

Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana *Fresh Graduate* Universitas Malikussaleh

Overview of Quarter Life Crisis in Fresh Graduates of Malikussaleh University

Mellyana Sembring¹, Yara Andita Anastasya^{2*}, Rini Julistia³, Yulia Nanda Safitri⁴

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: yara.andita@unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to find out the description of the quarter life crisis in fresh graduates from Malikussaleh University Alumni. The method used in this research is a descriptive quantitative method. This research involved three hundred and fourteen fresh graduates from Malikussaleh University using non-probability sampling techniques. The instrument used in this research is the Quarter Life Crisis which was prepared by researchers based on the theory of Robbins and Wilner (2001) which consists of aspects of confusion in making decisions, hopelessness, negative self-assessment, being trapped in difficult situations, anxious, depressed and worried about interpersonal relationships. The research results show that the quarter life crisis for fresh graduates at Malikussaleh University is relatively high with a percentage of 67.2%. This shows that fresh graduates have a feeling of emotional turmoil, felling anxious and confusion about the future. In the gender category, both men and women have a high quarter life crisis.*

Keywords: *Early adulthood, Quarter life crisis, Fresh Graduate.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* Alumni Universitas Malikussaleh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan sebanyak tiga ratus empat belas *fresh graduate* Universitas Malikussaleh dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quarter life crisis* yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001) yang terdiri dari aspek *bingung dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir dengan hubungan interpersonal*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* pada sarjana *Fresh graduate* Universitas Malikussaleh tergolong tinggi dengan persentase 67,2%. Hal ini menunjukkan bahwa *fresh graduation* memiliki rasa pergejolak emosi, merasa cemas dan bingung terhadap masa depan. Penelitian berdasarkan jenis kelamin laki laki dan Perempuan mempunyai *quarter life crisis* tinggi.

Kata Kunci: *Dewasa awal, Quarter life crisis, Sarjana*

Pendahuluan

Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan remaja (Herawati & Hidayat, 2020). Pada masa dewasa awal individu mulai fokus dengan perencanaan karier dan kesuksesan karier, keinginan dihargai orang lain, status sosial tinggi dan penghasilan yang lebih, tidak semua individu dewasa awal mampu mencapai hal tersebut, individu yang gagal dalam mencapai hal ini akan merasa rendah diri dengan status pengangguran, tidak bisa mencukupi kebutuhan hidup, serta dikucilkan oleh masyarakat (Adinda & Putri, 2012). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh (Herawati & Hidayat, 2020) individu dewasa awal dianggap mampu menentukan masa depan dan juga dianggap mampu mengatur kehidupannya secara mandiri. Tetapi, tidak semua individu deewasa awal mampu melewati masa perkembangan ini dengan baik.

Menurut Parerungan (2018) tidak sedikit *fresh graduate* lulusan perguruan tinggi yang merasa dirinya belum siap dan mampu memasuki dunia kerja. Sedangkan disisi lain lapangan kerja yang tersedia baik milik pemerintah maupun swasta sepertinya tidak mampu menampung

seluruh pencari kerja yang jumlahnya terus meningkat dan menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah pengangguran (Sejati & Prihastuti, 2012).

Hal tersebut didukung oleh data pada Badan Pusat Statistik jumlah angkatan kerja pada Februari 2022 sebanyak 144,01 juta orang, presentase jumlah tingkat pengangguran terbuka di bulan Februari 2022 sebesar 5,83%. Hal inilah yang menjadi pemicu permasalahan pada perkembangan individu muda dewasa awal yang tidak mampu merespon berbagai persoalan yang dihadapi dengan baik, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Sejalan dengan itu hasil survei awal yang peneliti lakukan terhadap sarjana *fresh graduate* pada tanggal 01 Febuari 2023 sampai 10 Febuari 2023 dengan menyebarkan angket kepada 30 orang sarjana *fresh graduate* Universitas Malikussaleh. Hasil dari data awal ditemukan 80% (n=24) responden mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan setelah lulus kuliah seperti, kebingungan dalam memilih pekerjaan, memulai dari mana, memilih kerja di luar kota atau dikampung halaman dan ragu

dengan keputusan yang telah diambil, 66,7% (n=20) responden mudah putus asa saat tidak diterima kerja dan ketika teman sebaya lebih dulu mendapatkan pekerjaan, 86,7% (n=26) responden menilai dirinya secara negatif merasa dirinya lebih rendah dari orang lain, merasa tidak memiliki potensi dalam mendapatkan pekerjaan dan merasa tidak seberuntung orang lain, 80% (n=24) responden berada dalam situasi sulit setelah lulus kuliah seperti, tidak tahu apa yang harus dilakukan setelah lulus dari perkuliahan, tidak ada penghasilan, sulit mencari pekerjaan, dan sulit memilih lanjut S2 atau merintis karir, 80% (n=24) responden sering merasa cemas tidak diterima kerja, cemas tidak bisa membahagiakan orang tua, cemas tidak bisa bekerja sesuai bidangnya, nanti kerja dimana dan mau jadi apa kedepannya, 86,7% (n=26) responden merasa tertekan dengan tuntutan orang tua setelah lulus kuliah, selalu dibandingkan dengan pencapaian orang lain dan dituntut segera mendapatkan pekerjaan dan 43,3% (n=17) responden merasa khawatir dengan hubungan interpersonal setelah lulus kuliah seperti, takut hubungan percintaan menghambat dalam mendapatkan pekerjaan, tidak disukai oleh orang lain dan banyaknya orang-orang manipulatif sehingga khawatir akan sebuah pengkhianatan.

Quarter life crisis didefinisikan sebagai periode kehidupan dimana adanya transisi dari “*academic world*” menuju “*real world*”, hal ini biasanya terjadi pada individu yang berusia 20-35 tahun dan sedang berada di masa akhir perkuliahan atau baru saja lulus (Robbins & Wilner, 2001). Robbins dan Wilner memberi julukan “*twenty something*” pada individu yang memasuki usia 20 tahun karena mereka mulai meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan akan memasuki *real-life* dengan berbagai macam tuntutan, seperti bekerja hingga menikah (Atwood & Scholtz, 2008 ; Robinson, 2018).

Byock (2010) menjelaskan bahwa individu yang memasuki realita kehidupan orang dewasa dengan banyaknya dorongan serta tuntutan dalam hal relasi, pekerjaan, serta hubungan komunitas sehingga akan mengalami *quarter-life crisis*. Perubahan yang konstan serta banyaknya pilihan biasanya dialami ketika individu mulai menyelesaikan perkuliahannya sehingga akan mengalami pergolakan emosi seperti frustrasi, khawatir, dan perasaan tidak berdaya (*sense of helpness*) yang bisa mengarah ke depresi ataupun gangguan psikis lain (Robbins & Wilner, 2001; Olson-Madden, 2007; Black, 2010; Murphy, 2011).

Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan beberapa aspek yang

sekaligus menjadi pertanda individu mengalami *quarter-life crisis*, yaitu :

1. Bingung dalam Menentukan Keputusan

Banyaknya pilihan dan ketidakpastian dalam hidup seperti pekerjaan, finansial, pendidikan dan relasi romantisnya. Sehingga menimbulkan harapan baik yang berkaitan dengan masa depan individu. Namun, disisi lain juga menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Hal ini dikarenakan rasa khawatir individu apabila salah dalam menentukan pilihan hidup tersebut yang akan berdampak dalam kehidupan jangka panjang.

2. Putus Asa

Ketidakpuasan pada hasil yang didapat mengakibatkan individu mengalami keputusasaan. Serta kegagalan yang terjadi semakin membuat individu merasa proses yang dilakukan selama ini sia-sia. Perasaan ini akan terus terjadi ketika individu terus menerus membandingkan kesuksesan teman sebayanya dengan dirinya sendiri. Perasaan putus asa juga timbul karena individu tidak memiliki relasi dan jaringan yang membantu individu untuk berkembang lebih baik.

3. Penilaian Diri yang Negatif

Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung mudah merasa *insecure* dan memberikan penilaian negatif pada dirinya seperti, menilai rendah dirinya dan membandingkan kehidupannya dengan

orang lain, sehingga mudah merasa terisolasi dengan lingkungan sosialnya. Hal tersebut muncul akibat dari seringnya individu merasa cemas dan merasa gagal.

4. Terjebak dalam Situasi Sulit

Pengambilan keputusan yang dilakukan individu biasanya dipengaruhi oleh tuntutan lingkungan sehingga mengakibatkan individu merasa kebingungan. Selain itu, harapan-harapan yang tak kunjung dicapai menyebabkan individu merasa tertekan, situasi ini tidak mudah bagi individu dan merasa kesulitan mengurai permasalahan serta bagaimana cara memulai memecahkan masalah.

5. Cemas

Banyaknya harapan yang harus dipenuhi individu dengan sempurna mengakibatkan munculnya kekhawatiran tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan. Pada periode ini individu merasa cemas dan merasa tidak aman karena takut akan kegagalan di masa depan.

6. Tertekan

Pada fase *quarter life crisis* individu akan selalu merasa dihadapkan dengan banyaknya permasalahan yang semakin bertambah tiap harinya. Individu merasa mendapat tuntutan dari orang tua untuk segera mendapatkan pekerjaan, atau segera menikah membuat individu merasa tertekan dan harus memenuhi ekspektasi lingkungannya.

7. Khawatir dengan Hubungan Interpersonal

Pada budaya timur seperti di Indonesia individu mendapat tekanan dari orang tua atau lingkungannya untuk segera menikah sebelum usia 30 tahun sehingga hubungan interpersonal menjadi syarat penting dalam periode *quarter life crisis*. Kekhawatiran dan kecemasan baru akan muncul karena individu mulai mempertanyakan kesiapan dirinya untuk menikah, memilih orang yang tepat, sehingga menyeimbangkan hubungannya dengan pasangan, keluarga, dan kariernya.

Lulusan baru atau fresh graduate adalah seseorang yang baru saja lulus dari jenjang sarjana dan belum memiliki pengalaman kerja sebelumnya, lulusan baru akan segera menghadapi dunia kerja (Sagita, dkk, 2020). Menurut Bacan dan Nuriyah (2010) *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 tahun.

Fresh berarti baru dan belum pernah digunakan sebelumnya, sedangkan *graduate* berarti berhasil menyelesaikan satu tingkat. Jadi fresh graduate adalah sarjana yang baru saja berhasil

menyelesaikan studi S1 dan belum pernah bekerja, *Oxford dictionary* (dalam Bacan & Nuriyah, 2010). Nurhayati (2006) fresh graduate di Indonesia didefinisikan dengan seseorang yang telah lulus dari sebuah perguruan tinggi baik jenjang diploma ataupun sarjana yang baru lulus yaitu dari penerimaan ijazah sampai dengan 6 bulan setelah wisuda.

Jadi, permasalahan dalam penelitian ini adalah “bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* Universitas Malikussaleh. Dengan tujuan penelitian mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* Universitas Malikussaleh.

Metode

Desain pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang mana analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber lain terkumpul (Sugiyono, 2019). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Priyono, 2008). Dalam penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*.

Populasi yang ditetapkan oleh peneliti yaitu seluruh sarjana fresh graduate tahun

2021 sampai 2022 Universitas Malikussaleh yang berjumlah 1456 responden. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu simple random sampling, teknik ini dilakukan dengan cara mengambil sampel dari populasi secara acak. Teknik ini memberikan peluang yang sama kepada setiap unsur dari populasi untuk menjadi bagian dari sampel. Untuk mencari besarnya sampel yang akan diambil dari populasi dengan cara menggunakan rumus slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai $e=5\%$. Karena semakin kecil toleransi kesalahan, maka semakin akurat sampel menggambarkan populasi. Sampel minimal dalam penelitian ini adalah 314 responden.

Penelitian ini di dilakukan pada seluruh *Fresh Graduate* di seluruh Indonesia Alumni Universitas Malikussaleh Aceh Utara. Penelitian ini dilakukan pada *Fresh Graduate* di berbagai jurusan untuk melihat gambaran melalui *Google Form* secara *online* maupun *offline* dikarenakan jarak dari seluruh subjek yang berjauhan.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah model skala *likert*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang peneliti rancang sendiri berdasarkan 7 aspek *quarter life crisis* dari Robbins dan

Wilner (2001). Pada penelitian ini memilii 42 aitem dengan 7 aspek, setelah melakukan uji validitas dengan dua putaran peneliti memperoleh hasil pada putaran pertama terdapat 1 aitem yang gugur. Kemudian di putaran kedua tidak ada aitem yang gugur. Maka dapat disimpulkan sebanyak 1 aitem *unfavorable* pada aspek cemas dinyatakan tidak valid dan 41 aitem lainnya dinyatakan valid.

Uji validitas menggunakan spss dengan teknik *corrected item total* Terdapat 41 aitem dinyatakan valid karena berada pada rentang koefisien validitas 0,30 sampai 0,831. Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach Alpha* pada skala *quarter life crisis* sebesar 0,751 sebagaimana angka tersebut mendekati angka 1 atau lebih besar dari 0,6 yang berarti reliabilitas pada skala *quarter life crisis* adalah baik. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis univariat adalah teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya, lkemudian lhasilnya lakan ldisajikan ldalam lbentuk ltabel luntuk lmendeskripsikan lgambaran (Priyono, 2008). Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan SPSS *for windows* 23.0

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada *Fresh Graduate* yang berasal dari Alumni universitas Malikussaleh Aceh Utara yang berjumlah 314 responden dengan 187 perempuan dan 127 responden laki laki. Penelitian ini dilakukan selama dua bulan pada *fresh graduate* Universitas Malikussaleh dimulai pada tanggal 29 September sampai 5 Desember 2023 melalui *Google Form* dan pembagian angket secara langsung.

Hasil analisa data pada penelitian ini akan dilakukan secara deskriptif dengan tujuan memberikan gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel *quarter life crisis*. Analisa dilakukan dengan bantuan *software SPSS Version 22 for Windows*

Tabel 1.
Deskripsi Mean Empirik dan Mean Hipotetik Skala quarter life crisis

Variabel	Hasil Uji Hipotetik				Hasil Uji Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Quarter life crisis	41	164	102	20,5	42	128	102	16,2

Berdasarkan dengan hasil yang didapatkan di lapangan atau deskriptif secara empirik skala *quarter life crisis*. Pernyataan dengan jawaban alternatif (Xmin) 42 jawaban maksimal subjek (Xmax) 128, nilai rata-rata subjek (Mean) 102 serta sumber deviasi subjek (SD) ialah 16,2. Nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil secara empirik akan digunakan untuk mengetahui kecenderungan pada respon subjek penelitian terhadap variabel penelitian, sehingga dapat menjadi batasan pengkategorian subjek.

Deskripsi data penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam mengkategorisasikan sampel penelitian yang terdiri dari dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Penempatan kriteria kategorisasi sampel didasari oleh suatu asumsi bahwa skor populasi subjek didistribusikan secara normal (Azwar, 2013).

Adapun rumus yang digunakan yaitu:

RumusKategorisasi	Kategori
$X > M + \text{FluktuasiSkor Mean}$	Tinggi
$X < M - \text{FluktuasiSkor Mean}$	Rendah
RumusKategorisasi	Kategori
$X > M + \text{FluktuasiSkor Mean}$	Tinggi
$X < M - \text{FluktuasiSkor Mean}$	Rendah

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh subyek pada skala

M = Mean Empirik

$Z_{\alpha/2}$ = Z taraf signifikansi

$$=Z_{0,05/2}=Z_{0,025} \text{ lihat dari tabel deviasi normal } 0,025 = 1,960$$

$$\text{Standar Error} = \frac{\text{Standar deviasi}}{\sqrt{n}}$$

$$= \frac{16,28}{\sqrt{314}} = \frac{16,28}{17,72} = 0,918$$

$$\begin{aligned} \text{Fluktuasi skor mean} &= (Z_{\alpha/2}) (\text{Standar error}) \\ &= (1,960) (0,918) = 1,79 = 2 \end{aligned}$$

$$\text{Nilai tinggi} = 102 + 2 = 104$$

$$\text{Nilai rendah} = 102 - 2 = 100$$

Berdasarkan hasil fluktuasi mean di atas, maka dapat ditentukan kategori rendah dan tinggi *quarter life crisis*, dengan mengurangi nilai mean data empirik dengan fluktuasi skor mean yaitu $102 - 2 = 100$ untuk batasan skor kategori rendah, sedangkan dengan menjumlah nilai mean data empirik dengan fluktuasi skor mean yaitu $102 + 2 = 104$ untuk batasan skor kategori tinggi.

Tabel 2.
Hasil Kategorisasi

	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
<i>Quarter life crisis</i>	Tinggi	211	67,2%
	Rendah	88	28%
	FSM	15	4,8 %

Hasil kategorisasi pada *Fresh Graduate Universitas Malikussaleh* yang memiliki *Quarter life crisis* dapat dilihat lebih banyak berada pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 211 responden dengan hasil persentase 67,2% berada pada kategorisasi tinggi. Sedangkan pada kategorisasi rendah ada sebanyak 88 responden dengan persentase 28%. dan 15 responden dengan persentase 4,8% berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor mean. Berdasarkan hasil tabel dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate Universitas Malikussaleh* berada pada kategorisasi tinggi.

Tabel 3.
Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kategorisasi	frekuensi	Persentase
Laki-laki	Tinggi	77	60,6%
	Rendah	50	39,4%
	Fluktuasi Skor Mean	0	0%
Perempuan	Tinggi	96	51,3%
	Rendah	55	29,4%
	Fluktuasi Skor Mean	36	19,3%

Sumber: SPSS 22.0 for windows

Berdasarkan keterangan tabel 4.4, terlihat hasil kategorisasi antara subjek perempuan dan subjek laki-laki. Hasil tabel kategorisasi pada *fresh graduate universitas malikussaleh* yang

memiliki quarter life crisis berdasarkan jenis kelamin laki laki berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 77 responden dengan presentase 60,6%. Sedangkan pada kategorisasi rendah sebanyak 50 responden dengan persentase 39,4%. Dan tidak ada responden yang berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor mean. Sedangkan hasil tabel kategorisasi pada jenis kelamin Perempuan berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 96 responden dengan presentase 51,3%. Sedangkan pada kategorisasi rendah sebanyak 55 responden dengan persentase 29,4%. dan 36 responden dengan persentase 19,3% berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor mean.

Tabel 4.
Kategorisasi Berdasarkan usia dewasa awal

Umur	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Dewasa awal (23-26 tahun)	Tinggi	211	67,2%
	Rendah	88	28%
	Fluktuas Skor Mean	15	4,8%

Sumber: SPSS 22.0 for windows

Berdasarkan hasil tabel 4.5 hasil kategorisasi *fresh graduate* berdasarkan universitas malikussaleh yang memiliki *quarter life crisis* berdasarkan umur dewasa awal berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 211 responden dengan persentase 67,2% sedangkan pada kateorisasi rendah sebanyak 88 responden dengan persentase 28%. dan 15 responden dengan persentase 4,8% berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor mean.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran quarter life crisis pada sarjana fresh graduate yang berasal dari Universitas Malikussaleh. Berdasarkan hasil penelitian terdapat bahwa sarjana *fresh graduate* berjumlah 211 orang (67,2%) berada dalam kategori tinggi. Artinya bahwa individu mengalami pergolakan emosional individu yang sedang melewati masa transisi dari fase remaja menuju dewasa dan mulai mengkhawatirkan masa depan, karir dan jalan yang akan dijalani kedepannya serta

tekanan tekanan yang diperoleh sehingga menyebabkan ketidakstabilan perubahan yang terus-menerus terjadi, memiliki alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Robbins dan Wilner (2001) bahwa individu yang memiliki *quarter life crisis* yang tinggi mengalami pergejelokan emosi yang berlebihan dan merasa khawatir dan penuh tekanan terhadap masa depan baik itu karir, finansial dan mengatasi masalah lainnya. Noor (2018) juga mengatakan bahwa seseorang dalam

krisis akan kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan. Atwood & Scholtz (2008) juga mengatakan bahwa menafsirkan *quarter life crisis* sebagai kondisi krisis secara emosional yang umumnya dialami oleh individu di usia 20-an, kondisi kritis tersebut meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri sendiri, merasa tidak berdaya, terisolasi, serta takut akan kegagalan.

Robbins dan Wilner (2001) juga mengatakan bahwa karakteristik umum individu yang mengalami *quarter life crisis* tinggi seperti, individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya, pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan, takut akan kegagalan, tidak ingin merelakan masa muda dan masa remaja berakhir, takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan dan cenderung membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri sendiri merasa tidak mampu dan berguna.

Rahmah, Sukuatni dan Kusumandari (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami *quarter life crisis* yang diterbelakangi oleh berbagai permasalahan yang membuat mereka bingung, khawatir, cemas, tertekan, putus asa, *overthinking*, dan *insecure*

dengan kehidupannya serta bingung mengenai arah dan tujuan hidup.

Menurut Robbins dan Wilner (2001) pada fase ini banyak dialami oleh para lulusan *fresh graduate*, dimana individu meninggalkan rasa nyaman yang ia peroleh dari pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya seperti menghasilkan uang, menikah, memiliki anak, dan lain sebagainya. Robbins dan Wilner (2001) juga mengatakan bahwa *quarter life crisis* adalah seperempat kehidupan dapat diartikan sebagai sebuah kesengsaraan dan cobaan yang dihadapi individu pada pilihan hidup yang dijalani seperti pilihan karir, keuangan, pengaturan hidup dan hubungan.

Penelitian selanjutnya adalah kategori *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kategorisasi Perempuan maupun laki laki, yaitu baik Perempuan ataupun laki laki memiliki kategorisasi yang tinggi terhadap *quarter life crisis*, hal ini menunjukkan bahwa baik laki laki maupun Perempuan memiliki gejala emosional yang merasa khawatir terhadap masa depan, karir maupun pasangan hidup serta tekanan tekanan untuk kedepannya, sehingga tidak memiliki perbedaan antara laki laki dan perempuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pongantung,

Kwalomine dan Mumbunan (2022) bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan quarter life crisis baik laki laki maupun Perempuan. Hal ini juga sejalan dengan dikatakan oleh Yeller et al (2021) yang mengatakan bahwa baik laki laki maupun Perempuan mengalami tingkat quarter life crisis sama yaitu tinggi dikarenakan memiliki rasa khawatir yang sama terhadap tekanan di masa depan.

Penelitian selanjutnya adalah kategorisasi quarter life crisis berdasarkan masa dewasa awal responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa ini responden memiliki quarter life crisis yang tinggi yang artinya bahwa pada masa transisi ini responden mengalami banyak kekhawatiran dan gejalakan emosi terhadap karir dan masa depan. Seperti yang dikatakan oleh Robbins dan Wilner (2001) masa transisi adalah masa peralihan dari dunia Pendidikan (academi word) ke dunia nyata (real word) yang akan membuat individu khawatir terhadap pernyataan tentang masa depannya serta apa yang sudah atau belum dilakukan dimasa sekarang yang mempengaruhi masa depannya. Jennifer (2019) juga mengatakan individu usia 20-an rentan terhadap keraguan, cemas, stress, bingung, dan gelisan terhadap pilihan hidupnya.

Zukauskiene (2016) juga mengatakan bahwa orang yang berpendidikan rentan mengalami krisis yang terjadi pada masa transisi, hal itu terjadi karena mereka harus memilih antara keinginan sukses atau impiannya atau sesuai dengan bidang keahlian. Hal yang sama juga dikatakan oleh Peterson & Westphalen (2022) sebuah penelitian terhadap lulusan perguruan tinggi bahwa ketidakpastian akan masa depan dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan bagi individu yang mempersulit individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari bahkan mampu melumpuhkan individu dalam melakukan aktivitas. Rahmah, Sukuatni dan Kusumandari (2023) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa individu dewasa awal memiliki kategorisasi quarter life crisis tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat bahwa sarjana fresh graduate berjumlah 211 siswa (67,2%) berada dalam kategori tinggi artinya bahwa individu mengalami pergolakan emosional individu yang sedang melewati masa transisi dari fase remaja menuju dewasa dan mulai yang mengkhawatirkan masa depan, karir dan jalan yang akan dijalani kedepannya. penelitian selanjutnya adalah kategorisasi berdasarkan umur dewasa awal, hasil

penelitian menunjukkan bahwa masa dewasa awal memiliki kategorisasi yang tinggi. Terakhir, kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan baik laki laki maupun perempuan memiliki kategorisasi tinggi terhadap *quarter life crisis*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak, sebagai berikut: Bagi subjek yang mengalami *quarter life crisis* dengan kecemasan akan masa depan disarankan tidak terlalu larut dalam perasaan tersebut. Alangkah lebih baik untuk mencoba membuat perencanaan baru dengan langkah baru yang lebih realistis sehingga dapat terbuka peluang-peluang baru untuk kehidupan masa depan. Bagi Universitas diharapkan dapat memberikan pelatihan bimbingan karier di setiap jurusan kepada sarjana *fresh graduate* dalam mencapai jenjang karier. Adapun bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif agar lebih mendalam, dan peneliti selanjutnya

diharapkan dapat melakukan penelitian secara offline. Peneliti selanjutnya juga melihat gambaran *Quarter Life Crisis* pada sarjana *fresh graduate* ditinjau dari latar belakang keluarga, peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih kaya akan referensi yang bisa digunakan untuk membantu penelitian.

Referensi

- Adinda, S., & Putri, P. (2012). Karir Dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal Dan Dewasa Madya. *Majalah Ilmiah Informatika*, 3(3), 193–212.
- Afandi, H. N., & Afandi, M. (2021). QUARTER LIFE CRISIS: BENTUK KEGAGALAN EGO MEREALISASIKAN Pendahuluan. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 18(2), 162–185. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.182-05>
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). Psychology Well Being, Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Psikologi*.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2015). HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Penelitian Psikologi*, 2013.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. F. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). PUSTAKA PELAJAR.
- Bacan & Nuriyah. (2010). Gambaran Persepsi Mahasiswa Fresh Graduate Universitas Indonesia Terhadap Kuliah Atau. *UI Sosial Dan Humaniora*, 1(September 1991), 91–99.
- Byock, S. D. (2010). *The Quarter-life Crisis and the Path to Individuation in the first Half of Life*. California: Pacifica Graduate Institute.
- Fatimah, A. (2021). HUBUNGAN BIG FIVE PERSONALITY TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM RIAU (UIR). *Skripsi*.
- Febriani G., & Fikry Z., (2023) Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Mata Kuliah. *jurnal of social science reseach*. 3(4)
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). *Handbook of Life Course Health Development*.
- Hassler, C (2009) Are You Having A Quarter Life Crisis. The Huffington Post
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock, E. B. (2021). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (R. M. Sijabat (ed.); 5nd ed.). Erlangga.
- Irawan, H. D., & Rahmasari, D. (2021) Hopelessness Pada Korban PHK Pandemi COVID-19 yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Jurnal Penelitian Psikoilogi*. 8(8).
- Jennyfer. (2019). Tanda anda sedang dalam quarter life crisis dan cara bijak menghadapinya. Artikel Online. Diunduh dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/quarter-life-crisis-adalah/#gref>. 10 September 2020.
- Pongantung P.Y., Kwalomine A, & Mumbunan, M,T (2022). Quarter Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi di Kota Manado. 1(1).

- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? September*, 1–54.
- Nurhayati, E. (2006). *Bimbingan, Konseling, dan Psikotrapi Inovatif*, Title. Pustaka Pelajar, 281.
- Noor, H. (2018). Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9. <https://www.brilio.net/kepribadian/rentan-mendera-usia-25-an-kenali-quarter-life-crisis-9-solusinya-180803n.html>
- Parerungan, R. H. (2018). Kompetensi Kerja dan Penyesuaian Diri Pada Fresh Graduate Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang Tidak Bekerja Sebagai Guru. *Psikoborneo*, 6(4), 552–559.
- Priyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif*. Zifatama Publishing
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quart erlife Crisis: The Unique Challenge of Life In Your Twenties*.
- Rahmah, A.,F, Sukiatni D.,S & Kusumandari R. (2023) Quartre Life Crisis pada Early adulthood: Bagaimana Tingkat Relisiensi pada Dewasa Awal. 2 (4).
- Robinson, O. C. (2018). *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*. 1–13. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Riyanto A.,& Arini D., P (2021) Analisis Deskriptif Quarter Life Crisis pada Lulusan perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 3(1)
- Ridlo I., A (2020) Pandemi COVOD-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 5(2).
- Sagita, M. P., Hami, A. E., & Hinduan, Z. R. (2020). DEVELOPMENT OF INDONESIAN WORK READINESS SCALE ON FRESH GRADUATE IN INDONESIA. *Jurnal Psikologi*, 19(3), 296–313.
- Sejati, N. W., & Prihastuti, R. (2012). Tingkat kecemasan sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *Psikologi Ilmiah*, 4(3), 2–6.
- Siyoto, S. & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Syafitri U., F, Karim S, & Efendi, R. (2020) Profil Tingkat Keakuratan Penilaian Diri Peserta Didik SMA Pada Pembelajaran Fisika. *Jurnal Inovasi dan Pembelajaran Fisika*. 7(2)
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H.K. dan Figen, Ç.O.K., 2021. Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(61), pp.245-262.
- Zukauskienė, R. (2016). *Emerging Adulthood in a European Context*. Lithuania, MA: Routledge.