

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Emerging Adulthood*

2.1.1 *Pengertian Emerging Adulthood*

Tahapan perkembangan dalam perjalanan hidup manusia dimulai dari masa kecil, kemudian remaja, dewasa awal hingga pada masa lanjut usia. Arnett (2006) dalam (Arini, 2021) Merupakan seorang psikolog asal Amerika yang memperkenalkan bahwa pada transisi masa remaja dan dewasa terdapat istilah yang disebut *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* tidak dapat dimasukkan pada tahapan perkembangan remaja karena mereka telah memiliki kemandirian untuk memutuskan keputusan, rentang usianya *emerging adulthood* berkisar pada 18-29 tahun.

Yudrik Yahja pada buku Psikologi Perkembangan (2011) Menyatakan bahwa masa dewasa adalah periode terpanjang setelah masa anak-anak dan masa remaja. Ini adalah fase di mana seseorang harus mengurangi ketergantungannya pada orang tua dan mulai belajar mandiri karena memiliki tanggung jawab dan peran yang baru (Karpika & Segel, 2021).

Salah satu populasi yang termasuk dalam *emerging adulthood* adalah *fresh graduate*, rata rata lulusan sarjana berusia sekitar 22 tahun 6 bulan yang mana usia tersebut termasuk pada fase *emerging adulthood*.

2.1.2 *Ciri Emerging Adulthood*

Menurut Arnett (2006) dalam (Arini, 2021), terdapat lima ciri utama yang ditemui pada tahap *emerging adulthood*. Ciri-ciri tersebut yaitu:

1. *Identity exploration*

Arnett mengungkapkan bahwa masa awal dewasa, yang disebut *emerging adulthood*, adalah periode di mana individu banyak mengeksplorasi aspek diri mereka, terutama dalam hal cinta dan karier. Proses eksplorasi ini tidak selalu menyenangkan karena sering kali memunculkan kebingungan dan penolakan dari lingkungan sekitar. Meskipun memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi, hal ini juga dapat menimbulkan ketakutan akan masa depan yang tidak pasti. Kebingungan ini mencakup pencarian akan pekerjaan yang sesuai, bidang keahlian yang diminati, dan pendidikan yang tepat. Selain itu, isu-isu seperti gaya hidup juga menjadi fokus perhatian karena dapat memengaruhi pandangan individu terhadap dunia.

Teori Erikson menekankan bahwa kegagalan dalam membentuk identitas diri dapat menyebabkan kebingungan peran. Erikson bahkan meramalkan bahwa di negara-negara industri, masa remaja akan diperpanjang. Selama periode eksplorasi diri ini, tiga tema utama yang sering dieksplorasi adalah cinta, karier, dan ideologi. Arnett juga menyoroti bahwa pada masa *emerging adulthood*, masalah yang sering dieksplorasi meliputi hubungan dengan orangtua, harapan akan masa depan, keinginan akan hubungan romantis, dan kepercayaan terhadap agama.

2. *Age of Instability*

Pada rentang usia 18-29 tahun, individu sering mengalami masa ketidakstabilan di mana mereka mulai meragukan pencapaian yang telah mereka raih. Setelah melakukan eksplorasi diri dan membuat pilihan-pilihan seperti pendidikan, karier, atau hubungan percintaan, mereka mulai mempertanyakan apakah pilihan-pilihan tersebut sesuai dengan

kemampuan dan minat mereka. Dalam konteks pekerjaan, individu menyadari kekurangan dalam diri mereka dan mungkin merasa perlu meningkatkan kualifikasi melalui pendidikan tambahan atau bahkan mempertimbangkan untuk mencari pekerjaan yang lebih sesuai dengan ideologi mereka. Di bidang pendidikan, mereka mulai mempertanyakan apakah jurusan yang mereka pilih sesuai dengan minat mereka. Sedangkan dalam hubungan percintaan, individu mulai menyadari ketidakcocokan dalam hubungan romantis mereka.

3. *The Self Focused Age*

Pada masa *emerging adulthood*, *egosentris* dan fokus pada diri sendiri mulai berkurang karena individu mulai mampu melihat dan memahami perspektif orang lain. Pada periode ini, individu melihat orangtua sebagai individu yang memiliki keutuhan, bukan hanya sebagai orangtua seperti yang mereka pandang saat remaja. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa selama masa *emerging adulthood*, komunikasi dan afeksi dengan orangtua cenderung menurun, tetapi ada peningkatan adaptasi dan kohesivitas dengan mereka, sementara konflik dengan orangtua menurun.

Kebebasan yang diperoleh selama masa *emerging adulthood* memungkinkan individu untuk menjalani proses eksplorasi diri. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, tujuan hidup, dan nilai-nilai yang mendasari kehidupan mereka. Kebebasan tersebut juga memungkinkan individu untuk belajar membuat keputusan dan mengambil tanggung jawab atas hidup mereka sendiri.

4. *Feeling in Between*

Pada usia 18-29 tahun, tidak terjadi perubahan fisik yang sebesar masa pubertas. Mayoritas individu pada rentang usia ini

sudah menyelesaikan sekolah menengah. Pada periode ini, mereka cenderung enggan diidentifikasi sebagai bagian dari kelompok masa remaja karena mereka merasa memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab dan memiliki kebebasan untuk membuat keputusan. Namun, di sisi lain, mereka juga enggan diidentifikasi sebagai bagian dari kelompok usia dewasa karena masih kurangnya kepastian dalam karier dan pilihan hidup mereka.

5. *The Age of Possibilities*

Individu pada masa *emerging adulthood* memiliki harapan besar terhadap diri mereka sendiri. Terdapat dua harapan utama yang menonjol pada periode ini, yaitu harapan untuk menjadi sukses dan harapan untuk mengubah kehidupan mereka. Masa *emerging adulthood* memberikan kesempatan bagi individu untuk bertransformasi dan berkembang lebih baik melalui berbagai peluang yang tersedia, seperti melanjutkan pendidikan atau membangun karier (Arini, 2021).

2.2 *Fresh Graduate*

2.2.1 *Pengertian Fresh Graduate*

Fresh graduate merupakan pelajar yang baru saja menyelesaikan masa pendidikannya baik di jenjang SMA, SMK ataupun perkuliahan (Khairunnisa & Nuha, 2023). *Fresh graduate* mengacu pada sekelompok mahasiswa yang baru saja melewati masa perkuliahan, yang mana mereka sudah memenuhi semua kualifikasi untuk dinyatakan lulus dari kampus masing-masing. Dengan itu, mereka tidak lagi berafiliasi dengan pihak kampus dan harus mulai mencari kerja (Oliver, 2022).

Pada hakikatnya, *fresh graduate* memiliki tenggang waktu tertentu selama 1 sampai 2 tahun setelah masa kuliah selesai. Setelah jangka waktu tersebut, mereka hanya disebut *graduate* (Oliver,

2022). Saat dalam jangka waktu dua tahun tersebut seseorang berhasil memperoleh pekerjaan, ia masih bisa dianggap sebagai *fresh graduate* (Ranitta & Angela, 2023). Namun ada juga yang menganggap *fresh graduate* merupakan lulusan perguruan tinggi (diploma atau sarjana) yang baru lulus dalam periode kurang dari 6 bulan sejak diwisuda dan resmi mendapatkan ijazah (Jobplanet, 2017).

2.2.2 Kelebihan *Fresh Graduate*

Menurut (Arviana, 2022) *fresh graduate* memiliki beberapa kelebihan, diantaranya yaitu:

1. Semangat Belajar yang tinggi

Dalam dunia kerja sebagai lulusan baru, *fresh graduate* akan merasakan bahwa dunia kerja tidak sepenuhnya sama dengan apa yang diajarkan di kelas saat kuliah. Mereka akan menemukan banyak hal yang berbeda, seperti lingkungan kerja, teamwork, hingga penerapan teori ke dalam pekerjaan. Dikarenakan hal tersebut, umumnya keunggulan yang dimiliki *fresh graduate* adalah semangat belajar yang tinggi. *Fresh graduate* akan didorong untuk banyak bertanya dan haus akan materi pekerjaan yang selama ini belum kamu ketahui.

2. Pendengar yang baik

Di dunia kerja terdapat berbagai masukan yang harus diperhatikan agar kerjaan bisa sesuai dengan visi misi perusahaan dan umumnya *fresh graduate* selalu ingin mendengarkan masukan-masukan tersebut.

3. Ambisius

Dikutip dari HR in Asia, kebanyakan *fresh graduate* akan merasa sangat berterima kasih atas kesempatan yang diberikan pada mereka. *Fresh graduate* akan bekerja keras untuk membuat kesan yang baik, mereka juga biasanya lebih semangat dalam

menjalani hal dan tantangan baru yang diberikan, termasuk memiliki inisiatif yang tinggi.

4. Inovatif

Sesuai sebutannya, *fresh graduate* dianggap masih '*fresh*' atau segar. Mereka memiliki banyak pemikiran inovatif yang didapatkan selama masa kuliah. Hal ini tentu menjadi kelebihan bagi mereka, Perusahaan biasanya menginginkan banyak pemikiran baru yang tidak pernah terpikirkan selama ini.

5. *Up to date*

Banyak orang percaya bahwa semakin muda seseorang, ia akan dianggap lebih *up-to-date* daripada generasi sebelumnya. Banyak perusahaan menganggap bahwa keunggulan *fresh graduate* adalah lebih *tech savvy* dan *up-to-date* akan perkembangan zaman.

6. Memiliki perspektif baru

Sebagai *fresh graduate*, keunggulan lain yang dilihat perusahaan adalah kamu punya perspektif baru terhadap suatu permasalahan atau tren.

7. Terbuka terhadap feedback

fresh graduate terdorong untuk memberikan kesan positif di pekerjaan pertama, sehingga mereka selalu ingin tahu apakah kinerjanya sudah memenuhi harapan. Oleh karena itu, mereka pun akan lebih terbuka dan cenderung ingin mendapat masukan terkait kinerjanya dari atasan atau senior di kantor.

8. Pekerja keras

Mendapatkan pekerjaan baru akan membuat seseorang termotivasi untuk menunjukkan *skills*-nya ke Perusahaan, seorang *fresh graduate* cenderung akan lebih bekerja keras jika dibandingkan dengan pekerja yang sudah lama.

9. Antusias terhadap pekerjaannya

Fresh graduate biasanya merasa senang dan antusias ketika mendapatkan pekerjaan pertamanya, antusiasme untuk memberikan yang terbaik akan mendorong terciptanya kompetisi yang sehat di perusahaan.

10. Fleksibel

fresh graduate di mata perusahaan adalah kemudahan untuk ‘dibentuk’ sesuai dengan kebutuhan bisnis perusahaan. Karena pengalamannya yang masih minim, *fresh graduate* akan menyerap seluruh informasi dengan cepat.

2.2.3 Faktor penyulit *fresh graduate*

Menurut (Yasmin, 2024) faktor yang dapat menghambat *fresh graduate* menghadapi dunia kerja:

1. Kompetesi yang sengit

Menurut Badan Pusat Statistik, jumlah angkatan kerja di Indonesia per bulan Agustus 2020 mencapai 138,22 juta orang. Angka ini meningkat sebanyak 2,36 juta orang jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dengan kenaikan jumlah ini, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) juga semakin tinggi. Tahun 2024, angkanya naik sebanyak 0,24%. Persaingan di industri spesifik bisa menjadi lebih ketat lagi apabila banyak peminatnya. Oleh karena itu, semakin sulit untuk tampil menonjol dibanding ribuan pelamar lainnya.

2. Kurang skill

Salah satu cara menjadi unggul dibanding para pelamar kerja lainnya adalah dengan menampilkan skill yang telah diasah sejak kuliah. Namun nyatanya masih banyak pelamar yang tidak memiliki *hard skill* dan *soft skill* yang cukup untuk pekerjaan yang dilamarnya. Hal ini menjadi salah satu alasan besar kenapa susah bagi *fresh graduate* untuk dapat kerja. Tanpa skill yang menonjol, persaingan saat melamar kerja akan semakin sulit.

Untuk mempersiapkannya, kamu bisa mengikuti pelatihan-pelatihan, mengasah kemampuan secara mandiri, dan dengan melakukan berbagai cara lainnya selama kuliah.

3. Kurang pengalaman

Pengalaman organisasi, kepanitiaan, magang, dan lainnya adalah hal yang baik untuk dicantumkan dalam CV, khususnya untuk *fresh graduate* yang belum punya pengalaman kerja. Jika sebagai *fresh graduate* kamu tidak punya cukup pengalaman, tak heran kenapa susah bagimu untuk dapat kerja. *Fresh graduate* dengan pengalaman minim cenderung merasa lebih susah untuk cari kerja dibanding yang aktif selama perkuliahan.

4. Skill komunikasi buruk

Skill komunikasi mungkin terdengar sepele. Namun kurangnya skill komunikasi adalah salah satu alasan utama kenapa *fresh graduate* susah dapat kerja. Kemampuan ini tidak hanya penting untuk membantu dalam mencari kerja, tetapi juga dalam mempertahankan pekerjaan.

5. *Networking* yang kurang luas

Networking biasanya membuka seseorang pada begitu banyak kesempatan. Untuk memperluas jaringan, kamu bisa melakukannya lewat media sosial maupun dengan menghadiri event-event yang relevan dengan industri kerjamu

2.3 *Quarter Life Crisis*

2.3.1 Pengertian *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) merupakan pencetus istilah *quarter life crisis* dalam bukunya yang berjudul “*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*”. Robbins (2001) dalam (Afifah & Muslikah, 2023) menjelaskan *Quarter life crisis* merupakan masa perubahan yang dialami oleh individu, dimana individu mengalami krisis identitas pada saat mereka dihadapkan

pada dunia yang lebih nyata untuk mereka jalani. Akibat yang ditimbulkan juga berbeda-beda, seperti rasa cemas, depresi, ketidakstabilan emosi, *panic attack*, dan rasa kehilangan untuk membangun kembali dirinya. Frustrasi terhadap hubungan dengan pasangan, keluarga maupun teman dan rencana masa depan juga menjadi alasan terjadinya krisis yang dialami oleh individu. Adanya perasaan pesimis, khawatir, perasaan bersalah karena merasa belum melakukan apa-apa, gelisah dan juga tak berdaya. Lebih jelasnya *quarter life crisis* sering dialami oleh individu yang telah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Periode selepas lulus dari perguruan tinggi merupakan periode yang memicu kecemasan, menimbulkan stres, tidak tenang, panik, tidak berdaya, dan menyebabkan perasaan ragu-ragu. Menurut Robinson (2015) Transisi keluar dari pendidikan tinggi adalah fase kehidupan di mana *quarter life crisis* sering muncul, masa-masa dimana individu berusaha membangun struktur kehidupan yang terfokus pada karier mereka yang masih muda, serta mengalami perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan sosial dan rutinitas mereka (Veda & Rahayu, 2023).

Olson-Madden (2007) dalam (Fadhilah, Sudirman, & Zubair, 2022), mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* didefinisikan sebagai periode di mana individu merasa mendapatkan dorongan untuk mencapai dan mewujudkan impian, harapan, dan aspirasi orang tua mereka. Keinginan ini meliputi membangun karier, membentuk identitas yang sesuai dengan keinginan mereka, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas yang mereka pilih, memilih pasangan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan mengembangkan stabilitas emosional. Sedangkan menurut Fischer (2008), *quarter life crisis* merujuk pada perasaan kekhawatiran yang muncul mengenai ketidakpastian masa depan terutama terkait

hubungan, karier, dan kehidupan sosial yang sering terjadi pada individu di sekitar usia 20-an.

Menurut Robbins & Wilner (2001), menggunakan istilah "*twentysomething*" untuk merepresentasikan krisis yang dialami individu ketika memasuki usia 20-an, terutama antara usia 22 hingga 29 tahun. Pada rentang usia ini, individu mengalami krisis yang lebih berat yang sulit diprediksi sebelumnya. Mereka kemungkinan mengalami masa transisi yang lebih sulit dibandingkan dengan rekan sebayanya karena kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi tidak terduga. Usia ini dianggap rapuh karena krisis yang terjadi dapat menjadi tantangan yang besar bagi mereka yang mengalaminya.

Pada fase *twentysomething*, individu mencoba mengurangi stres terkait pengambilan keputusan dengan mengingatkan diri bahwa kehidupan tidak selalu hitam-putih atau seperti dalam matematika dimana terdapat satu jawaban yang benar dan salah. Mereka menyadari bahwa kehidupan seringkali penuh dengan nuansa abu-abu dan memiliki banyak alternatif yang mengarah pada ketidakjelasan. Saat berusia 20-an, individu cenderung tidak realistis untuk mengharapkan memiliki pekerjaan, rumah, atau pasangan romantis yang sempurna dan ideal seperti yang mereka bayangkan ketika masih anak-anak.

2.3.2 Karakteristik *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2013) dalam (Herawati & Hidayat, 2020). mengungkapkan terdapat beberapa karakteristik umum yang menjadi tanda bahwa individu mungkin sedang mengalami *quarter life crisis*. Beberapa tanda tersebut adalah sebagai berikut :

1. individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya
2. pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan
3. takut akan kegagalan
4. tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir

5. takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah Keputusan
6. cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna.

2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins (2001) dalam (Agustin, 2012) terdapat faktor *internal* dan faktor *eksternal* yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut :

1. *Faktor Internal*

a. *Hopes and Dream*

Pertanyaan-pertanyaan tentang harapan dan aspirasi di masa depan muncul dalam pikiran individu. Mereka merenungkan cara menemukan minat yang sesuai, memikirkan keinginan yang ingin mereka capai, serta mengkhawatirkan kemungkinan kegagalan dalam mewujudkan impian mereka dan konsekuensinya jika hal tersebut terjadi. Individu juga merasa ragu tentang pilihan hidup mereka, sehingga mereka berharap untuk memperbarui dan merancang kembali harapan dan aspirasi dalam hidup mereka.

b. *Religion and Spirituality*

Individu mulai mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang agama dan spiritualitas yang mereka anut. Mereka mempertimbangkan apakah agama yang dipilih sudah benar, apakah keluarga akan kecewa jika mereka tidak mempraktikkan agama dengan ketat atau bahkan jika mereka memilih untuk berganti keyakinan, dan apakah keimanan diperlukan untuk menjadikan seseorang moral. Individu juga merasakan pergumulan antara merasa dekat dengan Tuhan pada suatu waktu namun terkadang merasa

jauh darinya pada waktu lain. Selain itu, mereka juga memikirkan tentang kepercayaan atau agama apa yang mereka ingin ajarkan kepada anak-anak mereka di masa depan.

c. Identitas Diri

Pada fase ini, individu seringkali menghadapi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan esensi masa dewasa. Pertanyaan tersebut mencakup penyesalan atas keputusan masa lalu, penerimaan terhadap diri sendiri, tingkat kepuasan, dan pencarian akan kebahagiaan. Meskipun masa dewasa dianggap sebagai masa yang penuh antusiasme, namun juga disertai dengan tekanan yang dapat menimbulkan perasaan terancam. Individu mulai lebih memperhatikan cara mereka berperilaku, penampilan fisik, dan bagaimana mereka merespons secara emosional terhadap lingkungan sosial. Kesadaran akan pilihan orientasi seksual dan pilihan politik juga semakin tumbuh pada fase ini.

2. *Faktor Eksternal*

a. Hubungan Percintaan, Keluarga, dan Pertemanan

Pertanyaan yang muncul mengenai hubungan percintaan sering kali meliputi apakah ada pasangan yang tepat untuk menjadi pendamping hidup. Selain itu, individu juga sering merasa ragu saat menjalani masa lajang, dengan keinginan untuk membangun hubungan romantis namun juga menghadapi ketidakpastian. Dalam hubungan dengan keluarga, individu sering kali mempertimbangkan bagaimana cara hidup secara mandiri dan merdeka dari ketergantungan terhadap orang tua, baik secara finansial maupun psikologis. Di sisi lain, dalam hubungan pertemanan, individu akan bertanya-tanya tentang cara

memperoleh teman yang dapat diandalkan dan dipercaya. Hal-hal diatas tak jarang menyebabkan kecemasan yang dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*.

b. Tantangan Akademis

Seseorang seringkali memikirkan pertanyaan-pertanyaan terkait aspek akademis, termasuk pertanyaan mengapa mereka ingin melanjutkan kuliah dan mengejar karier yang sukses, sementara pada sisi lain mereka memiliki minat lain. Mereka juga mempertanyakan bagaimana menghadapi masa setelah lulus kuliah. Pertanyaan lainnya adalah seberapa relevan ilmu yang mereka pelajari selama kuliah dengan kebutuhan atau pekerjaan di masa depan. Individu merasa khawatir jika pengalaman selama kuliah tidak cukup untuk membantu mereka mencapai impian mereka.

c. Kehidupan Pekerjaan

Biasanya, individu menghadapi pertanyaan terkait pekerjaan atau karier, seperti apakah mereka harus mengejar pekerjaan yang sesuai dengan minat mereka atau memilih pekerjaan yang menawarkan gaji tinggi sehingga mereka dapat mandiri secara finansial. Mereka juga mempertanyakan sejauh mana karier yang mereka pilih sesuai dengan nilai-nilai yang mereka pegang, serta bagaimana mereka menghadapi stres dan tekanan yang mungkin mengganggu kehidupan mereka. Selain itu, mereka merasa takut dan khawatir bahwa mereka tidak mampu untuk mencapai potensi penuh mereka, serta ragu untuk menunjukkan kemampuan yang mereka miliki.

2.3.4 Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Berikut adalah aspek-aspek yang menjadi tanda bahwa individu mengalami *quarter life crisis* menurut Robbins (2001) dalam (Masluchah, Mufidah, & Lestari, 2022) :

1. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Seseorang dewasa awal mulai belajar hidup mandiri dalam berbagi hal termasuk dalam mengambil keputusan hidup. Pilihan yang beragam ini seringkali memunculkan kebingungan, ketakutan, dan kekhawatiran di dalam diri individu untuk mengambil keputusan yang tepat. Apabila individu salah mengambil keputusan maka dapat memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Tidak hanya itu saja, pada masa ini individu umumnya belum memiliki pengalaman yang cukup sehingga membuat individu bimbang untuk mengambil keputusan yang tepat.

2. Cemas

Setiap orang memiliki harapan dan keinginan yang harus diwujudkan, tak jarang hal ini menyebabkan seseorang cenderung menuntut diri untuk melakukan segala sesuatu dengan sempurna dan berusaha keras untuk menghindari kegagalan. Di sisi lain muncul rasa perasaan takut, cemas, dan khawatir apabila tidak bisa memberikan hasil yang maksimal atau bahkan menemui kegagalan yang bahkan belum tentu terjadi sehingga menyebabkan seseorang merasa kesulitan untuk mewujudkan harapan dan keinginannya.

3. Tertekan

Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan perasaan tertekan akibat berbagai macam harapan, tuntutan dan permasalahan yang dihadapi. Adanya perasaan tertekan dan keyakinan seperti ini menyebabkan terganggunya aktivitas individu sehingga tidak bisa optimal. Ketidakberhasilan dalam menghadapi permasalahan hidup membuat individu merasa semakin menderita dan tersiksa, adanya stigma masyarakat pada *fresh graduate* perguruan tinggi

untuk mencapai target tertentu atau harus lebih sukses dapat memperparah perasaan tertekan yang dirasakan.

4. Terjebak di dalam Situasi Sulit

Lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku dan pikiran seseorang, seringkali pengaruh lingkungan membawa individu pada situasi yang berat dan sulit terutama untuk mengambil keputusan. Hal ini membuat individu kesulitan untuk memilih keputusan satu dengan keputusan lain. Situasi yang sulit seperti ini tidak mudah dihadapi oleh seseorang yang semakin larut dalam kebingungan. Individu merasa terjebak dan sulit untuk keluar dari situasi yang dialami. Seringkali individu sudah mengetahui hal apa yang harus dilakukan namun di sisi lain individu tidak mengetahui bagaimana cara untuk memulainya.

5. Putus asa

Hasil yang tidak memuaskan, kegagalan dalam pekerjaan atau kegagalan pada aspek lain membuat individu merasa putus asa dan semakin ragu serta tidak percaya terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut membuat individu merasa bahwa usaha yang telah dilakukan hanya sia-sia sehingga individu tidak memperoleh kepuasan diri. Harapan dan impian individu yang awalnya dapat berkembang justru terabaikan karena individu merasa tidak mampu mewujudkan harapan dan impian tersebut. Individu bahkan merasa apa yang akan dilakukan hanya menghasilkan kegagalan dan ketidakbermaknaan. Keputusan dapat meningkat ketika individu melihat dan membandingkan diri dengan teman sebaya yang dianggap berhasil dan lebih sukses darinya secara karir maupun akademik. Keputusan juga dapat disebabkan kurangnya relasi yang dapat mendukung individu untuk berkembang.

6. Penilaian diri negatif

Ketika mengalami *quarter life crisis* individu memiliki berbagai macam perasaan negatif seperti takut gagal, bingung dalam membuat keputusan hidup, khawatir dan cemas terhadap masa depan, hampa, serta frustrasi. Individu juga memiliki kesulitan untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya, akibatnya individu menjadi ragu dan mempertanyakan kemampuan yang dimiliki apakah bisa melewati berbagai tantangan hidup atau tidak. Individu merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami kesulitan meskipun kenyataannya orang lain juga mengalami hal yang sama. Kondisi ini membuat individu merasa sendirian, membandingkan diri dengan teman sebaya, dan cenderung menilai rendah diri sendiri serta pencapaian yang diperoleh. Hal ini terjadi karena individu merasa belum mampu memiliki kehidupan dan pencapaian yang sukses seperti teman sebayanya.

7. Khawatir dengan Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan salah satu permasalahan yang sangat dikhawatirkan individu pada masa *emerging adulthood*. Hal ini berkaitan dengan budaya kolektif yang berkembang di negara Asia khususnya di Indonesia. Budaya tersebut adalah menikah sebelum usia 30 tahun terlebih bagi perempuan. Individu memperoleh tuntutan dari keluarga khususnya orang tua untuk menikah sebelum memasuki usia 30 tahun. Hal ini disebabkan adanya kebutuhan meneruskan keturunan, perbedaan peran gender, dan memperhatikan respon dari lingkungan.

2.3.5 Tahapan *Quarter Life Crisis*

Menurut Robinson (2015) *quarter life crisis* tidak sepenuhnya kondisi yang buruk hal ini justru dapat menjadi pengalaman positif individu agar dapat berkembang ke kondisi yang lebih baik. Ada

lima tahapan yang dihadapi individu selama mengalami krisis seperempat kehidupan yaitu:

1. merasa terjebak dengan pilihan hidup yang ada, sehingga sulit untuk memilih, jebakan ini membuat individu membuat pilihan disebabkan terpaksa oleh keadaan
2. mempertanyakan pilihan-pilihan yang sudah dibuat, pilihan dianggap tidak sesuai sehingga ingin keluar dari pilihan
3. Menghadapi tuntutan dengan melakukan pemecahan masalah secara langsung seperti keluar dari pekerjaan serta mengikuti sebuah komunitas untuk memulai pengalaman baru
4. Membangun komitmen baru dengan memulai hubungan sosial dan gaya hidup yang diinginkan
5. Menciptakan kehidupan baru sesuai dengan nilai, harapan, minat yang dipilih individu.

2.3.6 Cara Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Menurut Adiyatama (2023), cara menghadapi *quarter life crisis* ini adalah dengan lebih positif dalam menyikapi lingkungan dan tuntutan sosial. Namun terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan diantaranya :

1. Berhenti Membandingkan Diri Dengan Orang Lain

Membandingkan diri dengan orang lain hanya akan membuang-buang waktu dan memunculkan khawatir yang berlebihan. Alih-alih memikirkan kehidupan orang lain, mulailah cari tahu apa yang sebenarnya diri inginkan dalam hidup. Namun, ingatlah bahwa jawabannya mungkin tidak akan langsung muncul. Fokuslah menjalani setiap hari sebaik mungkin. Percayalah bahwa seiring waktu, kita akan mulai memahami keinginan dan tujuan yang diinginkan, bahkan mungkin tanpa disadari.

2. Ubah Keraguan Menjadi Tindakan

Ketika bingung akan suatu hal dalam hidup, jadikanlah itu kesempatan untuk menemukan tujuan baru. Isi hari-hari dengan hal-hal positif untuk menemukan jawaban atas keraguan, hingga akhirnya jawaban tersebut datang dengan sendirinya.

Misalnya, saat bingung karena merasa tidak cocok dengan pekerjaan. Di samping tetap menjalankan tanggung jawab dalam bekerja, kita bisa mulai mengisi waktu luang dengan relaksasi, menambah wawasan, mencari kelas online untuk menambah keterampilan, atau mengobrol dengan teman untuk mendapatkan solusi.

3. Temukan Orang-Orang Yang Bisa Mendukung

Berada di sekeliling orang-orang yang bisa mendukung impian dan cita-cita juga bisa menjadi cara untuk menghadapi *quarter life crisis*. Carilah orang-orang yang memiliki minat yang sama atau orang-orang yang bisa menginspirasi dan membuat menjadi orang yang lebih baik. Dengan begitu, kita tidak akan merasa sendiri dalam menjalani hidup.

4. Belajar Mencintai Diri Sendiri

Ketika sedang terjebak dalam *quarter life crisis*, seseorang mungkin akan cenderung mengabaikan berbagai kenikmatan yang sebenarnya ia miliki. Padahal, untuk mencapai tujuan dalam hidup, kita perlu menghargai dan mencintai diri sendiri terlebih dahulu.

2.3.7 Alat Ukur *Quarter Life Crisis*

1. *The Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12)

The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) adalah alat ukur untuk mengukur *Quarter Life Crisis* yang dikembangkan oleh Robinson, dkk dan diterjemahkan oleh peneliti. Alat ukur ini memuat 12 butir pernyataan yang mencakup 3 aspek yaitu *disconnection and distress, lack of*

clarity and control, dan *transition and turning point*, dengan skala Likert yang setiap pertanyaan terdapat lima alternatif jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju (Petrov, C.Robinson, & J.Arnett, 2022).

2. *Quarter Life Crisis Scale (QLCS)*

Skala quarter life crisis merupakan instrument yang merujuk pada aspek-aspek *quarter life crisis* yang dijelaskan Robbins (2001) yang di adopsi dari Sumartha (2020). *Skala quarter life crisis* terdiri dari 28 item pertanyaan, item-item yang digunakan berdasarkan tujuh aspek *quarter life crisis* yaitu keseimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan *interpersonal*. Model skala menggunakan 5 poin skala Likert, dimulai dari pernyataan sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

2.4 *Spiritual Well Being*

2.4.1 *Pengertian Spiritual Well Being*

Menurut Fisher dalam buku *Spirituality* (2015) menyatakan Istilah '*Spiritual Well Being*' (SWB) tampaknya pertama kali dikemukakan pada tahun 1971 dalam Konferensi Gedung Putih tentang Penuaan. Pembentukan Koalisi *National Interfaith Coalition on Aging* (NICA) pada tahun 1975 selanjutnya menghasilkan definisi dari *spiritual well being* yang menyatakan bahwa, *Spiritual Well Being* adalah peneguhan hidup dalam berhubungan dengan Tuhan, diri sendiri, komunitas dan lingkungan yang memelihara dan merayakan keutuhan.

Kata *spiritual* berasal dari bahasa latin yaitu *spiritus* yang berarti hembusan atau bernapas, dan umumnya mengacu pada substansi non material dari tubuh manusia yang mana memiliki makna sebagai segala sesuatu yang penting bagi hidup manusia. Seseorang

dikatakan memiliki spirit yang baik jika orang tersebut memiliki harapan penuh, optimis dan berfikir positif, sebaliknya jika seseorang kehilangan spiritnya maka orang tersebut akan menunjukkan sikap putus asa, pesimis dan berfikir negatif (Perry & Potter 2021).

Fisher dalam (Tumanggor, 2019) mendefenisikan *spiritual well being* sebagai suatu keadaan, yang mencerminkan perasaan positif, perilaku, dan kognisi hubungan dengan diri sendiri, orang lain, yang transenden dan alam, yang pada gilirannya memberikan individu rasa identitas, keutuhan, kepuasan, kegembiraan, keindahan, cinta, rasa hormat, sikap positif, kedamaian dan keharmonisan batin, serta tujuan dan arah hidup.

Menurut Ellison (1983) dalam (Yustisia, Aprilatutini, & Rizki, 2019) menjelaskan bahwa *spiritual well being* atau kesejahteraan spiritual adalah proses menguraikan sifat ikatan yang dinamis antara pribadi dan pencipta, Hubungan yang harmonis tergantung pada pengembangan diri yang dilakukan secara sengaja, hal ini datang atas dasar kesesuaian antara pengalaman hidupnya yang bermakna, memiliki tujuan dan nilai-nilai kehidupan pribadi. Sedangkan menurut Floyd dan Johnson (1993) *Spiritual well being* adalah memahami diri, membantu memahami makna hidup ini, dan menolong kita untuk membuat serta memberikan arah dan tujuan pada jasmani, mental dan *social well being* yang didalamnya meliputi pengembangan aspek-aspek rohaniah (Fuad & Puspitawati, 2017).

2.4.2 Dimensi *Spiritual Well Being*

Fisher dalam buku Spirituality (2015) mengemukakan ada empat dimensi *spiritual well-being*, yaitu *personal*, *communal*, *environmental*, dan *transcendental*. Penjelasan dari keempat dimensi tersebut yaitu sebagai berikut:

1. *Personal*

Dimensi personal merupakan dimensi yang berfokus pada individu, mengacu pada hubungan individu dengan dirinya sendiri berkaitan dengan makna, tujuan, dan nilai-nilai dalam hidup. Hubungan ini akan menciptakan kesadaran diri, yaitu kekuatan pendorong jiwa manusia untuk menemukan identitas diri dan mampu menghargai diri sendiri.

2. *Communal*

Dimensi communal mengacu pada kualitas dan kedalaman hubungan interpersonal antara diri sendiri dengan orang lain. Dimensi communal ini berkaitan dengan moralitas, budaya, dan agama. Hubungan ini akan melahirkan kasih sayang, cinta, kepedulian, pengampunan, kepercayaan, harapan, dan kemampuan mengaktualisasikan iman terhadap sesama.

3. *Environmental*

Dimensi environmental merupakan dimensi yang berkaitan dengan hubungan individu dengan lingkungan dan alam sekitar. Dimensi ini mengacu pada sikap yang lebih dari pemeliharaan fisik dan biologis, meluas ke arah kekaguman dan gagasan kesatuan dengan alam atau lingkungan. Ketika individu memiliki keterikatan dengan alam, orang tersebut akan mampu bersinergi dan saling peduli, serta terhubung antara satu dengan lainnya.

4. *Transcendental*

Dimensi transcendental merupakan dimensi yang meliputi hubungan individu dengan suatu kekuatan besar di luar dirinya. Kekuatan tersebut tidak bisa terjangkau, seperti halnya yang paling mulia, suatu energi yang besar, kekuatan kosmik, kenyataan transendental atau Tuhan. Individu menjalin hubungan dengan kekuatan tersebut, tunduk dan patuh padanya, memuja dan beribadah serta menjalankan ritual-ritual yang

diyakini. Dimensi ini mengacu pada hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu yang melewati aspek manusia, melibatkan iman dan penyembahan terhadap realitas transenden, yaitu Tuhan.

2.4.3 Faktor Spiritual Well Being

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Spiritual Well Being* menurut (Rahmat, et al., 2022)

1. Kesehatan mental

Terhindarnya seseorang dari gejala-gejala kejiwaan gangguan dan gejala penyakit jiwa, serta yang dialami seseorang kemampuan beradaptasi terhadap dirinya, orang lain, dan masyarakat tempat ia tinggal.

2. Koping spiritual

Koping spiritual adalah cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stress dan permasalahan dalam hidup. Selain itu, Pargament juga menyebutkan spiritual coping merupakan upaya untuk memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan.

3. Kepuasan hidup

kepuasan hidup mengacu pada sejauh mana individu merasa puas dengan apa yang dimilikinya saat ini dan aspek-aspeknya diukur secara kognitif oleh individu terhadap dirinya sendiri.

4. *Hope*

Harapan adalah energi untuk fokus pada tujuan seseorang dan jalan yang menuntun seseorang menuju tujuannya. Di dalam selain itu, harapan merupakan suatu proses mental ketika individu mempunyai keinginan (*willpower*) yang kuat dan disertai dengan rencana atau pemetaan (*waypower*) untuk mencapai tujuannya.

5. *primary emotions*

Emosi primer adalah salah satu dari serangkaian emosi terbatas yang biasanya ada diwujudkan dan diakui secara universal di seluruh budaya. Daftar emosi primer bervariasi di antara para ahli teori yang berbeda. Biasanya mencakup rasa takut, marah, kegembiraan, kesedihan, rasa jijik, terhina, dan terkejut. Beberapa ahli teori juga memasukkan rasa malu, rasa malu, dan rasa bersalah.

6. *Mindfulness*

Mindfulness adalah hadirnya kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Perhatian didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, seiring berjalannya waktu, dengan keterbukaan pikiran, dan penerimaan diri.

7. *Self-compassion*

Self-compassion adalah sebuah konsep diadaptasi dari filosofi Budha tentang bagaimana mencintai diri sendiri seperti kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan.

8. *Perceived social support*

Dukungan sosial yang dirasakan merupakan persepsi individu yang bersifat sosial dukungan akan diterima ketika dibutuhkan, dan membuat individu merasa bahwa orang lain mencintai, peduli, dan menghargai individu.

9. *Quality of life*

Kualitas hidup adalah persepsi individu tentang posisinya dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar mereka dan kekhawatiran.

10. Adjustment to chronic diseases

Penyesuaian terhadap penyakit. Stanton dkk, mengidentifikasi lima konseptualisasi terkait penyesuaian terhadap penyakit kronis yang terdiri dari penguasaan tugas adaptif terkait penyakit, pelestarian status fungsional, kualitas yang dirasakan kehidupan di berbagai domain, tidak adanya gangguan psikologis, dan negatif rendah memengaruhi.

11. Psychological disorders

Gangguan psikis adalah kondisi yang mempengaruhi pemikiran, perasaan, suasana hati, dan perilaku. Ini mungkin hanya muncul kadang-kadang, dan ada pula yang dapat bertahan lama (kronis).

12. Psychological well-being

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang dimiliki individu sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, mampu mengendalikan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang lebih bermakna, dan berusaha untuk terus berkembang potensi mereka. Ryff mengemukakan ada enam dimensi dalam kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

13. Psychological resilience.

Ketahanan psikologis adalah kemampuan menghadapi tantangan, ketahanan kemauan muncul ketika seseorang menghadapi pengalaman sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi. faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan adalah sebagai berikut :

- a. Dukungan sosial yaitu berupa dukungan komunitas, dukungan personal, dukungan keluarga, serta budaya dan komunitas di mana individu tersebut hidup.
- b. Keterampilan kognitif, termasuk kecerdasan, pemecahan masalah, kemampuan menghindari menyalahkan diri sendiri, pengendalian pribadi, dan spiritualitas.
- c. Sumber daya psikologis yaitu *locus of control internal*, empati dan rasa ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman, dan selalu fleksibel dalam setiap pengalaman situasi.

2.4.4 Pembenahan Spiritual

Berdasarkan hasil penelitian Tumanggor & Dariyo (2021) Mengenai Penerapan *Spiritual Well Being* Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental didapatkan Kesimpulan bahwa untuk membenahi *spiritual well being* benahilah relasi yang baik dengan dirimu sendiri, dengan sesama, dengan alam lingkungan, dan dengan Tuhan. Dengan memiliki kesejahteraan spiritual, seseorang bisa meningkatkan kesehatan mental, karena bila seseorang memiliki relasi yang baik dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan. Maka hal ini akan melahirkan memudahkan seseorang untuk:

1. Membangun kepercayaan diri karena ia punya relasi yang baik dengan diri sendiri
2. Bersyukur atas penyelenggaraan ilahi dan menerima apa pun situasi dan kondisi saat ini krn punya relasi yang baik juga dengan Tuhan
3. Bersosialisasi dengan sesama, karena punya relasi yang baik dengan sesama
4. Senantiasa menikmati keindahan alam karena punya relasi yang baik dengan alam semesta (Tumanggor & Dariyo, 2021).

2.4.5 Alat Ukur *Spiritual Well Being*

1. *The Spirituality Assesment Scale (SAS)*

Instrument SAS dikembangkan dari perspektif keperawatan yang dipandu oleh empat komponen kerangka spiritualitas termasuk keterkaitan, sumber kekuatan, tujuan dan makna hidup serta transendensi. SAS terdiri dari 28 item pertanyaan dengan menggunakan 5 poin skala Likert, di mulai dari pernyataan sangat tidak setuju sampai sangat setuju (Lou, 2015).

2. *The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy–Spritual Well Being Scale (Facit-SP)*

Instrument ini adalah ukuran yang paling umum digunakan untuk kesejahteraan spiritual dalam penelitian yang meneliti orang-orang yang memiliki penyakit kronis. Facit-SP mengukur subjek keseluruhan kesejahteraan spiritual dan mencakup 2 subskala, yaitu makna/kedamaian dan iman. Instrumen kesejahteraan spiritual ini terdiri dari 12 item pertanyaan dengan skor total 0-44 (Faghani dkk., 2018).

3. *Spiritual Well Being Scale (SWBS)*

Skala penilaian SWBS terdiri dari dua sub skala, yaitu mengukur *Religious Well Being (RWB)* dan kesejahteraan eksistensial (EWB). SWBS berisi 20 item, dimana 10 item menilai RWB dan 10 item menilai EWB. Skala SWBS menggunakan 6 poin skala Likert, dimulai dari pernyataan “sangat tidak setuju” poin 1, “cukup tidak setuju” poin 2, “tidak setuju” poin 3, “setuju” poin 4, “cukup setuju” poin 5, “sangat setuju” point 6 dan skor tertinggi untuk skala SWBS adalah 120. Klasifikasi skor menurut (Paloutzian & Ellison, 2021).

4. *Spiritual Well Being Quisioner (SWBQ)*

Spiritual Well Being Questionnaire (SWBQ) dari Fisher (2010) yang mengukur *spiritual well being* melalui empat aspek, yaitu: *personal, communal, environmental, dan*

transcendental. Item pernyataan dari skala ini berjumlah 20 dengan masing-masing 5 pernyataan dari setiap aspek. Skala yang digunakan dalam SWBQ adalah likert, Setiap pernyataan disediakan dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

2.4.6 Kerangka Konseptual

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual

