



## PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MASA DEWASA AWAL

Andia Kusuma Damayanti\*, Hesti Setyodyah Lestari

**\*Corresponding Author:**

Universitas Islam Raden Rahmat Malang  
Universitas Wisnuwardhana Malang

**Email:**

\*andiakusuma@wisnuwardhana.ac.id  
hesti.setyodyah@uniramatang.ac.id

**Abstrak.** Dewasa awal merupakan masa peralihan sehingga individu akan menghadapi banyak tekanan dan tuntutan dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Individu yang tidak mampu menghadapi persoalan dari adanya tuntutan tersebut akan diprediksi mengalami *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan masa krisis yang dialami oleh individu antara usia 18 hingga 21 tahun. *Quarter Life Crisis* juga disebabkan oleh tuntutan untuk menjadi dewasa, yang ditandai dengan dimulainya orang memasuki dunia kerja secara penuh, yang berarti bahwa orang harus memiliki penghasilan sendiri dan memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikan. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengambilan keputusan karir dengan *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik accidental sampling diperoleh sebanyak 180 orang yang berusia 18-21 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Product Moment Pearson dengan menggunakan SPSS 20. Hasil uji korelasi Product Moment (Pearson) diperoleh nilai (Koefisien Korelasi)  $r$  sebesar -0,222 dengan nilai sig.  $0,000 < 0,01$ , menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan pengambilan keputusan karir dengan *Quarter Life Crisis*. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat kemajuan emosi seseorang maka akan semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialaminya, begitupun sebaliknya.

**Kata Kunci:** Pengambilan Keputusan Karir, *Quarter Life Crisis*, Dewasa awal

**Abstract.** Early adulthood is a transitional period in which an individual will face many pressures and demands from the environment as well as from within himself. A Quarter Life Crisis is a period of crisis experienced by individuals between the ages of 18 and 21 years. Quarter life crises are also caused by the demands of adulthood, which is characterized by the beginning of people entering the world of work fully, which means that people must have their own income and have the opportunity to continue their education. The aim of this study is to find out if there is a link between career decision-making and the Quarter Life Crisis. This research uses a correlational quantitative approach. The subjects were taken using accidental sampling techniques and 182 people aged 18 to 21 were obtained. The data analysis technique used was Pearson's Product Moment Correlation using SPSS 20. The result of the Pearson Product Moment correlation test obtained a value (Correlation Coefficient) of  $r$  -0,222 with a sig. value of  $0,000 < 0,01$  indicates that there is a negative and very significant relationship of career decision-making with the Quarter Life Crisis. It means that the higher a person's level of emotional maturity, the lower the Quarter Life Crisis he's going through, and vice versa.

**Keywords:** Career decision-making, *Quarter Life Crisis*, Early adulthood

## PENDAHULUAN

Sebagian orang, umur 20 sampai 30 tahun bisa jadi jadi periode sangat seram dalam hidup mereka. Dalam rentang umur ini, orang umumnya mempunyai banyak tanggung jawab serta kesempatan untuk mengeksplor karier serta kehidupan individu mereka. Orang-orang pada umur ini pula hendak menghadapi lebih banyak tekanan pikiran. Sesungguhnya, banyak orang yang terletak di fase hidup ini mulai merasa tidak percaya dengan tujuan, rencana, ataupun apalagi pendamping mereka. Begitu pula, generasi milenial mengalami krisis emosional yang kerap kali menyerang mereka. Hidup seseorang dalam menghadapi banyak pergantian dikala transisi dari masa anak muda ke masa berusia. Sebagian orang tidak yakin pada masa depan sebab khawatir dengan persoalan yang timbul tentang masa depan. Terkadang seseorang kerap merasa kalah atas pencapaian orang lain, merasa apa yang dicoba percuma, serta menempuh hidup tanpa sokongan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menurut Rohmatul Umah (2020) menunjukkan bahwa kematangan karir dapat berpengaruh terhadap perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Hal senada juga disampaikan oleh Irma Roviatul Adawiyah (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan karir dan *Quarter Life Crisis* pada individu usia dewasa awal. Selain itu menurut Marliana Inya Kalli, Andia Kusuma Damayanti dan Alfredro Putut Prahoro (2023) bahwa ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa awal di kampus Ikip Budi Utomo Malang tahun ajaran tahun 2021/2022.

Fenomena yang terjadi pada individu dewasa awal yang ada di malang yaitu dimana sebagian dari mereka muncul perasaan khawatir, dan merasa cemas, ketika lulus kuliah mempunyai bekal apa, bagaimana nanti ketika terjun di dalam dunia pekerjaan, apakah saya mampu untuk menghadapi dunia pekerjaan dan mengimplementasikan di masyarakat. Menurut beberapa individu ada yang mengatakan bahwa banyaknya pilihan aktivitas yang ingin dilakukan yang membuat semakin bingung. Belum lagi tuntutan dari orangtua yang mengharapkan masuk kerja di pemerintahan, ada yang di BUMN dll.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *Quarter Life Crisis* adalah perasaan yang muncul pada orang-orang di usia pertengahan dua puluh tahun ketika mereka merasa khawatir tentang masa depan karir, relasi sosial, dan kehidupan sosial mereka. Krisis ini terjadi sebagai reaksi terhadap peningkatan ketidakstabilan

dan biasanya dipicu oleh rasa cemas, tertekan, dan rasa tidak berdaya. Krisis ini juga dapat menyebabkan stres dan masalah lainnya. Selain itu, seperti yang dinyatakan oleh (Robbins & Wilner, 2001; Olsen-Madsen, 2007). *Quarter Life Crisis* muncul pada orang-orang antara usia 18 dan 21 tahun sebagai respons terhadap perasaan tidak stabil, perubahan terus-menerus, banyak pilihan, dan perasaan panik dan tidak berdaya. Menurut Fischer (2008), *Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir yang muncul saat menghadapi ketidakpastian tentang masa depan yang berkaitan dengan karir, relasi, dan kehidupan sosial di usia dua puluh tahun.

Tidak semua orang dewasa awal dapat memahami tuntutan dan perubahan dengan positif. Namun, mereka seharusnya mampu menggunakan kualitas diri, mengembangkan emosi, dan merespon masalah dengan baik. Begitupun juga dengan banyak anak memiliki fantasi sempurna tentang mau jadi apa mereka kala berusia dewasa nanti. Sebagai contoh, banyak anak kecil mau jadi pahlawan luar biasa, bintang berolahraga, ataupun bintang film. Ketika di sekolah menengah, mereka kerap mulai memikirkan karier bersumber pada basis yang tidak lagi sangat idealis. Pada umur belasan akhir serta awal 20an, pengambilan keputusan karier mereka umumnya jadi lebih sungguh-sungguh bersamaan eksplorasi mereka terhadap bermacam-macam kemungkinan karier yang ingin mereka tekuni.

Banyak anak punya fantasi ideal tentang ingin jadi apa mereka ketika dewasa nanti. Sebagai contoh, banyak anak kecil ingin menjadi pahlawan super, bintang olahraga, atau bintang film. Ketika di sekolah menengah, mereka sering mulai memikirkan karier berdasarkan basis yang tidak lagi terlalu idealis. Pada usia belasan akhir dan awal dua puluhan, pengambilan keputusan karier mereka biasanya menjadi lebih serius seiring eksplorasi mereka terhadap berbagai kemungkinan karier yang ingin mereka tekuni. Di perguruan tinggi, hal ini sering kali berarti memilih jurusan atau spesialisasi yang dirancang untuk pekerjaan di bidang tertentu. Menjelang awal dan pertengahan usia dua puluhan, banyak individu sudah menyelesaikan pendidikan atau pelatihan mereka dan mulai bekerja penuh waktu. Sejak usia pertengahan dua puluh hingga akhir masa dewasa awal, individu sering mencari kestabilan untuk karier awal mereka di bidang tertentu. Mereka mungkin bekerja keras untuk meningkatkan karier dan memperbaiki keadaan finansial mereka.

Selama masa tentatif di mana pilihan karir seseorang berkembang, pertimbangan karir hanya didasarkan pada kesenangan, ketertarikan, atau

minat tanpa mempertimbangkan aspek lain. Setelah menyadari bahwa minatnya berubah-ubah, orang mulai mempertanyakan apakah mereka memiliki kemampuan (kapasitas) untuk melakukan suatu pekerjaan dan apakah kapasitas itu sesuai dengan minatnya. Pada tahap berikutnya, seiring bertambahnya usia seseorang, mereka mulai menyadari bahwa pekerjaan yang mereka lakukan memiliki nilai—nilai pribadi dan sosial—and bahwa pekerjaan tersebut memiliki nilai yang berbeda dari pekerjaan lain. Masa transisi adalah waktu di mana orang beralih ke masa realistik. Sekarang orang akan menggabungkan orientasi minat, kapasitas, dan nilai, yang mereka miliki sebelumnya.

Hasil penelitian terdahulu tentang pengambilan keputusan karir menurut Maria Ni Komang Ayu, I Gde Dhika Widamandana dan Diah Widiawati Retnoningtyas (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat dan positif antara perencanaan karier dengan pengambilan keputusan karier. Selain itu, menurut hasil penelitian William Damon (2008), orang-orang berusia 12 hingga 22 tahun Danon menemukan bahwa hanya sekitar dua puluh persen orang yang memiliki gambaran yang jelas tentang jalan hidup apa yang mereka inginkan dan mengapa mereka melakukannya. Sekitar enam puluh persen terbesar mengambil bagian dalam aktivitas dengan tujuan tertentu, seperti mendapatkan pengetahuan tentang layanan atau berbicara dengan konselor karier, tetapi mereka belum memiliki komitmen nyata atau rencana yang masuk akal untuk mencapai tujuan tersebut. Lebih dari dua puluh persen menyatakan bahwa mereka tidak memiliki aspirasi atau, dengan kata lain, tidak melihat alasan mengapa mereka harus memiliki aspirasi (Santrock, 2011).

Karier menurut KKBI online adalah perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, jabatan, dan sebagainya. Hal ini didukung oleh Hani Handoko (2000) Karir adalah semua pekerjaan atau jabatan yang ditangani atau dipegang selama kehidupan kerja seseorang.

Menurut Hartono (2016) pengambilan keputusan karir ialah sesuatu proses dinamis serta berkepanjangan buat membuat opsi karir dari sebagian alternatif opsi karir yang terdapat di warga, bersumber pada hasil uraian diri (*self-knowledge*) serta uraian karir (*occupational knowledge*). Tiap orang pada dasarnya menginginkan kenyamanan dalam kehidupannya. Dalam memenuhi kemauan tersebut, diperlukan sesuatu keputusan untuk karir yang mencukupi di masa depan, antara lain dalam mengambil keputusan karir, sehingga karir yang diseleksi ialah sesuatu keputusan pas untuk dirinya

sendiri.

Santrock, (2011) Masa dewasa awal mengalami perubahan tren emosi, kognisi, tubuh, dan interaksi dengan lingkungan sosial. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Arnett (Santrock 2011) bahwa permulaan masa remaja merupakan masa perkembangan individu berusia 18-21 tahun pada masa dewasa awal. Dalam perkembangan ini, seseorang ditandai dengan perubahan hubungan emosional, kognitif, fisik, sosial antara individu dengan lingkungannya, serta menentukan masa depan, yang dianggap akan dialami oleh setiap individu. Jika seseorang tidak memiliki kemampuan sosial yang baik, maka kemungkinan besar orang tersebut kurang baik dalam bersosialisasi dan menjalin hubungan baik dengan lingkungan luarnya, sehingga jika demikian maka individu tersebut akan merasa khawatir.

Tahap ini disebut masa dewasa awal, dan tahap ini merupakan rentang usia dari masa dewasa awal hingga masa dewasa. Pada titik ini, seseorang dianggap sudah bisa melepaskan diri dari ketergantungan yang terjadi pada masa remaja, namun belum memasuki masa perkembangan tanggung jawab yang lazim terjadi pada masa dewasa. Pada tahap ini, individu akan menghadapi berbagai permasalahan dalam segala aspek kehidupan, peralihan dari keadaan yang terbiasa bebas menjadi keadaan perlu memikul tanggung jawab yang besar, sehingga perlu menentukan arah hidupnya sendiri dengan lebih matang. Target. (Atwood dan Scholz, 2008).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengambilan keputusan karir dengan *Quarter Life Crisis*.

### **Quarter Life Crisis**

#### **1. Pengertian Quarter Life Crisis**

Menurut Robbins dan Wilner (2001) *Quarter Life Crisis* merupakan perasaan yang muncul individu memasuki usia pertengahan 20-an tahun, pada masa ini terdapat perasaan khawatir terhadap kehidupannya di masa depan, terkait dengan karir, relasi serta kehidupan social *Quarter Life Crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang meningkat, banyaknya menghadapi pilihan-pilihan yang di tandai adanya rasa cemas, tertekan serta rasa tidak berdaya kondisi ini biasanya terjadi saat individu sedang menyelesaikan perkuliahan, emosi yang muncul seperti khawatir, panik, frustasi, serta merasa tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah kedepresi dan gangguan lainnya.

Selain itu, menurut (Robbins & Wilner, 2001, Olsen-Madsen, 2007) *Quarter Life Crisis* merupakan respon terhadap ketidak stabilan yang meningkat,

perubahan yang tetap, menghadapi banyaknya pilihan-pilihan serta adanya perasaan panik dan tidak berdaya (sense of helplessness), biasanya kondisi tersebut muncul pada individu usia 18 hingga 21 tahun.

Menurut Fischer (2008) *Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir yang muncul saat menghadai ketidak pastian kehidupan mendatang yang berhubungan dengan, karir, relasi, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20 an.

## 2. Bentuk-Bentuk *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* menurut Robinson (2015) dibedakan menjadi 2 bentuk, yaitu:

### a. *The Locked out form*

Bentuk ini akan terjadi ketika individu memasuki peran orang dewasa tetapi ia merasa tidak mampu dalam menjalannya. Pada fase ini individu akan merasa tidak memiliki pekerjaan, hubungan interpersonal yang baik dan merasa tidak mampu mandiri secara finisial. Pada fase pertama dalam bentuk ini, individu akan merasa optimis ketika memasuki peran sosial yang menantang bagi individu tersebut, tetapi dapat menjadi awal dari adanya rasa kecewa dan frustasi. Pada fase kedua mencakup kegagalan yang terjadi terus menerus dalam memperoleh suatu peran, tujuan serta hubungan yang dapat menimbulkan rasa cemas dan depresi. Pada fase ketika individu akan mulai individu akan memulai memulai merefleksikan diri, mencari penyelesaian serta alternatif pilihan baru pada fase keempat mulai merencanakan strategi baru akan mencapai tujuan yang telah di rencanakan sebelumnya. Fase ini biasanya individu berkompromi pada pencapaian dan perubahan tujuan dalam hidupnya. Fase ini akan diakhiri dengan kemajuan pada peran yang tetap dan tidak seperti pada awal krisis.

### b. *The Locked in form*

Bentuk ini akan terjadi ketiga individu merasa terjebak dalam peran orang dewasa. Hal tersebut dapat terjadi ketiga individu mulai membuat komitmen sebagai peran orang dewasa mendapat pada pola yang stabil dari perkembangan dewasa, individu memiliki harapan bahwa dapat berpengaruh positif dalam kehidupanya, tetapi individu dapat menyadari bahwa sebenarnya hal tersebut tidak begitu mengharapkannya, sehingga merasa terangkap dan munculnya perasaan fustasi.

## 3. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001) Terdapat

tujuh aspek *Quarter Life Crisis*, antara lain :

### a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Pada usia dewasa individu akan dihadapkan oleh banyaknya pilihan hidup. Dari banyaknya pilihan hidup tersebut akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa bimbang dalam mengambil keputusan.

### b. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Di Indonesia, individu yang memasuki usia 20-an biasanya diharuskan sudah menikah dan menjalin hubungan interpersonal. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* akan merasa tertekan saat menghadapi masalah dan masalah yang dihadapi sangat berat. Perasaan tersebut mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu datang dan membebani.

### c. Rasa cemas

Saat memasuki dewasa awal individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya pada masa ini individu ingin melakukan segala sesuatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan. Perasaan tersebut membuat individu merasa tertekan karena hal demikian mungkin saja tidak dialaminya.

### d. Perasaan tertekan

Perasaan ini dapat muncul pada individu, rasa tertekan dengan masalah yang dihadapinya serta merasa bahwa persoalan yang dihadapi setiap harinya bertambah berat. Perasaan tersebut dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terbebani.

### e. Penilaian diri yang negatif

Hal ini akan menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan. Individu memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, ia akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati berbagai lantangan yang akan dihadapi. Individu akan merasa bahwa hanya dirinya yang selalu kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah karena

belum memiliki kehidupan yang sukses seperti teman sebayanya.

f. Perasaan terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan dapat memberikan stimulus terhadap pola pikir dan tingkah laku individu, dan dapat membawa individu pada situasi yang sulit terutama ketika mengambil keputusan. Terkadang individu akan merasa sulit dan kebingungan mengambil keputusan yang akan ia pilih.

g. Perasaan yang putus asa

Dapat diakibatkan oleh perasaan tidak puas pada hasil yang di dapatkan serta kegagalan yang di alaminya, semua tidak tercapainya harapan dan impian yang telah direncanakan sebelumnya, serta menganggap semua yang dilakukan hanya sia-sia. Rasa putus asa biasanya akan terus terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebayanya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karir. Perasaan putus asa juga dapat di akibatkan oleh kurangnya dukungan dan faktor luar individu untuk dapat berkembang.

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Thouless (2000) faktor-faktor *Quarter Life Crisis* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *Quarter Life Crisis* meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi
- Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya.

#### **Pengambilan Keputusan Karir**

##### a. Pengertian Pengambilan Keputusan Karir

Menurut Hartono (2016) suatu proses dinamis dan berkelanjutan untuk membuat pilihan karir dari beberapa alternatif pilihan karir yang ada di masyarakat, berdasarkan hasil pemahaman diri (*self-knowledge*) dan pemahaman karir (*occupational knowledge*). Setiap individu pada dasarnya menginginkan kenyamanan dalam kehidupannya. Dalam memenuhi keinginan tersebut, dibutuhkan suatu keputusan untuk karir yang memadai di masa depan, Diantaranya dalam mengambil keputusan karir sehingga karir yang dipilih merupakan suatu keputusan tepat bagi dirinya sendiri. Menurut Suban (2016) usaha menemukan dan melakukan pilihan

diantara berbagai kemungkinan yang timbul dalam proses pemilihan karir. Sedangkan Hollands dalam penelitian Widystuti & Pratiwi (2013) menyatakan pengambilan keputusan berdasarkan asumsi pilihan mengenai karir yang digambarkan atau diungkapkan melalui kepribadian seseorang.

Seseorang yang mengambil keputusan karir karena ja terlibat dengan berbagai perilaku yang mengarah ke suatu karir. Memproses dan mengumpulkan informasi karir tentang diri dan lingkungannya (berkaitan dengan pengambilan keputusan karir dan eksplorasi) sebagai hal penting dalam proses pengembangan karir dan penyusunan konstruksi karir terutama bagi sekolah menengah atas yang sedang mengalami transisi menuju persiapan karir yang sesungguhnya (Hartung,2015). Karir dapat dikatakan sebagai suatu aktivitas yang mempunyai rentangan pekerjaan dan saling berhubungan dalam hal ini seseorang memajukan kehidupannya dengan

#### **METODE**

Penelitian yang akan dilakukan merupakan bagian dari jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan pada analisis data numerik (angka) yang akan diolah dengan menggunakan metode statistik (Azwar, 2015). Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel Pengambilan Keputusan Karir (X) dengan variabel *Quarter Life Crisis* (Y). Metode analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan pengambilan keputusan karir dengan *Quarter Life Crisis* adalah dengan menggunakan metode analisis korelasi Product-Moment Carl Pearson. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan program aplikasi *statistical software* SPSS – 20. Pada penelitian ini terdapat 2 skala yaitu skala *Quarter Life Crisis* dan skala pengambilan keputusan karir. Skala *Quarter Life Crisis* ini telah dimodifikasi oleh Sumartha (2020) yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori *Quarter Life Crisis* dari Robbins dan Wilner (2001). Item dari skala ini berjumlah 28 item, 14 item favorable dan 14 item unfavorable. Pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Validitas skala sebesar 0,317- 0,674 dan reliabilitas sebesar 0,856.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil**

Pengambilan Keputusan Karir pengembangan dari Skala Sumartha (2001) dengan reliabilitas sebesar 0,856. Uji Normalitas dalam penelitian

ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang disajikan secara individu. Uji normalitas dengan teknik ini dilakukan dengan menghitung nilai maksimum dari selisih antara kumulatif proporsi dengan harga Z (Gunawan, 2015). Berikut ini tabel hasil dari uji normalitas :

Tabel 1. Uji Linearitas Pengambilan Keputusan Karir dengan *Quarter Life Crisis*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N	180	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	-.2295793
	Std. Deviation	4.89604633
	Absolute	.098
Most Extreme Differences	Positive	.098
	Negative	-.090
Kolmogorov-Smirnov Z		1.314
Asymp. Sig. (2-tailed)		.063

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa nilai signifikan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,063 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji normalitas kolmogorov-Smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data distribusi normal. Selanjutnya uji linearitas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas x terhadap variabel terikat y (Gunawan, 2015). Berikut dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2. Uji Linearitas Pengambilan Keputusan Karir dengan *Quarter Life Crisis*

ANOVA Table							
Pengambilan Keputusan Karir * <i>Quarter Life Crisis</i>	Between Groups	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
		754.822	23	32.818	1.386	.125	
		218.594	1	218.594	9.232	.003	
Linearity		536.228	22	24.374		.432	
Deviation from Linearity							
Within Groups		3693.906	156	23.679			
	Total	4448.728	179				

Berdasarkan dari data tersebut, diperoleh nilai Deviation from Linearity Sig. Adalah sebesar  $0,432 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan liner yang signifikan antara kedua variabel.

Berdasarkan uji linieritas yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa asumsi linier dalam penelitian ini terpenuhi.

Tabel 3. Uji hipotesis Pengambilan Keputusan Karir dengan *Quarter Life Crisis*

Correlations			
		Quarter Crisis	Life Keputusan Karir
Quarter Crisis	Pearson Correlation		-.222**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	180	180
Pengambilan Keputusan Karir	Pearson Correlation	-.222**	1
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	180	180

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan sangat signifikan antara pengambilan keputusan karir dengan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi pengambilan keputusan karir maka akan semakin rendah *Quarter Life Crisis*. Begitu pula sebaliknya jika semakin rendah pengambilan keputusan karir maka semakin tinggi *Quarter Life Crisis*. Hubungan negatif tersebut masuk dalam derajat kategori rendah.

Semua orang yang sedang dalam transisi dari remaja ke dewasa, terutama mahasiswa, mengalami krisis empat tahun. Hal ini didukung oleh penelitian oleh Robin dan Wilner (2001), yang melibatkan wawancara menyeluruh dengan pemuda Amerika berusia dua puluh tahun tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres mereka serta pengalaman mereka sendiri. Hasilnya menunjukkan bahwa penyebab utama stres adalah meninggalkan pendidikan. Robbins dan Wilner kemudian mendefinisikan periode tersebut sebagai "tahap transisi dari pendidikan ke dunia nyata" di mana orang dewasa muda selalu khawatir tentang apa yang akan terjadi di masa depan. *Quarter Life Crisis* juga disebabkan oleh tuntutan untuk menjadi dewasa, yang ditandai dengan dimulainya orang memasuki dunia kerja secara penuh, yang berarti bahwa orang harus memiliki penghasilan sendiri dan memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikan.

Pada tahun 2001, Robin dan Wilner mengatakan bahwa orang-orang berusia dua puluh tahun memiliki dua opsi. Pertama adalah karir, lalu cinta. Menurut penelitian lain, kedua hal ini dilakukan sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi rasa

kesepian. Penelitian lain juga menemukan bahwa pekerjaan dan karir adalah komponen yang memiliki kemampuan untuk mengatasi *Quarter Life Crisis*. Karir dapat memperkuat efektifitas tetapi juga dapat memperkeruh masalah saat ini.

Menurut Jones et.al.(1970) berpendapat bahwa kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan (Sugandhi dan Yusuf, 2020). Apabila ditilik dari aspek perkembangan karier menurut Super dan Jordaan (Dillard, 1985; Andersen & Vandehey, 2012), mereka sudah masuk ke tahap Eksplorasi, tingkat Transisi dan Trial (usia 18 sampai 24 tahun). Pada tahap ini, mereka telah memiliki pertimbangan yang objektif; sudah mengkhususkan karier yang disenangi, sudah dapat masuk ke pasaran kerja, atau latihan profesional; dan mencoba untuk mengimplementasikan karier yang disenangi (Sugandhi dan Yusuf, 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pengambilan keputusan karir dengan *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa awal ada hubungan negative dan sangat signifikan. Hal ini berarti semakin tinggi pengambilan keputusan karir maka *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa semakin rendah. Begitu pula sebaiknya jika pengambilan keputusan karir rendah maka *Quarter Life Crisis* semakin tinggi pada masa dewasa awal. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

### Saran

Penelitian terbaru tentang pengambilan keputusan karir dihubungkan dengan *Quarter Life Crisis* belum ditemukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, karena dari beberapa penelitian terdahulu lebih kepada kematangan karir dengan *Quarter Life Crisis*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Irma Roviatul (2022). Hubungan Antara Kematangan Karir dan *Quarter Life Crisis* Pada Individu Usia Dewasa Awal. *Skripsi Thesis*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/55916>.
- Argasiam, B. (2019). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal. *Disertasi*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250. DOI: <https://doi.org/10.1007/S10591-008-9066-2>
- Ayu, M. N. K., Widarnandana, I. G. D., & Retnoningtias, D. W. (2022). Pentingnya Perencanaan Karier Terhadap Pengambilan Keputusan Karier. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 341-350.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas Dan Validitas* (4th Ed.). Pustaka Pelajar
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hartung, P.J. (2015). *The Career Construction Interview*. In: McMahon, M., Watson, M. (eds) *Career Assessment*. Career Development Series. SensePublishers, Rotterdam. [https://doi.org/10.1007/978-94-6300-034-5\\_13](https://doi.org/10.1007/978-94-6300-034-5_13)
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Jurnal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Pincus, Steve, and James Robinson. "Wars and State-Making Reconsidered: The Rise of the Interventionist State."
- Gunawan, Muhammad Ali. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Parama Publising.
- Permatasari, I. (2021). Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *Disertasi*. Universitas Muhammadiyah Malang. <https://www.kbbi.web.id/karier>
- Kühler, M. (2015). Demanding the impossible: Conceptually misguided or merely unfair?. In *The Limits of Moral Obligation* (pp. 116-130). Routledge.
- Kalli, Marliana Inya, Damayanti, Andia Kusuma dan Prahoro, Alfredro Putut (2023). Hubungan Kematangan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana.
- Nash, P. G., MacEfield, V. G., Klineberg, I. J., Gustin, S. M., Murray, G. M., & Henderson, L. A. (2010). Bilateral activation of the trigeminothalamic tract by acute orofacial cutaneous and muscle pain in humans. *Pain*, 151(2), 384-393. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2010.07.027>
- Nufus, Naviatun. (2019). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*. Banda Aceh (<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/10096/2/Naviatun%20Nufus.pdf>, diakses tanggal 10 Oktober 2023).

- Robbins, A & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Robinson, W. (2015). *Quarter Life Crisis: An overview of research and theory conference on emerging adulthood*. United Kingdom: The University of Greenwich.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141-161. of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*. 37(5), 407-416
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journalal of Genetic Psychology*, 172(2), 141-161.
- Sumartha, I. (2001). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Disertasi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development perkembangan masa hidup edisi ketigabelas Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Umah, Rohmatul (2020) Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis. *Tesis*. Fakultas Psikologi Universitas UIN-Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and validation of *Quarter Life Crisis* scale for filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*, 447-459. orofacial cutaneous and muscle pain in humans. *PAIN®*, 151(2), 384-393
- Walgit, B. (2002). *Bimbingan dan konseling perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self- regulated achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2623-2626. learning strategies on students' academic