

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Angkatan kerja merupakan salah satu penggerak perekonomian. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, penduduk usia kerja adalah penduduk yang berusia 15 tahun ke atas yang bisa memproduksi barang serta jasa jika ada hal-hal yang berkaitan dengan tenaga kerja mereka mampu untuk berpartisipasi, sedangkan bekerja merupakan kegiatan melakukan suatu pekerjaan dengan tujuan mendapatkan pendapatan selama paling minim satu jam dalam seminggu yang lalu dan berturut-turut. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), yang dikutip dari artikel *Barisandata.co* mengungkapkan jumlah usia kerja di Indonesia saat ini mencapai 215,37 juta orang. Jumlah tersebut merupakan hasil akhir dari 152,11 juta orang angkatan kerja dan 63,26 juta orang bukan angkatan kerja.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2024, generasi milenial menyumbang 34% dari total angkatan kerja yang ada di Indonesia. Data ini menunjukkan bahwa generasi milenial menjadi kelompok terbesar dalam tenaga kerja nasional yang kemudian diikuti oleh generasi Z sebesar 29% dan generasi X sebesar 25%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Career Builder* yang dikutip dari artikel *Froyonion.com* menyebutkan bahwa generasi milenial rata-rata hanya sanggup bertahan bekerja di satu tempat dalam kurun waktu 2 tahun 9 bulan. Perbedaan generasi pertama kali diteliti oleh Mannheim (1952, dalam Safitri, 2022), menurutnya generasi merupakan suatu konstruksi sosial yang di dalamnya ada sekelompok orang yang memiliki kesamaan umur maupun kesamaan pengalaman historis. Pengelompokan generasi terbaru dilakukan oleh Bencsik et al., (2016, dalam Safitri, 2022) yang menyebutkan bahwa Generasi Y atau dikenal juga dengan Generasi Milenial lahir pada tahun 1980-1995.

Generasi milenial yang sudah memasuki dunia kerja akan dihadapkan pada berbagai tuntutan, ekspektasi, bahkan ketidakstabilan ekonomi. Tentu saja individu pada generasi ini telah melewati banyak hal dalam kehidupan termasuk masa

transisi, masa ini bukanlah masa yang mudah untuk dilalui bagi sebagian orang. Setiap fase kehidupan akan memiliki tantangan tersendiri, tantangan dalam dunia

Pekerjaan mulai dialami oleh generasi milenial yang berada pada rentang usia 30-45 tahun. Individu dewasa awal dianggap sebagai orang yang mampu menentukan arah masa depan dan mampu mengatur kehidupannya sendiri (Herawati & Hidayat, 2020). Menurut Basis (2014 dalam Herawati & Hidayat), salah satu aspek yang meningkatkan kualitas kehidupan seseorang saat dewasa adalah bekerja. Meskipun mendominasi lapangan pekerjaan, generasi ini tetap tidak luput dari ketatnya persaingan dalam dunia kerja, tantangan serta tekanan dari lingkungan sosial akan menciptakan kondisi mental yang buruk yang dikenal dengan *Quarter-Life Crisis*.

Banyaknya ekspektasi yang dihadapi oleh generasi milenial seperti ekspektasi akan gaji yang besar, lingkungan kerja yang nyaman, karier yang melejit harus berhadapan langsung dengan realita akan banyak nya tuntutan pekerjaan, lingkungan kerja yang terkadang tidak mendukung untuk berkarya sepenuhnya bahkan hingga gaji yang terkadang tidak sesuai dengan beban kerja. Hal ini seperti yang dikatakan oleh responden dalam hasil *preliminary*, sebagai berikut:

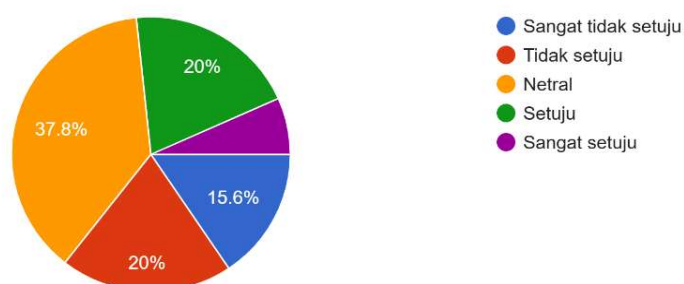
“Ketika memulai memasuki dunia kerja, diharuskan berhadapan dengan berbagai karakter orang, memikul tanggung jawab dan harus memenuhi tuntutan pekerjaan” - (Subjek R)

Hasil jawaban tersebut menunjukkan bahwa yang dihadapi di dunia kerja dapat membuat seseorang merasa berada pada fase *Quarter-Life Crisis*. *Quarter-Life Crisis* muncul saat individu terjebak antara harapan dengan kenyataan, dimana terkadang hal yang diharapkan tidak terjadi sesuai dengan harapan dan kondisi yang terjadi malah sebaliknya. Kondisi yang tidak pasti juga bisa menimbulkan kebingungan pada individu, sedangkan disisi lain individu harus memenuhi ekspektasi yang ada, hal ini bisa membuat individu terjebak dalam fase *Quarter-Life Crisis*. Faktor lain yang mempengaruhi *Quarter-Life Crisis* menurut Robbins & Judge, (2013) adalah faktor internal seperti *dream & hope* dimana setiap individu memiliki mimpi dan harapan yang disisi lain menimbulkan ketakutan akan kapan hal tersebut dapat tercapai dan cara mewujudkan nya, kemudian ada *religion and*

spirituality yang merupakan masa dimana individu mulai mencari kebenaran melalui kepercayaan agama. Adapula faktor eksternal seperti *relationship*, dimana setiap individu membutuhkan dukungan dan bantuan dari lingkungan sosial namun ketika hal tersebut tidak terjaga dengan baik maka akan berdampak pada individu, kemudian ada *education challenge*, dimana individu mulai meragukan dan merasa tidak percaya diri akan pilihan jurusan yang dipilih dan apakah hal tersebut akan berdampak pada masa depan, kemudian yang terakhir adalah *work life*, dimana individu mulai berhadapan dengan dunia kerja yang tidak selalu sama dengan ekspektasi serta beban yang bertambah sehingga membuat individu mulai kehilangan arah dan mulai merasa kebingungan akan apa yang harus dilakukan sedangkan disisi lain dunia terus menerus berputar hingga kemudian individu mulai terhimpit dengan keadaan.

Seiring bertambahnya usia tuntutan yang dipikul individu juga akan ikut bertambah, hal ini terkadang membuat individu merasa lelah dan seolah tidak sanggup lagi untuk menanggung. Hal ini seperti yang terlihat dari hasil *preliminary* yang dilakukan pada 45 responden yang merupakan generasi milenial yang bekerja, hasilnya adalah sebagai berikut:

Saya merasa kewalahan dengan tuntutan yang diberikan kepada saya
45 responses



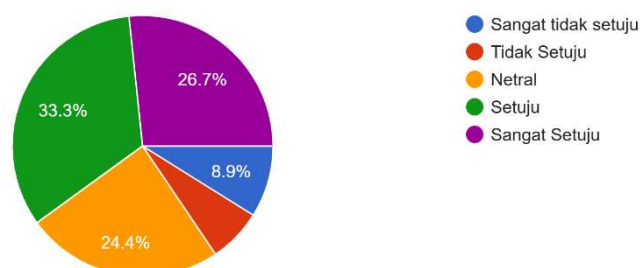
Bagan 1. 1 Hasil *Preliminary Quarter-Life Crisis 1*

Pada pernyataan terkait rasa kewalahan dengan tuntutan yang diberikan pada individu, sebanyak 6,7% (3 responden) menjawab sangat setuju, kemudian 20% (9 responden) menjawab setuju, lalu 37,5% (17 responden) menjawab netral, kemudian diikuti dengan 20% (9 orang) menjawab tidak setuju dan sebanyak 15,6%

(7 responden) menjawab sangat tidak setuju. Berdasarkan hasil *preliminary* yang dilakukan pada 45 responden, ditemukan bahwa hampir setengah dari responden generasi milenial merasakan kesulitan dalam mengelola berbagai tuntutan kehidupan, yang ditunjukkan oleh munculnya perasaan kewalahan dalam menjalani peran dan tanggung jawab yang dimiliki.

Masa *Quarter-Life Crisis* juga ditandai dengan munculnya perasaan kebingungan, kecemasan serta ketidakpastian dalam karir maupun arah hidup serta hubungan sosial. Salah satu aspek *Quarter-Life Crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) adalah *worried about interpersonal relationships*, dimana individu merasa khawatir tidak bisa menjaga hubungan, ada rasa takut akan ketidakpastian hubungan di masa depan dan kehilangan relasi dalam hubungan interpersonal seperti keluarga, teman. Hal ini didukung dengan hasil *preliminary*, sebagai berikut:

Saya merasa takut kehilangan orang terdekat (Kehilangan teman, keluarga dll)
45 responses



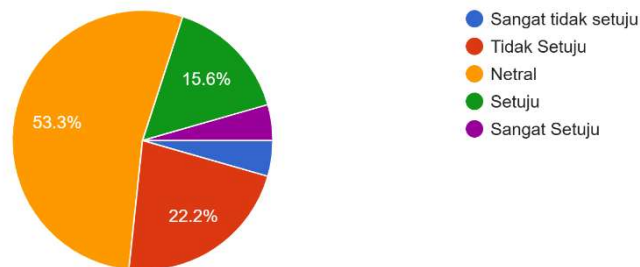
Bagan 1. 2 Hasil *Preliminary Quarter-Life Crisis 2*

Pada pernyataan terkait dengan rasa takut kehilangan orang terdekat, sebanyak 26,7% (12 responden) menjawab sangat setuju, kemudian 33,3% (15 responden) menjawab setuju, lalu 24,4% (11 responden) menjawab netral, dilanjutkan dengan 6.7% (3 responden) menjawab tidak setuju dan sisanya sebanyak 8,9% (4 responden) menjawab sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa generasi milenial mengalami rasa takut akan kehilangan orang terdekat, dan hal tersebut termasuk dalam salah satu aspek dari *Quarter-Life Crisis*. Kehilangan orang terdekat merupakan salah satu fase yang terjadi dalam kehidupan manusia, namun pada periode *Quarter-Life Crisis* rasa takut atau khawatir mengenai kehilangan orang terdekat dalam konteks hubungan interpersonal ini lebih ke arah rasa takut

bagaimana jika tidak bisa menjaga hubungan dengan orang terdekat, ada kekhawatiran yang terus mengikuti tentang kemampuan untuk menjaga atau mempertahankan hubungan.

Menurut Robinson (2019) individu yang mengalami *Quarter-Life Crisis* biasanya akan menunjukkan beberapa tanda umum seperti mereka sering merasa bingung mengenai arah, tujuan, serta apa yang sebenarnya diinginkan dalam hidup. Hal ini didukung oleh data *preliminary*, sebagai berikut:

Saya merasa bingung ketika dihadapkan dengan berbagai keputusan
45 responses

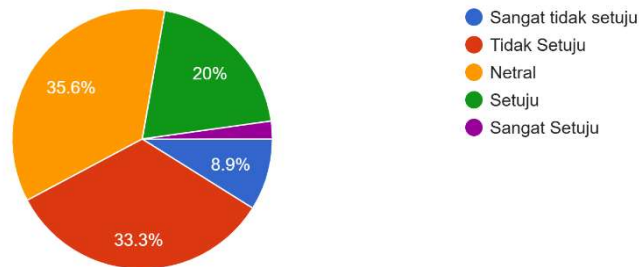


Bagan 1. 3 Hasil *Preliminary Quarter-Life Crisis 3*

Pada pernyataan terkait rasa bingung akan pengambilan keputusan, sebanyak 4,4% (2 responden) menjawab sangat setuju, kemudian 15,6% (7 responden) menjawab setuju, lalu 53,3% (24 responden) menjawab netral, selanjutnya diikuti oleh 22,2% (10 responden) menjawab tidak setuju dan 4,4% (2 responden) menjawab sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada generasi milenial yang merasa bingung ketika berhadapan dengan berbagai keputusan dalam hidup.

Kemudian individu yang mengalami *Quarter-Life Crisis* akan merasa bingung dengan apa yang mereka inginkan dalam hidup seperti yang dijelaskan oleh Robinson. Hal ini seperti data dari hasil *preliminary*, sebagai berikut:

Saya merasa sulit untuk melihat harapan tentang masa depan saya
45 responses



Bagan 1. 4 Hasil *Preliminary Quarter-Life Crisis* 4

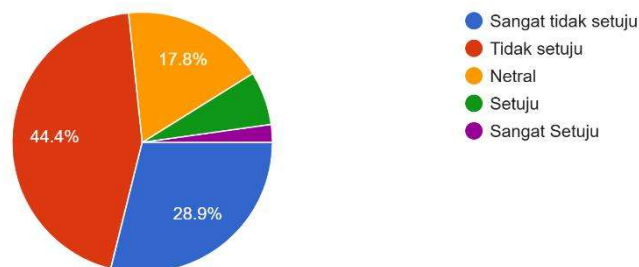
Pada pernyataan terkait kesulitan untuk melihat harapan tentang masa depan, sebanyak 2,2% (1 responden) menjawab sangat setuju, kemudian 20% (9 responden) menjawab setuju, lalu 35,6% (16 responden) menjawab netral, selanjutnya diikuti oleh 33,3% (15 responden) menjawab tidak setuju dan 8,9% (4 responden) menjawab sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan masih ada sebagian dari generasi milenial yang kesulitan untuk melihat harapan tentang masa depan.

Selain itu, tanda-tanda seseorang mengalami *Quarter-Life Crisis* juga dapat dilihat melalui kategori krisis itu sendiri, (Robinson et al., 2013) membagi *Quarter-Life Crisis* menjadi dua bentuk utama yaitu *the locked-out form* dan *the locked-in form*. Bentuk pertama, *the locked-out form* merupakan kondisi ketika individu merasa belum mampu menjalankan perannya sebagai orang dewasa. Bentuk kedua, *the locked-in form*, yakni ketika individu justru merasa terjebak dalam peran kedewasaan yang sedang dijalankan. Banyaknya tekanan yang dialami individu membuat situasi seolah-olah menghimpit individu hingga ke dua pilihan, antara berhenti dan menyerah atau bertahan dan melanjutkan. Pilihan untuk bertahan dan melanjutkan tentu butuh kekuatan, dukungan dan pandangan positif dari individu tentang kehidupannya, jika hal tersebut tidak dimiliki individu maka akan membuat individu merasa terjebak, kehilangan arah, bahkan mempertanyakan apakah kehidupan yang dijalani saat ini benar-benar pantas untuk diperjuangkan.

Gejala yang biasanya dirasakan oleh individu pada masa *Quarter-Life Crisis* adalah perasaan panik, cemas, depresi, kebingungan, tidak stabil bahkan mulai

kehilangan kontrol akan dirinya sendiri. Pada periode krisis ini ada beberapa karakter yang muncul pada diri individu, seperti perhatian yang pendek, susah untuk fokus, dan berusaha untuk mencari pemenuhan diri, hal ini dikatakan oleh Atwood & Scholtz (2008, dalam Khairunnisa & Wulandari, 2023). Fase ini juga bisa menimbulkan perasaan negatif seperti rendah diri bahkan depresi jika individu gagal melakukan upaya untuk mengatasi *Quarter-Life Crisis*. Hal ini seperti data yang didapatkan dari hasil *preliminary*, sebagai berikut:

Saya merasa diri adalah pribadi yang buruk
45 responses

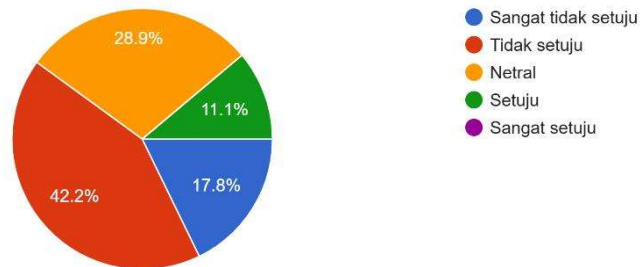


Bagan 1. 5 Hasil *Preliminary Quarter-Life Crisis 5*

Pada pernyataan terkait pandangan akan diri sendiri, sebanyak 2,2% (1 responden) menjawab sangat setuju, kemudian 6,7% (3 responden) menjawab setuju, lalu 17,8% (8 responden) menjawab netral, selanjutnya diikuti oleh 44,4% (20 responden) menjawab tidak setuju dan 28,9% (13 responden) menjawab sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada generasi milenial yang memandang diri sendiri sebagai pribadi yang buruk.

Menurut Robinson & Wilner (2001, dalam Afandi et al., 2023), pada fase *Quarter-Life Crisis* akan ada saat dimana individu merasa kehidupannya tidak bergerak atau *stuck*, atau dengan artian lain individu merasa berada di titik yang sama walaupun sudah berusaha. Hal ini seperti data dari hasil *preliminary*, sebagai berikut:

Saya merasa hidup saya tidak mengalami perkembangan
45 responses

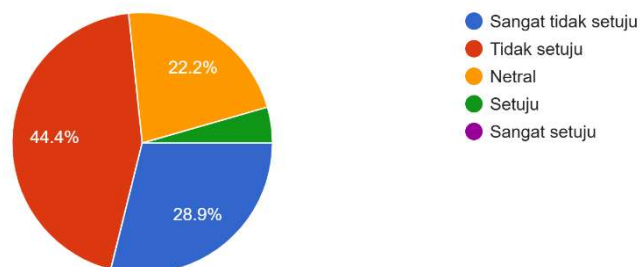


Bagan 1. 6 Hasil *Preliminary Quarter-Life Crisis* 6

Pada pernyataan terkait perasaan bahwa hidup tidak mengalami perkembangan, sebanyak 11,1% (5 responden) menjawab setuju, lalu 28,9% (13 responden) menjawab netral, selanjutnya diikuti oleh 42,2% (19 responden) menjawab tidak setuju dan 17,8% (8 responden) menjawab sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada generasi milenial yang merasa hidupnya tidak mengalami perkembangan.

Selain itu, menurut Robinson & Wilner (2001, dalam Afandi et al., 2023), pada fase *Quarter-Life Crisis* akan ada masa dimana individu merasa usaha nya selama ini sia-sia, seperti tidak ada artinya, perasaan ini muncul saat ketidakpastian hidup melanda atau saat usaha individu seperti tidak ada hasilnya. Hal ini seperti data dari hasil *preliminary*, sebagai berikut:

Saya merasa usaha saya selama ini sia-sia
45 responses



Bagan 1. 7 Hasil *Preliminary Quarter-Life Crisis* 7

Pada pernyataan terkait perasaan bahwa selama ini usaha yang dilakukan sia-sia, sebanyak 4,4% (2 responden) menjawab setuju, lalu 22,2% (10 responden) menjawab netral, selanjutnya diikuti oleh 44,4% (20 responden) menjawab tidak setuju dan 28,9% (13 responden) menjawab sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada generasi milenial yang merasa usaha nya selama ini sia-sia dan tidak berarti. Berdasarkan hasil *preliminary Quarter-Life Crisis*, dapat dilihat bahwa masih ada individu yang mengalami masa krisis dalam kehidupannya di usia 30 hingga 45 tahun, seperti merasa kewalahan dengan tuntutan, takut kehilangan orang terdekat, merasa bingung saat dihadapkan dengan berbagai keputusan serta merasa sulit melihat harapan mengenai masa depan.

Hasil *preliminary* menunjukkan beberapa kondisi yang dirasakan individu terkait dengan *Quarter-Life Crisis*, seperti merasa kewalahan dengan tuntutan yang mereka miliki saat ini, takut kehilangan orang terdekat seperti teman dan keluarga, merasa bingung ketika dihadapkan dengan berbagai keputusan, dan kesulitan untuk melihat harapan di masa depan.

Berdasarkan penelitian terdahulu, banyak yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu pada masa dewasa awal mengalami *Quarter-Life Crisis*. Survei yang dilakukan oleh Robinson & Wright (2013 dalam Artiningsih & Savira, 2021) pada 1023 individu di UK, ditemukan bahwa 70% individu yang berusia 30 tahun pernah mengalami masa krisis di usia 20-an. Penelitian lain yang dilakukan oleh LinkedIn (Heitmann, 2017) menemukan 61% responden merasa bahwa mereka mendapatkan pekerjaan yang tidak mereka sukai, hal ini menjadi penyebab utama dari *Quarter-Life Crisis*, kemudian 48% menyatakan bahwa mereka sering membandingkan diri dengan orang lain ataupun teman-teman se-usia nya yang lebih sukses, hal ini membuat mereka merasa cemas. Selain itu, penelitian ini juga menyebutkan bahwa 75% dari individu berusia 25-33 tahun pernah merasakan *Quarter-Life Crisis*, yang berkaitan dengan perasaan kebingungan mengenai karir.

Masa krisis ini akan mempengaruhi generasi milenial dalam bekerja, karena akan berdampak pada performa seperti produktivitas yang semakin berkurang dan motivasi yang semakin menurun. Tantangan dalam dunia pekerjaan yang harus

dihadapi oleh generasi milenial bisa berdampak pada kondisi stress yang kemudian akan menjalar pada *Quarter-Life Crisis*, sehingga diperlukan adanya kekuatan untuk membantu individu menghadapi tantangan. Kekuatan tersebut berasal dari Resiliensi, seperti pada salah satu aspek yang dikemukakan oleh (Connor and Davidson, 2003) berbicara tentang *personal competence, high standards, and tenacity* yang merupakan kemampuan serta kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan dan tidak mudah menyerah saat berhadapan dengan hambatan yang ada karena adanya keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Aspek lain dari Resiliensi seperti *trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening* yang berbicara tentang kepercayaan pada kemampuan diri untuk tetap tenang, mampu mengelola emosi negatif dan bisa melihat tekanan sebagai suatu kesempatan yang berharga walaupun sedang mengalami situasi sulit atau tekanan. Hal ini membantu individu untuk tetap bertahan di tengah-tengah hambatan dan memiliki kekuatan untuk kembali bangkit, sehingga Resiliensi dibutuhkan oleh individu saat berhadapan dengan masa *Quarter-Life Crisis*.

Bagi generasi milenial yang saat ini sedang bekerja, dunia kerja adalah salah satu faktor eksternal yang bisa membuat individu berada pada masa *Quarter-Life Crisis*. Masa ini bisa membuat individu merasa seperti kehilangan arah dan bingung akan apa yang harus dilakukan, belum lagi ketika individu harus menyaksikan dunia terus berputar dan orang-orang di sekelilingnya sudah mencapai sesuatu sedangkan dirinya masih berada di tempat yang sama. Hal ini seperti yang dikatakan oleh salah satu responden dalam *preliminary*, yaitu sebagai berikut:

“Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain yang sudah sukses atau berkeluarga. Saya merasa hampa dan tidak percaya diri bahwa saya bisa sukses di masa depan. Banyak yang saya pikirkan dan khawatirkan tentang masa depan saya” - (Subjek A)

Ketika individu kalut dalam rasa kebingungan, emosi yang tidak stabil dan ekspektasi yang terus mendesak maka bisa membuat individu meragukan dirinya sendiri atau bahkan mulai menyerah pada kehidupan. Disaat inilah dibutuhkan adanya kekuatan untuk terus bertahan hidup, kekuatan itu dikenal dengan sebutan resiliensi. Resiliensi adalah modal kuat bagi individu ketika berhadapan dengan situasi yang penuh dengan tekanan.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bisa bangkit dari kesulitan, mampu menghadapi tantangan dan bisa beradaptasi dengan situasi yang terus berubah (Connor & Davidson, 2003). Individu dengan Resiliensi yang baik akan mampu untuk mengelola emosi negatif, mengatasi stres yang diakibatkan oleh situasi yang berubah, tetap bisa mempertahankan motivasi walaupun harus berhadapan dengan tantangan dan perubahan, dan juga yakin pada kemampuan diri sendiri untuk bisa mencapai tujuan. Hal ini seperti hasil *preliminary* yang menunjukkan adanya Resiliensi pada diri individu sehingga mampu beradaptasi dengan situasi yang berubah, data nya adalah sebagai berikut:



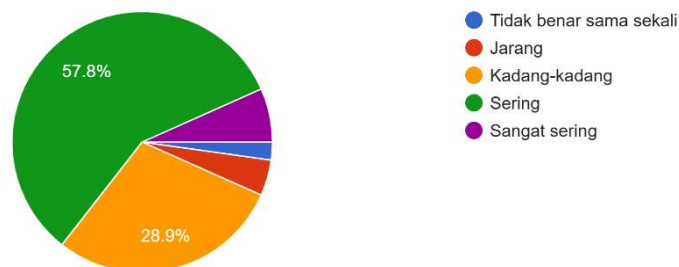
Bagan 1. 8 Hasil *Preliminary* Resiliensi 1

Pada pernyataan terkait individu yang bisa menyesuaikan diri dengan perubahan situasi kehidupan menunjukkan 20% (9 responden) menjawab sangat sering, kemudian 53,3% (24 responden) menjawab sering, lalu 22,2% (10 responden) menjawab kadang-kadang dan diikuti dengan 4,4% (2 responden) yang menjawab jarang. Hasil *preliminary* menunjukkan bahwa generasi milenial dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan.

Namun, ketika situasi kehidupan tidak berjalan dengan baik, hal ini akan membuat individu menyalahkan diri sendiri bahkan merasa tidak mampu untuk bangkit kembali, ketika hal seperti ini terjadi maka akan sulit bagi individu untuk melihat harapan dan melanjutkan kehidupan. Resiliensi pada generasi milenial menjadi hal yang penting karena akan membantu menghadapi realita di dunia pekerjaan yang tidak selalu sesuai dengan ekspektasi.

Ketika generasi milenial memiliki Resiliensi maka akan membantu individu dalam menghadapi masa krisis di dunia kerja, contohnya saat individu berhadapan dengan kondisi karir yang tidak stabil atau tekanan dalam pekerjaan, Resiliensi akan membangun motivasi individu dan membantu individu untuk bangkit kembali setelah berhadapan dengan situasi sulit. Hal ini seperti hasil *preliminary* dari pernyataan mengenai individu yang mempercayai intuisi nya ketika menghadapi situasi sulit, hasilnya sebagai berikut:

Saya percaya dengan intuisi saya ketika menghadapi situasi sulit
45 responses



Bagan 1. 9 Hasil *Preliminary* Resiliensi 2

Pada pernyataan ini, menunjukkan 6,7 (3 responden) menjawab sangat sering, kemudian 57,8% (26 responden) menjawab sering, lalu 28,9% (13 responden) menjawab kadang-kadang dan diikuti dengan 4,4% (2 responden) yang menjawab jarang dan 2,2% (1 orang) menjawab tidak benar sama sekali. Hasil *preliminary* menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki kecenderungan untuk mempercayai intuisi nya ketika berhadapan dengan situasi yang sulit.

Resiliensi akan muncul apabila individu berhadapan dengan masa yang sulit. Menurut Connor & Davidson (2003) Resiliensi akan menggambarkan kualitas pribadi yang memungkinkan untuk individu dapat berkembang dalam menghadapi setiap kesulitan yang ada. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tefera & Mulatie (2014, dalam Salsabila & Baiq, 2022), mengungkapkan bahwa individu yang usia nya lebih dewasa akan memiliki Resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan individu yang usia nya lebih muda. Hal ini dikarenakan ketika individu semakin bertambah usia nya maka kemampuan regulasi emosi nya juga akan ikut meningkat. Kemampuan individu untuk mengelola emosi, pikiran, serta

perilaku merupakan hal yang penting ketika berhadapan dengan situasi sulit, Resiliensi membantu individu memiliki kontrol atas hidup mereka, individu dengan kontrol yang kuat akan lebih mampu menentukan langkah selanjutnya dan tidak menyerah pada keadaan begitu saja. Hal ini seperti pada hasil *preliminary*, mengenai individu yang bisa mengendalikan kehidupannya atau memiliki kontrol penuh atas kehidupannya, hasilnya sebagai berikut:



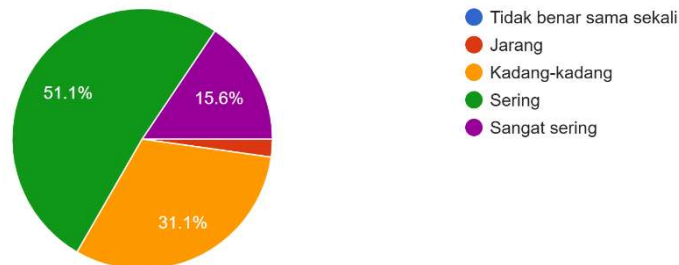
Bagan 1. 10 Hasil *Preliminary* Resiliensi 3

Pada pernyataan ini, menunjukkan 17,8% (8 responden) menjawab sangat sering, kemudian 42,2% (19 responden) menjawab sering, lalu 37,8% (17 responden) menjawab kadang-kadang dan diikuti dengan 2,2% (1 responden) yang menjawab jarang. Hasil *preliminary* menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki kecenderungan untuk memiliki kendali atas kehidupannya.

Individu dengan tingkat Resiliensi yang tinggi akan memiliki pandangan yang berbeda mengenai tantangan, mereka akan melihat tantangan sebagai suatu kesempatan untuk berkembang, merasa mampu untuk menghadapi tantangan, waktunya menunjukkan fleksibilitas berpikir, dan memiliki optimisme terhadap masa depan nya. Hal ini seperti pada hasil *preliminary*, mengenai individu yang merasa bahwa dirinya mampu untuk menghadapi tantangan, hasilnya sebagai berikut:

Saya merasa mampu untuk menghadapi tantangan

45 responses



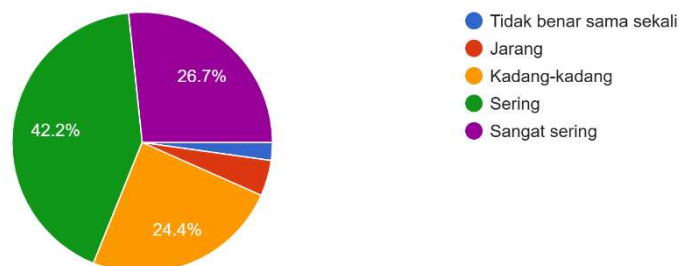
Bagan 1. 11 Hasil *Preliminary* Resiliensi 4

Pada pernyataan ini, menunjukkan 15,6% (7 responden) menjawab sangat sering, kemudian 51,1% (23 responden) menjawab sering, lalu 31,1% (14 responden) menjawab kadang-kadang dan diikuti dengan 2,2% (1 responden) yang menjawab jarang. Hasil *preliminary* menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki kecenderungan untuk merasa mampu dalam menghadapi tantangan.

Selain itu, salah satu hal yang dapat membuat individu untuk tetap teguh ketika menghadapi situasi sulit adalah keyakinan, yang menggambarkan makna yang lebih besar dari setiap hal yang terjadi dalam kehidupan, ada keyakinan bahwa akan selalu ada hal baik dibalik hal yang buruk. Keyakinan spiritualitas membantu individu untuk melihat tantangan sebagai perjalanan hidup yang berharga. Hal ini seperti pada hasil *preliminary*, mengenai individu yang merasa mendapatkan kekuatan dari nilai spiritualitas yang dipegang, hasilnya sebagai berikut:

Saya mendapatkan kekuatan dari nilai spiritualitas yang saya pegang

45 responses



Bagan 1. 12 Hasil *Preliminary* Resiliensi 5

Pada pernyataan ini, menunjukkan 26,7% (12 responden) menjawab sangat sering, kemudian 42,2% (19 responden) menjawab sering, lalu 24,4% (11 responden) menjawab kadang-kadang dan diikuti dengan 4,4% (2 responden) yang menjawab jarang dan 2,2% (1 responden) yang menjawab tidak benar sama sekali. Hasil *preliminary* menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki kecenderungan untuk memiliki kekuatan yang berasal dari nilai spiritualitas yang diyakini. Berdasarkan hasil *preliminary* resiliensi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki resiliensi yang membantu individu untuk menghadapi masa krisis dalam kehidupan, seperti dapat menyesuaikan diri apabila ada perubahan situasi, percaya pada kemampuan diri saat menghadapi situasi sulit, merasa mampu menghadapi tantangan serta adanya kekuatan dari nilai spiritualitas.

Senyatanya, masih ada individu yang berusia 30 tahun keatas yang merasakan *Quarter-Life Crisis* dikarenakan bertambahnya tanggung jawab dan tekanan yang dirasakan baik dari internal maupun eksternal seperti lingkungan, selain itu saat ini juga merupakan masa dimana dunia digital semakin berkembang sehingga individu juga menghadapi tantangan baru. Kenyataan yang ada berbanding terbalik dengan kondisi yang seharusnya terjadi, pada penelitian yang dilakukan oleh Nyayu (2023), menyebutkan bahwa individu yang berada pada masa usia dewasa awal mengalami *Quarter-Life Crisis* yang berada pada tingkatan sedang, berdasarkan pada data demografi pekerjaan didapati hasil jika individu yang belum bekerja memiliki tingkat *Quarter-Life Crisis* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang sudah bekerja. Keadaan seharusnya dan senyatanya yang terjadi, ditemukan adanya perbedaan kondisi, sehingga penelitian ini dilakukan untuk meneliti perbedaan tersebut.

Setiap aspek yang ada perlu dibangun dalam diri individu agar menciptakan kondisi Resiliensi yang optimal untuk menghadapi situasi *Quarter-Life Crisis*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah et al., (2013, dalam Khairunnisa & Wulandari, 2023) yang dilakukan pada dewasa awal berdomisili di Surabaya, hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada masa dewasa awal, ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat Resiliensi individu maka kecenderungan untuk mengalami *Quarter-*

Life Crisis semakin rendah. Penelitian terdahulu menyebutkan pada usia dewasa awal individu rentan mengalami *Quarter-Life Crisis*, walaupun begitu tidak menutup kemungkinan bagi generasi milenial untuk mengalami hal yang sama. Usia yang terus bertambah ketidakpastian karir, tuntutan peran, perubahan lingkungan, bertambah nya tanggung jawab serta perubahan yang sangat cepat membuat individu harus meningkatkan *skill* nya agar bisa beradaptasi dengan sistem-sistem yang terus berkembang. Namun, apabila individu tidak berusaha untuk mengembangkan *skill* nya dan tidak bisa beradaptasi dengan baik maka hal tersebut dapat membawa individu pada masa adaptasi seperti yang dialami oleh dewasa awal dan jika masa adaptasi tidak dilewati dengan baik maka hal tersebut dapat membuat individu berada pada masa *Quarter-Life Crisis*.

Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial yang bekerja, karena fenomena ini sedang banyak dialami oleh individu pada usia kerja. Masa transisi menuju kesuksesan karir dan kepastian hidup menciptakan tekanan tersendiri bagi generasi milenial sehingga menimbulkan kecemasan, kebingungan dalam menentukan arah hidup, perasaan menyalahkan diri bahkan tidak puas dengan diri sendiri. Masa-masa ini akan membawa individu terjebak dalam *Quarter-Life Crisis*. Resiliensi akan membantu individu untuk menghadapi masa sulit bahkan bangkit dari keterpurukan dan membantu individu untuk bisa beradaptasi dengan perubahan situasi. Dalam dunia kerja, jika individu terus menerus terjebak pada masa krisis, maka akan berdampak pada kinerja tim dalam perusahaan.

Quarter-Life Crisis dapat menurunkan motivasi kerja karena individu mulai kehilangan makna dalam pekerjaan, menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis karena individu menjadi cepat lelah, bahkan juga berdampak pada produktivitas karena hilangnya fokus dan munculnya rasa malas. Hal-hal seperti ini dapat mempengaruhi performa individu dalam kerja tim. Ketika kinerja tim memburuk maka akan membawa dampak tersendiri bagi organisasi, seperti terjadinya konflik antar anggota hingga memperlambat penyelesaian target atau *project*, suasana kerja menjadi tidak kondusif, budaya positif mulai sulit untuk dipertahankan, bahkan berdampak juga pada meningkatnya *turnover intention*.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada:

- a. Partisipan merupakan individu Generasi Milenial yang sedang bekerja
- b. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah mengenai Resiliensi *dan Quarter-Life Crisis*
- c. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif, dan fokusnya adalah pada hubungan Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Milenial yang Bekerja

1.3 Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Milenial yang Bekerja?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Milenial yang Bekerja

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada pengetahuan dalam bidang psikologi tentang hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Milenial yang Bekerja.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Partisipan Penelitian
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait dengan Resiliensi yang menjadi faktor utama dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*
- b. Bagi Manajemen dan HRD Perusahaan
Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai betapa pentingnya mengenali diri sendiri dan membangun Resiliensi untuk menemukan cara yang tepat dalam menangani permasalahan yang terkait dengan *Quarter-Life Crisis*.
- c. Bagi Perusahaan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam informasi terbaru terkait dengan fenomena *Quarter-Life Crisis* dan Resiliensi yang dialami oleh generasi milenial yang sedang bekerja.

d. Bagi Angkatan Kerja Generasi Milenial

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis yang dialami oleh generasi milenial khususnya terkait *Quarter-Life Crisis* dan Resiliensi

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi maupun data terkait dengan hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Milenial yang Bekerja.