



Pengaruh Bimbingan Karier Berbantuan Aplikasi BK ALMaS Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir

Andi Aisyah, Ainul Fahmi, Arman Bin Anuar

Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

✉ andiaisyah280@gmail.com

Submitted: 23-05-2023

Accepted: 30-05-2023

Published: 30-06-2023

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify career guidance factors that can be used to predict the level of a quarter-century life crisis in final year college students. In this study using the pre-experimental technique one group pretest-Posttest design. This study used all FKIP UM Palopo students, totaling 120 people as the population. This case study used 28 people as samples and the sample collection technique used purposive sampling technique. The results showed that there was substantial variation in the Quarter life crisis scale before and after an action was given, with an average score of 138.43 in the pretest and 144.57 in the Posttest. According to the output table of t test findings, obtaining sig = 0.002 or less than 0.05, indicating that there are differences before and after being given treatment, meaning that there is an influence of career guidance on the Quarter life crisis of final year FKIP students at UM Palopo.

Keywords: *quarter life crisis, career guidance, BK ALMaS*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui variabel bimbingan karier dapat digunakan untuk memprediksi tingkat krisis seperempat abad kehidupan (*Quarter life crisis*) pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian ini memakai teknik *Pre-eksperimen one grup pretest-Posttest design*. Penelitian ini menggunakan seluruh mahasiswa FKIP (Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan) UM Palopo (Universitas Muhammadiyah Palopo) yang berjumlah 120 orang sebagai populasi dalam penelitian. Adapun studi kasus ini menggunakan 28 orang sebagai sampel dan teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian, ada variasi substansial dalam skala *Quarter life crisis* sebelum dan sesudah diberikan sebuah tindakan, dengan skor rerata 138,43 pada *pretest* dan 144,57 pada *Posttest*. Menurut *teble output* temuan uji t, memperoleh sig = 0,002 atau kurang dari 0,05, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, artinya terdapat pengaruh bimbingan karier terhadap *Quarter life crisis* mahasiswa FKIP tingkat akhir di UM Palopo.

Kata Kunci: *quarter life crisis, bimbingan karier, BK ALMaS*



PENDAHULUAN

Masa dewasa selalu dikaitkan dengan eksplorasi diri seseorang tentang siapa dirinya sebagai pribadi (Suryahadikusumah et al., 2019). Hal ini terjadi saat seseorang berada di awal masa dewasanya, antara usia 18 dan 22 tahun, ketika eksplorasi diri cenderung berpusat pada karier yang ingin mereka kejar di masa depan dan mengambil ketetapan seputar karier yang akan dijalani. Pada usia tersebut, seseorang juga cenderung mendekati akhir studi atau tahap akhir tingkat strata 1 (S1) atau lebih kenal mahasiswa tingkat akhir (Azhar & Aprilia, 2018). Mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai problematika mulai dari penyusunan skripsi sampai kepada memikirkan setelah kuliah harus mengerjakan apa, apakah harus bekerja, melanjutkan jenjang pendidikan atau menganggur tanpa melakukan pekerjaan apapun, saat ditengah-tengah penyusunan skripsi semangat yang awalnya membara bisa meredup seiring penyusunan skripsi dilakaukan. Selain dari pada itu mahasiswa tingkat akhir selalu diperhadapkan dengan pertanyaan kapan wisuda, setelah kuliah mau kerja dimana, mau lanjut atau kerja dan berbagai pertanyaan yang membuat mahasiswa semester akhir semakin mendilema kadang kala memilih untuk menyerah dan memilih untuk menikah saja (Pasangkin, 2022).

Namun dalam praktiknya, masyarakat masih sering melakukan kesalahan dalam merencanakan dan memilih karier (Suryahadikusumah et al., 2019). Masyarakat tidak hanya melakukan kesalahan dalam memilih dan merancang karier mereka, tetapi mereka juga diperhadapkan dengan kurangnya kesempatan bekerja serta tingginya skor pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) sebagai akibat dari pembatasan kegiatan masyarakat yang diberlakukan di Indonesia. Badan Pusat Statistik melaporkan, per Februari 2021, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Indonesia sebanyak 6,26% atau sebesar 8,75 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021). Ada juga banyak macam tingkat berita tentang PHK di Indonesia. Misalnya, Hamdani (2021) mengklaim bahwa karyawan di Jawa-Bali terancam dan benar-benar mengalami PHK akibat penerapan sanksi untuk berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat. Informasi di atas menunjukkan betapa sulitnya mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat seseorang saat ini karena beberapa pekerja sudah memasuki dunia kerja dan sering berganti pekerjaan (Yuliawan & Himam, 2007), membuat mereka yang ingin memasuki dunia kerja menjadi pesaing di pasar tenaga kerja global. Karena meningkatnya daya saing di pasar tenaga kerja, ketidaksepatan atas ketersediaan lapangan kerja dan proses perekrutan sering muncul (Sitompul et al., 2020), dan setiap orang harus dapat meningkatkan kompetensinya sendiri untuk menghadapi kenyataan ini. (Dewi, 2022)

Orang yang berbeda memiliki tanggapan yang berbeda untuk menghadapi masa dewasa. Yang lain merasa khawatir, takut, sedih, atau hampa karena mereka percaya bahwa mereka tidak memiliki bekal atau kesiapan yang cukup, sementara beberapa orang merasa senang, bersemangat, dan tertantang (Nash & Murray, 2010). Di penghujung masa remajanya, setiap orang pasti melewati kondisi di mana berbagai reaksi tersebut mulai muncul. Masa dewasa adalah nama yang diberikan untuk fase ini. Arnett (2000) menciptakan frase "emerging adult", yang mengacu pada tahap transisi antara remaja dan dewasa yang terjadi antara usia 18 dan 29 tahun. Saat transisi menuju kedewasaan dimulai, lingkungan menempatkan banyak tuntutan pada orang-orang selama ini terkait pengetahuan dan keterampilan khusus. Meskipun tahap ketergantungan masa kanak-kanak dan remaja telah berlalu, orang masih perlu belajar tentang diri mereka sendiri dalam berbagai cara, termasuk bagaimana mereka memandang dunia, bagaimana perasaan mereka tentang pekerjaan mereka, dan bagaimana perasaan mereka tentang cinta. Kecemasan, kebingungan, panik, dan ketegangan adalah emosi yang dirasakan selama fase ini. Orang yang mengalami ini, begitu memungkinkan untuk merasakan fase sulit. Krisis emosional di orang berumur dua puluhan seringkali berupa emosi ketidakberdayaan, kesepian, keraguan diri, dan ketakutan akan kegagalan. *Quarter life crisis* adalah sebutan untuk fenomena ini (Yeler et al., 2021).



Siapapun yang memasuki periode *emerging adult*, yaitu antara usia 18 dan 29 tahun, khususnya mahasiswa semester akhir, dapat mengalami *quarter life crisis*. Krisis yang dirasakan mahasiswa semester terakhir disebabkan oleh beberapa hal, antara lain mencari judul skripsi, kekurangan dana, stress bertemu dospem, revisi terus menerus, dan tenggat waktu penyelesaian pendidikan (Henderson, 2019). Itu juga disebabkan oleh masalah karier dan tuntutan lain setelah lulus. Mahasiswa di tahun terakhir mereka harus memutuskan antara mengejar pendidikan mereka di tingkat yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, mengembangkan hubungan cinta, dan mengambil tanggung jawab sosial dengan orang lain. Menurut temuan studi Rossi dan Mebert (2011), yang diklasifikasikan ke dalam empat kategori—sekolah menengah atas hingga angkatan kerja, perguruan tinggi hingga angkatan kerja, perguruan tinggi hingga pertumbuhan angkatan kerja—48% lulusan universitas mulai bekerja. sangat memprihatinkan. Ada transisi yang jauh lebih sulit dari pendidikan tinggi ke dunia kerja perihal *support social* dari pertemanan dan keluarga, stres berat, *anxiety*, dan ambisi hidup, hubungan romantis, serta pandangan masa-masa yang mendatang (Riyanto, 2021).

Menurut studi tahun 2019 oleh tim psikiatri RS Melinda terhadap 441 pelajar di Kota Bandung, 24 orang mencoba bunuh diri atau masih mempertimbangkannya, sementara 80 pelajar lainnya dinyatakan mengalami depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa Indonesia, khususnya kota Bandung, memiliki masalah berat yang harus dihadapi oleh pelajar atau generasi muda. Masalah keluarga, masalah pekerjaan, tugas sekolah, pertemanan, dan lingkungan sosial hanyalah beberapa contoh pemicu. Elvine Gunawan staf psikiatri Melinda Hospital, menegaskan baik universitas maupun pemerintah tidak pernah mempertimbangkan masalah kesehatan mental mahasiswa. Penulis juga melakukan wawancara dan kuesioner yang dilakukan melalui google form pada Senin, 23 Desember 2019 hingga 4 Januari 2020, didapatkan 62 responden mahasiswa berusia rata-rata 22 tahun dari beberapa kampus di kota Bandung, dengan hasil mayoritas mengetahui dan mengalami fenomena *Quarter life crisis*. Sekitar 45,8% responden merasa sedikit terganggu, dan 25,4% terganggu dengan dampak buruk fenomena *Quarter life crisis*. Oleh karena itu, penting bagi individu mendapat informasi lebih lanjut tentang bagaimana menyikapi fenomena *Quarter life crisis*, untuk mengurangi potensi dampak buruk jangka pendek seperti terganggunya aktivitas sehari-hari, dan jangka panjang yang berpotensi mengganggu kesehatan mental. (Salsabila, 2021)

Melihat dari kondisi yang terjadi sehingga bimbingan karier digunakan untuk membantu maupun meringankan reaksi emosi yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir, dimana mahasiswa tin akhir adalah perubahan usia muda keusia dewasa kisaran usia yang sama dengan masa *quarter life crisis* (Mita Syahri, 2022). Bagi seseorang untuk mengenal diri sendiri, memahami diri sendiri, dan dunia kerja, mempersiapkan masa depan sesuai dengan yang diimpikan, membuat keputusan, dan menyimpulkan bahwa tindakan yang dipilih ialah yang terbaik bagi mereka mengingat keadaan mereka di Kaitannya dengan tuntutan pekerjaan atau karier yang telah dipilihnya, bimbingan karier merupakan suatu proses pendampingan, pelayanan, dan pendekatan kepada individu (Herawati & Hidayat, 2020)

Menurut Herr (2019) Suatu hal, atau lebih tepatnya suatu program, metode, pendekatan, atau layanan yang sistematis yang disebut nasehat karier dirancang untuk membantu orang dalam memahami dan bertindak atas dasar pengetahuan mereka sendiri tentang diri mereka sendiri, kesadaran mereka akan peluang dalam pekerjaan, pendidikan, dan waktu luang, serta kemampuan mereka untuk memperoleh kemampuan. membuat pilihan yang akan memungkinkan individu yang terkena dampak untuk mengarahkan dan mengatur kemajuan perkembangan. Pusat informasi karier atau pusat karier mahasiswa idealnya ada di setiap perguruan tinggi (Syahputra, 2021).

Melihat dari kondisi tersebut maka bimbingan karier yang digunakan yaitu berbasis aplikasi bimbingan karier BK ALMaS. Aplikasi BK ALMas yaitu aplikasi manajemen bimbingan dan konseling di sekolah dalam pengelolaan data pelayanan Bimbingan Konseling dengan aplikasi berbasis excel dengan berbagai fitur layanan yang juga mampu mengembangkan potensi, bakat dan minat sehingga aplikasi tersebut mampu memperlihatkan



minat dan karier individu melalui sebaran angket yang sudah tersedia pada aplikasi tersebut. Sehingga mahasiswa dapat memperoleh nasihat tentang pilihan dan keputusan yang perlu diambil setelah lulus sekolah atau menyelesaikan studinya, serta mengakses informasi tentang persyaratan sistem dan kompetensi yang harus disiapkan dan dibutuhkan oleh bidang pekerjaannya (Kurniati & Supriyatna, 2022). Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana bimbingan karier yang di gunakan tidak berbasis aplikasi, penelitian terdahulu masih menggunakan bimbingan kelompok ataupun bimbingan individu,

Penelitian ini memiliki sebuah tujuan yaitu mengetahui karakteristik saran karier yang dapat dipakai untuk memprediksi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dimaksudkan agar dengan memanfaatkan variabel bimbingan karier sebagai prediktor, peneliti lain akan terinspirasi untuk menggunakan konseling karier sebagai sumber ketika menghadapi *quarter life crisis* dan kesulitan lain yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir. Maka dari itu, penelitian dimasa yang mendatang bisa berkonsentrasi pada strategi intervensi untuk membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi *quarter life crisis* mereka. Selain itu, kajian tentang hal ini diharapkan dapat menginspirasi pengembangan kegiatan bagi mahasiswa tingkat akhir melalui konseling karier sebagai sarana untuk menghindari *quarter life crisis*.

METODE

Pada penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, Metode *Pre-Eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest posttest* adalah metode yang dipakai pada penelitian ini. Dimulai menggunakan tes awal (*pretest*), lalu diberikan sebuah tindakan, selanjutnya diselesaikan menggunakan tes akhir (*posttest*).

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Palopo dan dilaksanakan pada bulan Februari 2023. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Palopo sejumlah 120 orang. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari 28 mahasiswa dari fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan terdiri dari empat Program studi yaitu Pendidikan jasmani, Pendidikan Bahasa Inggris, Bimbingan konseling dan Pendidikan guru Pendidikan anak usia dini. Dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dimana sampel yang diambil hanya memenuhi kriteria yaitu mahasiswa tingkat akhir antara usia 18 sampai 29 Tahun dan telah mengambil penyelesaian studi. Dengan taraf kesalahan 5%.

Pengambilan data dilakukan dalam tiga tahapan yaitu tahap awal atau *pretest*, tahap pelaksanaan eksperimen dan tahap akhir atau *posttest*. Tahap awal atau *pretest* dilakukan dengan membagikan 28 item *kuestioner quarter life crisis* untuk mengetahui *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memenuhi syarat. Program BK ALMaS digunakan untuk melaksanakan Tahap Pelaksanaan Eksperimen yang meliputi penyebaran Kuesioner berbasis aplikasi BK ALMaS yang pada aplikasi ini terdapat 90 item pertanyaan terkait bimbingan karier dalam hal ini minat dan karier. Kelompok eksperimen kemudian diberi *posttest* untuk mengetahui dampak bimbingan karier. Kuesioner *Pretest* sama dengan instrumen untuk *posttest*.

Skala yang digunakan adalah skala Likert, yang bertujuan untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2018: 93). Instrumen *quarter life crisis* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Nash dan Muray (2010). Setiap faktor diterjemahkan ke dalam beberapa indikator dalam penelitian ini, yang kemudian digunakan untuk membuat item positif dan negatif. Beberapa indikatornya adalah: (1) Belum siap menerima peran dan tugas baru pada dirinya, (2) Berubahnya lingkungan sosial, (3) Perbedaan pandangan diri sendiri dan orang tua, (4) Muncul perasaan terjebak dan penolakan, (5) Ketidaksiapan ekspektasi dan kenyataan yang dialami, dan (6) Merasa tidak bahagia atas keputusan yang telah diambil.



Hasil dari uji reliabilitas menunjukkan instrumen *Quarter life crisis* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,938 dengan jumlah item pernyataan yang digunakan sebanyak 44 item. Artinya, instrumen tersebut memiliki daya kepercayaan atau reliabilitas dalam kategori sangat tinggi. Jika dilihat dari hasil nilai instrumen yang telah diuji maka instrumen *quarter life crisis* dikatakan reliabel dan dapat digunakan. Sangat setuju dengan nilai 5 hingga sangat tidak setuju dengan nilai 1. Pada item favourable (positif) apabila semakin tinggi nilai yang diperoleh maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Pada aitem unfavourable (negatif) semakin tinggi nilai maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Amalia & Iqbal, 2019) Analisis *paired sample t-test* digunakan untuk menguji hipotesis bahwa terdapat perubahan *Quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir setelah diberi bimbingan karier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi program studi ditunjukkan oleh karakteristik responden dalam penelitian ini. Data program studi responden FKIP yaitu Bimbingan konseling sebanyak 8 orang (0,28%), PENJAS (Pendidikan Jasmani) sebanyak 11 orang (0,39%), Pendidikan Bahasa Inggris sebanyak 4 orang (0,14%) dan Pendidikan guru Pendidikan anak usia dini sebanyak 4 orang (0,14%).

Menurut kriteria, suatu hasil dianggap normal jika $p > 0,05$ dan abnormal jika $p < 0,05$ (Santoso, 2015). Uji kenormalan dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan uji Shapiro Wilk. Uji Shapiro Wilk digunakan oleh peneliti karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 yaitu 28 responden.

Tabel 1. Uji Normalitas Skala *Quarter life crisis*

	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Pretest <i>Quarter life crisis</i>	0.909	28	0.019
Posttest <i>Quarter life crisis</i>	0.970	28	0.593

(Sumber: Hasil SPSS 22, 2023)

Jadi bisa ditarik sebuah kesimpulan hasil pengujian asumsi normalitas sebaran kepada variabel *Quarter life crisis* pada mahasiswa FKIP tingkat Akhir penjumlahan *pre test* mendapatkan p bernilai = 0,19 ($p > 0,05$), jadi hasil pengujian menurut kaidahnya menampakkan pervariable *Quarter life crisis* di *pre test* ialah normal. Selanjutnya di saat hasil pengujian menurut asumsi normalitas kepada skala *Quarter life crisis* pada *Post test* mendapatkan p bernilai = 0.593 ($p > 0,05$), hasil uji menurut kaidah menampakkan sebaran pervariable *Quarter life crisis* di *post test* ialah normal.

Setelah dilaksanakan hasil uji normalitas data, jadi diperoleh data skala *Quarter life crisis* berdistribusi normal pada akhirnya untuk analisis bivariat penulis mengambil keputusan uji *paired sample t test* agar dipakai. Pengujian ini digunakan supaya bisa diketahui ketidaksamaan rata skor sebelum memberikan treatment (*pre-test*) berdasarkan rata skor sesudah memberikan treatment (*post-test*) berdasarkan Angket Minat serta karier kepada Aplikasi BK ALMaS.

Berdasarkan hasil uji deskriptif menggunakan frekuensi dan histogram, masing-masing topik kajian mendapatkan skor dan klasifikasi sebagaimana dapat dilihat pada tabel 2.



Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest *Quarter life crisis*

Responden	Pre test	Klasifikasi	Post test	Klasifikasi	Status
1	146	Sedang	151	Tinggi	Meningkat
2	136	Sedang	139	Sedang	Meningkat
3	133	Sedang	143	Sedang	Meningkat
4	156	Tinggi	168	Tinggi	Meningkat
5	112	Rendah	140	Sedang	Meningkat
6	115	Rendah	124	Sedang	Meningkat
7	111	Rendah	122	Sedang	Meningkat
8	147	Sedang	147	Sedang	Tetap
9	148	Sedang	150	Tinggi	Meningkat
10	146	Sedang	152	Tinggi	Meningkat
11	154	Tinggi	144	Sedang	Menurun
12	110	Rendah	119	Rendah	Meningkat
13	145	Sedang	147	Sedang	Meningkat
14	138	Sedang	154	Tinggi	Meningkat
15	141	Sedang	138	Sedang	Menurun
16	148	Sedang	141	Sedang	Menurun
17	124	Sedang	124	Sedang	Tetap
18	145	Sedang	150	Tinggi	Meningkat
19	150	Tinggi	150	Tinggi	Tetap
20	141	Sedang	140	Sedang	Menurun
21	126	Sedang	124	Sedang	Menurun
22	125	Sedang	125	Sedang	Tetap
23	150	Tinggi	148	Sedang	Menurun
24	145	Sedang	141	Sedang	Menurun
25	162	Tinggi	160	Tinggi	Menurun
26	153	Tinggi	153	Tinggi	Tetap
27	148	Sedang	150	Tinggi	Meningkat
28	121	Sedang	145	Sedang	Meningkat

Keterangan: Skor ≥ 150 = Tinggi; Skor 120-150 = Sedang; Skor ≤ 120 = Rendah
 (Sumber: data diolah)

Menurut penjabaran dari tabel 3 bisa dipahami jika di *pretest* dan *posttest* skala *Quarter life crisis* ditemukan ketidaksesuaian nilai pada Mahasiswa FKIP tingkat akhir di UM Palopo setelah bimbingan karier dengan aplikasi BK ALMaS. Terdapat 7 subjek mahasiswa tingkat akhir yang mengalami penurunan, 5 subjek mahasiswa tingkat akhir tetap, dan 15 yang mengalami peningkatan.

Menurut penjabaran tabel 3, skor pengujian paired sampel t test kepada skala *Quarter life crisis* untuk memahami tingkatan *Quarter life crisis* sebelum dan setelah melakukan Bimbingan karier berbasis BK ALMaS, jadi diperoleh skor $p = 0,002 (< 0,05)$ jadi ditemukan ketidaksamaan. Diperolehnya Hipotesa ataukah H_a dengan ditemukan ketidaksamaan ataukah pengaruh yang tidak sesuai antar pre test dan post test yang dikasih ke mahasiswa tingkat akhir sesudah dilaksanakan *treatment* bimbingan karier berbasis BK ALMaS. Berdasarkan tabel 3 yang memaparkan hasil uji t, diperoleh nilai $sig = 0.002$, yang berarti lebih kecil dari $\alpha 0,05$ dengan demikian, H_0 di tolak dan H_a diterima.



Tabel 3. Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>			
		95% Tingkat kepercayaan uji beda			Sig. (2-tailed)
	Upper	t	Df		
Pair 1	Pretest <i>Quarter life crisis</i> - Posttest <i>Quarter life crisis</i>	-2.438	-3.402	27	0.002

(Sumber: Hasil SPSS 22, 2023)

Pembahasan

Dapat dilihat di *pre tes* dan *post tes* pada ukuran *Quarter life crisis* didapatkan perbedaan hasil nilai mahasiswa tingkat akhir FKIP UM Palopo setelah bimbingan karier berdasarkan BK ALMaS. Terdapat 7 subjek mahasiswa tingkat akhir yang mengalami penurunan, 5 subjek mahasiswa tingkat akhir tetap, dan 15 yang mengalami peningkatan

Dapat dikatakan bahwa hasil pengujian berdasarkan aturan tersebut menunjukkan bahwa sebaran masing-masing variabel *Quarter-life crisis* pada *pre-tes* ialah normal. Hasil uji normalitas distribusi variabel *Quarter life crisis* pada perhitungan *pre test* menghasilkan skor $p = 0,071$ ($p > 0,050$). Temuan *rule test* berdasarkan penunjukan sebaran variabel item *Quarter life crisis* pada *post test* adalah normal, dan hasil uji normalitas pada skala *Quarter life crisis* pada *post test* menghasilkan skor $p = 0,432$ ($p > 0,050$).

Hasil uji t sampel berpasangan diperoleh $p = 0,002$ ($0,050$), menunjukkan perbedaan yang begitu signifikan antara tingkat *Quarter life crisis* sebelum dan sesudah menerima bimbingan karier. Hasil *pre-test* dan *post-test* mahasiswa FKIP tingkat akhir menunjukkan perbedaan yang cukup besar, yang mendukung hipotesa H_a dan menunjukkan bahwa bimbingan karier memiliki dampak baik sebelum dan sesudah perlakuan.

Temuan penelitian Rohmatul Umah menunjukkan bahwa, di antara mahasiswa psikologi yang menyelesaikan skripsi, kematangan profesional berdampak pada perilaku *Quarter life crisis* dengan faktor sebesar 41,6%. Namun, faktor lain bertanggung jawab atas 58,4% kejadian *Quarter life crisis*.

PENUTUP

Bimbingan karier berbasis aplikasi BK ALMaS pada penelitian ini menghasilkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bimbingan karier terhadap *quarter life crisis* mahasiswa FKIP tingkat akhir di UM Palopo. Rekomendasi untuk peneliti berikutnya agar kiranya memasifkan penggunaan aplikasi pada bimbingan karier dan meneliti tingkat keefektivaan penggunaan aplikasi dibandingkan pemberian perlakuan secara langsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Tuhan yang maha kuasa karena berkatnyalah saya diberi kesehatan sehingga mampu menyelesaikan jurnal ilmiah ini. Terima kasih saya ucapkan kepada keluarga, sahabat dan teman-teman atas support dan dukungannya terkhusus ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing saya yang telah membantu mengarahkan sehingga jurnal ini bisa terselesaikan.

REFERENSI

Amalia, N., & Iqbal, M. (2019). Efektivitas Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Stres Pada Lansia Di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. In *Jurnal Dunia Kesmas* (Vol. 8). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jdk.v8i4.2339>



Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin 39

- Dewi, S. (2022). Jurnal Edukasi Layanan Bimbingan Karier Dalam Upaya Meningkatkan Self Efficacy Siswa Kelas XII Dalam Pemilihan Karier. *Jurnal Edukasi Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 29–44. <https://doi.org/10.22373/je.v8i1.8995>
- Henderson, M. (2019). The quarter-life crisis? Precarious labour market status and mental health among 25-year-olds in england. *Longitudinal and Life Course Studies*, 10(2), 259–276. <https://doi.org/10.1332/175795919X15514456677295>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020a). Quarter life Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020b). Quarter life Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1938–1946. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2254>
- Riyanto, A. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas Agustinus Riyanto SCJ Related papers. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3, 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Mita Syahri, L. (2022). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa. : : *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 13–20.
- Nurmalasari, Y. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan Bk Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>
- Pasangkin, F. (2022). Hubungan Hardiness dan Adaptabilitas Karier Pada Mahasiswa. *Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 64–74. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i111949>
- Pongantung, P. (2022). *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Perguruan Tinggi di Kota Manado. *Liberal Arts Journal*, 1, 45–59.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Salsabila, T. (2021). *Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang* (Skripsi Sarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). diakses dari: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/28132>
- Syahputra, A. (2021). *Penerapan Bimbingan Karier Terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi* (Skripsi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan). Diakses dari: https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr.0WylWXNkUg4rWkBXNyoA;_ylu=Y29sbwNncTtEEcG9zAzEEdnRpZANDQVEyNTUyM0NPXzEEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1685309964/RO=10/RU=https%3a%2f%2fwww.academia.edu%2f96934571%2fPenerapan_bimbingan_karier_terhadap_mahasiswa_Program_Studi_Bimbingan_dan_Konseling_Islam_di_Fakultas_Dakwah_dan_Ilmu_Komunikasi/RK=2/RS=kSRW56cfd4aIox0I_QiuKSwh2kw-

