

PERAN RESILIENSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL

Nyayu Afifah Thahira Khairunnisa, Primatia Yogi Wulandari

Universitas Airlangga

Email: nyayu.afifah.thahira-2019@psikologi.unair.ac.id,

primatia.yogi@psikologi.unair.ac.id

Abstract

This study aims to determine the role of resilience to Quarter Life Crisis in young adults. Excessive feeling of helplessness, confusion, and uncertainty in facing life events are called Quarter Life (Robbins & Wilner, 2001). Resilience is known to be one of the factors that influence Quarter Life Crisis. This study is a quantitative research using survey method and purposive sampling techniques for sampling to 107 young adults within the range of 21–25 years old consists of 22 men and 85 women. Data analysis used a simple linear regression. This research uses two scale, Quarter Life Crisis scale by Agustin (2012) that later on be tryout by Wijaya dan Utami (2021) and resilience scale by Asad dan Hafnidar (2023). Data analysis is using the help of IBM SPSS 27 for Windows software. The results showed that there is a role of resilience towards Quarter Life Crisis in young adults. Effect size from resilience towards Quarter Life Crisis is 22,6%, while the rest (77,4%) is affected by other variables that are not studied in this research.

Keyword: Resilience, Quarter Life Crisis, Young Adult

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran dari resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Perasaan ketidakberdayaan, kebingungan, dan ketidakpastian yang berlebihan dalam menghadapi pengalaman hidup itulah yang disebut dengan *Quarter Life Crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Resiliensi diketahui menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode survey dan teknik *purposive sampling* yang dilakukan pada 107 orang individu dewasa awal dengan rentang usia 21-25 tahun yang terdiri dari 22 orang laki-laki dan 85 orang perempuan. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *Quarter Life Crisis* milik Agustin (2012) yang kemudian diuji coba kembali oleh Wijaya dan Utami (2021) dan skala resiliensi milik Asad dan Hafnidar (2023). Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistics 27 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan jika terdapat peran dari resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Besar peran yang diberikan oleh resiliensi terhadap

Quarter Life Crisis pada dewasa awal adalah sebesar 22,6%, sedangkan sisanya (77,4%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Resiliensi, *Quarter Life Crisis*, Dewasa Awal

Diserahkan: 20-10-2023;

Diterima: 05-11-2023;

Diterbitkan: 20-11-2023

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan masa untuk bekerja dan menjalin hubungan romantis, terkadang individu pada tahap perkembangan ini juga menyisihkan sedikit waktunya untuk hal-hal lain (Santrock, 2017). Berdasarkan studi pada dewasa awal di Denmark, hal yang paling menggambarkan individu telah menjadi dewasa awal adalah menerima tanggung jawab, dapat mengambil keputusan sendiri, dan mandiri secara finansial (Arnett & Padilla-Walker, 2015; Santrock, 2017). Mengambil tanggung jawab sendiri dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi juga merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal (Nelson, dkk., 2007; Santrock, 2014). Pada tahap perkembangan ini, beberapa individu masih mengeksplorasi karir apa yang akan mereka tuju, bagaimana identitas yang mereka inginkan, dan bagaimana gaya hidup yang akan mereka terapkan seperti melajang, kohabitasi, atau menikah. Pada negara berkembang, pernikahan menjadi suatu penanda yang signifikan ketika individu memasuki masa dewasa (Santrock, 2017).

Pada masa ini, beberapa individu merasa jika transisi dari masa sekolah menuju dunia perkuliahan memberikan dampak yang positif. Mereka cenderung merasa lebih dewasa, lebih banyak pilihan dan kesempatan untuk mengeksplorasi hidup, lebih banyak waktu dengan teman dan bebas dari pantauan orang tua, serta tantangan akademik yang lebih besar (Halonen & Santrock, 2013; Santrock, 2014). Di sisi lain, terdapat pula individu dewasa awal yang pada usia 20-an tidak memiliki petunjuk bagaimana cara mencari pekerjaan yang bermakna, mengelola keuangan, atau hidup secara mandiri (Allen, 2009; Santrock, 2017). Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Damon (2008) terhadap individu berusia 12-22 tahun, ditemukan jika hanya sebesar 20% individu yang memiliki visi jelas tentang tujuan hidupnya, apa yang ingin dicapai, dan mengapa ia ingin mencapai tujuan tersebut. Persentase terbesar yaitu sebesar 60% telah melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti *service learning* atau diskusi dengan konselor karir, akan tetapi mereka masih belum memiliki komitmen atau rencana untuk mencapai tujuannya. 20% lainnya menunjukkan jika mereka tidak memiliki aspirasi, bahkan diantaranya menyatakan jika mereka tidak menemukan alasan untuk mereka memiliki aspirasi (Santrock, 2017). Pada masa ini, seringkali merasa kebingungan dalam memutuskan pilihan yang tepat dan berujung pada stres (Atwood & Scholtz, 2008; Habibie, dkk., 2019).

Robbins & Wilner (2001) mengatakan jika kondisi-kondisi di atas menunjukkan bahwa masa dewasa awal merupakan periode dimana individu selalu mempertanyakan bagaimana masa depan mereka dan menghubungkannya dengan peristiwa yang dialaminya di masa lalu. Mereka mendefinisikan perasaan ketidakberdayaan,

kebingungan, dan ketidakpastian yang berlebihan dalam menghadapi pengalaman hidup sebagai *Quarter Life Crisis* atau krisis seperempat abad. Mereka juga menambahkan jika *Quarter Life Crisis* adalah kondisi krisis identitas yang menyebabkan krisis emosional pada individu berusia 20-an. Robinson (2018) mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai episode krisis dalam perkembangan yang terjadi pada individu berusia 20an.

Gejala yang biasanya dirasakan oleh individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* adalah perasaan cemas, panik, depresi, tidak stabil, dan kebingungan serta kehilangan kontrol akan dirinya (Mutiara, 2018; Masluchah, Mufidah, & Lestari, 2022). Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung mengalami perasaan yang berubah dan tidak pasti seperti misalnya ketika mereka merasa tidak aman, sendirian, bingung, cemas, dan terpusat, beberapa saat kemudian mereka bisa saja merasa percaya diri dan tenang. Beberapa karakteristik dari krisis ini adalah perhatian yang pendek, sulit untuk fokus, dan mencari pemenuhan diri (Atwood & Scholtz, 2008). Robbins dan Wilner (2001; Atwood & Scholtz, 2008), mengatakan jika ketidakpastian akan masa depan merupakan hal yang menjadi dasar *Quarter Life Crisis*. Ketidakstabilan yang dialami individu pada masa dewasa awal membuat individu rentang mengalami permasalahan mental (Arnett; Robinson & Wright, 2013; Fazira, Handayani, & Lestari, 2023).

Di Indonesia sendiri, fenomena *Quarter Life Crisis* dapat dilihat dari penelitian-penelitian terdahulu. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal di Indonesia mengalami *Quarter Life Crisis* kategori sedang dan kemudian disusul dengan kategori tinggi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Hidayat (2020) dengan total responden sebanyak 236 orang. Penelitian tersebut menunjukkan 43.22% responden mengalami *Quarter Life Crisis* pada kategori sedang, 27.97% responden berada pada kategori tinggi, 14.83% responden berada pada kategori rendah, 10.17% responden berada pada kategori sangat tinggi, dan 3.8% responden berada pada kategori sangat rendah. Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Korah (2022) terhadap 123 orang responden, didapatkan hasil jika sebesar 48% responden mengalami *Quarter Life Crisis* pada kategori sedang, 30.1% responden berada pada kategori tinggi, dan 22% orang responden berada pada kategori rendah.

Penelitian-penelitian yang telah diuraikan di atas menunjukkan bahwa peringkat persentase tertinggi *Quarter Life Crisis* adalah tingkat sedang. Krisis yang terjadi pada masa dewasa awal akan memberikan dampak positif dalam perkembangan diri individu ketika mereka mampu mengatasi kesulitan dan stres akibat dari krisis yang mereka alami. Dampak positif tersebut berupa meningkatkan kepercayaan diri, kedewasaan dan kesadaran diri akan realitas serta gaya hidup yang lebih seimbang, kebermaknaan hidup, dan keautentikan diri (Robinson, 2008; Levison, 1978; Denne & Thompson, 1991; Robinson & Smith, 2010b; Robinson, Wright, & Smith, 2013). Di sisi lain, peringkat persentase tertinggi kedua dari *Quarter Life Crisis* adalah tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan jika masih banyak dewasa awal yang tidak mampu melewati krisis yang mereka alami, selain itu kondisi tersebut juga dianggap buruk karena dapat menimbulkan banyak dampak negatif (Korah, 2022). Robbins dan Wilner (2001) menyatakan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat berdampak terhadap munculnya depresi

pada individu dewasa awal. Pada sebagian orang *Quarter Life Crisis* bisa menjadi penyebab sekaligus efek dari prokrastinasi dan penolakan (Robbins & Wilner, 2001).

Untuk mengetahui fenomena yang ada di lapangan, maka peneliti kemudian melakukan survei awal terhadap 88 orang responden untuk mengetahui kategori tingkat *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa awal berusia 21-25 tahun. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 16 orang laki-laki dan 72 orang perempuan. Dari survei tersebut, didapatkan hasil jika sebesar 2,20% responden berada dalam kategori *Quarter Life Crisis* tingkat rendah, 54,60% responden berada dalam kategori sedang, dan 43,20% responden berada dalam kategori tinggi. Hasil survei awal yang dilakukan menunjukkan jika terdapat pola yang sama antara survei awal dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dimana peringkat persentase tertinggi *Quarter Life Crisis* adalah tingkat sedang yang kemudian disusul dengan tingkat tinggi lalu tingkat rendah.

Terdapat beberapa faktor yang diketahui dapat mempengaruhi individu mengalami *Quarter Life Crisis*, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor-faktor internal berupa realita yang tidak sesuai dengan ekspektasi (Robbins & Wilner, 2001), jenis kelamin (Herawati & Hidayat, 2020), efikasi diri (Muttaqien & Hidayati, 2020), religiusitas (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019) dan resiliensi (Balzarie & Nawangsih, 2019). Adapun faktor eksternal terdiri dari pekerjaan, status (Herawati & Hidayat, 2020), dan dukungan sosial (Wijaya & Saprowi, 2022).

Pada faktor internal, individu yang terbiasa dengan pemahaman bahwa kelak mereka dapat menjadi ataupun melakukan apapun yang diinginkan sejak kecil akan cenderung mengalami *Quarter Life Crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Adanya mitos terkait jenis kelamin seperti wanita tidak perlu berpendidikan tinggi membuat wanita merasa cemas akan masa depannya dan menyebabkan *Quarter Life Crisis* (Primala, 2017; Herawati & Hidayat, 2020). Efikasi diri berpengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* karena dapat menurunkan stres dan depresi ketika individu mengalami kondisi buruk dan membantu individu mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan (Bandura, 1997; Muttaqien & Hidayati, 2020). Religiusitas berpengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* karena individu akan lebih memiliki emosi positif, bahagia, puas akan hidupnya, dan moral yang lebih baik ketika meningkatkan keyakinan dan melaksanakan ibadah (Koenig & Larson, 2001; Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019). Resiliensi berpengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* karena dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri, mendorong mencari pengalaman baru, dan menimbulkan emosi positif sehingga dapat menghadapi tantangan yang ada (Balzarie & Nawangsih, 2019).

Di sisi lain, pada faktor eksternal yaitu faktor pekerjaan, kondisi individu dewasa awal yang belum mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *Quarter Life Crisis*. Faktor status dapat mempengaruhi *Quarter Life Crisis* seseorang ketika ia tidak bisa memenuhi tahapan perkembangan untuk menjalin relasi dengan orang lain sehingga menyebabkan individu merasa terisolasi (Herawati & Hidayat, 2020). Terakhir, pada faktor dukungan sosial, dukungan sosial yang diberikan kepada individu yang mengalami *Quarter Life*

Crisis dapat menurunkan tingkat stres individu tersebut (Robinson, Wright, & Smith, 2013; Wijaya & Saprowi, 2022).

Dari beberapa penelitian sebelumnya, diketahui jika faktor yang memiliki hubungan atau berkorelasi paling rendah dengan *Quarter Life Crisis* adalah dukungan sosial dari teman dengan nilai korelasi sebesar 0.135 (Wijaya & Saprowi, 2022). Adapun faktor yang memiliki hubungan kuat atau berkorelasi sempurna dengan *Quarter Life Crisis* adalah resiliensi dengan nilai korelasi sebesar -0.823 (Rahmah, Sukiati, & Kusumandari, 2023). Resiliensi memiliki hubungan yang kuat dengan *Quarter Life Crisis* dikarenakan untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*, individu harus memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus berkembang meskipun berada dalam tekanan (Balzarie & Nawangsih, 2019).

Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas dalam diri individu untuk merespon segala kesulitan atau trauma yang dialami terutama dalam mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang sehat dan produktif (Reivich & Shatte, 2002). Definisi lainnya mengenai resiliensi dikemukakan oleh Lee dan Cranford (2008, dalam Fletcher & Sarkar, 2013) yaitu kemampuan individu untuk berhasil dalam mengatasi segala perubahan, kesulitan, dan hal-hal yang berisiko tinggi. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi seringkali ditandai dengan memiliki energi yang besar, optimis, rasa ingin tahu yang tinggi, dan memiliki kemampuan untuk melepaskan diri serta menyelesaikan masalah (Block & Block, 1980; Fletcher & Sarkar, 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Argasiam (2019) dengan konteks kelompok milenial menunjukkan jika terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi individu, maka akan semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis*-nya. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahmah, Sukiati, & Kusumandari (2023) dengan konteks dewasa awal yang berdomisili di Surabaya yang mengatakan jika terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal, dimana semakin tinggi tingkat resiliensi individu, maka kecenderungan dirinya untuk mengalami *Quarter Life Crisis* akan semakin rendah. Balzarie dan Nawangsih (2019), juga menambahkan jika tingkat resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *Quarter Life Crisis* berada dalam kategori rata-rata dan jumlah individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* tingkat tinggi jauh lebih sedikit dibandingkan dengan tingkat sangat rendah.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan jika resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Quarter Life Crisis*. Azwar (2017) mengemukakan jika hasil koefisien korelasi yang signifikan dapat mengarah kepada analisis lanjutan berupa analisis regresi. Analisis regresi yang dilakukan dapat menghasilkan persamaan garis prediksi. Dengan dilakukannya analisis regresi, maka dapat mengetahui prediksi skor variabel Y yang diprediksi oleh variabel X. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengembangkan penelitian sebelumnya yang telah membahas mengenai hubungan antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* menjadi peran resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Sebab, dengan mengetahui peran

resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis*, maka dapat diketahui rekomendasi terkait intervensi yang efektif bagi individu dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian ini telah dilakukan oleh Athira (2021) dan Azmy (2022). Dalam penelitian-penelitian tersebut subjek yang digunakan adalah individu dewasa awal berusia 18-29 tahun dan 18-25 tahun. Kedua penelitian tersebut merekomendasikan untuk menggunakan responden berusia 20-an dan tidak melibatkan individu berusia belasan sebab terdapat perbedaan antara krisis yang terjadi pada usia belasan dengan 20-an (Athira, 2021; Azmy, 2022). Hal ini kemudian di dukung oleh pendapat Robinson (2015) yang mengemukakan jika krisis ini cenderung terjadi pada usia 21-25 ketika individu mulai memasuki masa meninggalkan masa pendidikan. Hasil *pre-eliminary* juga menunjukkan persentase kategori tingkat sedang menuju tinggi lebih banyak terjadi di rentang usia 21-25 tahun dibandingkan usia 18-20 tahun. Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini, subjek yang digunakan adalah individu dewasa awal berusia 21-25 tahun.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survei dan teknik analisis regresi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan kriteria responden berupa individu dewasa awal berusia 21-25 tahun.

Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Quarter Life Crisis* menggunakan alat ukur skala *Quarter Life Crisis* yang disusun oleh Agustin (2012) yang dimodifikasi dari *Quarter Life Crisis Quiz* milik Hassler (2009) berdasarkan teori *Quarter Life Crisis* Robbins dan Wilner (2001). Alat ukur ini kemudian diuji coba oleh Wijaya dan Utami (2021) pada 109 individu dewasa awal berusia 18-25 tahun. Skala ini terdiri dari 24 item dengan reliabilitas sebesar 0.92. Untuk alat ukur yang digunakan untuk mengukur resiliensi menggunakan skala yang disusun oleh Asad dan Hafnidar (2023) berdasarkan teori resiliensi Reivich dan Shatte (2002). Alat ukur ini terdiri dari 32 item dengan reliabilitas sebesar 0,909.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji homoskedastisitas. Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 27 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran dari resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Berdasarkan hasil pengambilan data, didapatkan 107 orang responden yang sesuai dengan kriteria. Responden kemudian diklasifikasikan berdasarkan beberapa kategori seperti jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan pendidikan terakhir. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan dengan persentase sebesar 79,43%, sedangkan persentase responden laki-laki hanya sebesar 20,56%. Mayoritas usia responden adalah 21 tahun dengan persentase sebesar

45,79%, yang kemudian diikuti dengan usia 22 tahun yaitu sebesar 33,64%, usia 23 tahun sebesar 14,95%, serta usia 24 tahun dan 25 tahun yang sama-sama memiliki persentase sebesar 2,80%.

Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah mahasiswa dengan persentase sebesar 80,37% yang kemudian diikuti oleh responden yang bekerja sebesar 12,14%, lainnya sebesar 4,67%, pelajar sebesar 0,93%, dan ibu rumah tangga sebesar 1,87%. Dari pendidikan terakhir, diketahui sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA dengan persentase sebesar 70,09% dan sisanya yaitu 29,90% berpendidikan terakhir D3/S1.

Dalam penelitian ini, kategorisasi skor pada masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan nilai statistik hipotetik. Penormaan kategorisasi variabel dilakukan berdasarkan penormaan kategorisasi milik Azwar (2012) yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut adalah rumus penormaan kategorisasi variabel:

Tabel 1 Rumus Penormaan Kategorisasi Variabel

No	Kategori	Rumus Skor
1.	Rendah	$X < M - 1 SD$
2.	Sedang	$M - 1 SD \leq x < M + 1 SD$
3.	Tinggi	$M + 1 SD \leq X$

Tabel 2 Kategorisasi Variabel Penelitian (N=107)

Norma Kategorisasi	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Resiliensi			
$X < 64$	Rendah	1	0,93%
$64 \leq X < 96$	Sedang	85	79,43%
$X \geq 96$	Tinggi	21	19,62%
Quarter Life Crisis			
$X < 64$	Rendah	6	5,60%
$64 \leq X < 104$	Sedang	66	61,68%
$X \geq 104$	Tinggi	35	32,71%

Hasil penormaan data menunjukkan jika jika sebesar 0,93% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang rendah, sebesar 79,43% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang sedang, dan sebesar 19,62% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Di sisi lain, pada variabel *Quarter Life Crisis*, diketahui jika sebesar 5,60% individu dewasa awal memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang rendah, sebesar 61,68% memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang sedang, sebesar 32,71% memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang tinggi.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji homoskedastisitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan

software IBM SPSS Statistics 27 for Windows dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

	<i>Unstandardized Residual</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.051

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan tingkat signifikansi 5%. Data dapat dikatakan berdistribusi normal ketika memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Berdasarkan tabel di atas, diketahui jika hasil uji normalitas variabel resiliensi dan *Quarter Life Crisis* lebih besar dari 0,05 sehingga data yang didapatkan dari 107 orang responden dapat dikatakan berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics 27 for Windows untuk mengetahui apakah variabel resiliensi dan *Quarter Life Crisis* memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4 Hasil Uji Linearitas

	<i>Sig.</i>
<i>Deviation from Linearity</i>	0.530

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui jika hasil uji linearitas variabel resiliensi dan *Quarter Life Crisis* menunjukkan nilai *deviation from linearity* memiliki signifikansi $p > 0,05$ yaitu 0.530. Dengan demikian, dapat dikatakan jika terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Uji homoskedastisitas dilakukan dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics 27 for Windows. Uji homoskedastisitas bertujuan untuk melihat apakah dalam model regresi, variasi dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain bersifat tetap atau sama. Model regresi yang baik adalah model regresi yang homoskedastisitas (Ghozali, 2021). Data dapat dikatakan homoskedastisitas ketika nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 5 Hasil Uji Homoskedastisitas

	<i>Sig.</i>
<i>X</i>	0.234

Berdasarkan hasil uji homoskedastisitas, diketahui jika hasil uji homoskedastisitas memiliki signifikansi $> 0,05$ yaitu 0.234. Dengan demikian, dapat dikatakan jika model regresi dapat dikatakan homoskedastisitas sebab tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

Hasil pengujian di atas menunjukkan jika asumsi regresi linear sederhana yaitu uji normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas telah terpenuhi sehingga dapat dilakukan analisis lanjutan pada model regresi linear sederhana. Penelitian ini melakukan uji hipotesis dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics 27 for Windows. Setelah memenuhi uji asumsi, selanjutnya peneliti kemudian melakukan uji regresi linear

sederhana untuk melihat apakah variabel independen dapat memprediksi variabel dependen. Secara matematik, persamaan regresi linear sederhana ditunjukkan dengan rumus:

$$Y = a + bX$$

Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 6 Hasil uji regresi sederhana

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	109.322	4.197		26.046	<,001
	Resiliensi	-0.240	0.043	-0.475	-5.530	<,001
a. Dependent Variable: QLC						

Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 109.322 - 0.240X$$

Dengan demikian, dapat diketahui jika nilai konstanta variabel Y (*Quarter Life Crisis*) adalah 109.322, sedangkan nilai koefisien variabel X (resiliensi) adalah -0,240. Hal tersebut menunjukkan jika variabel resiliensi (X) naik sebesar 1 satuan, maka nilai variabel *Quarter Life Crisis* (Y) akan mengalami penurunan sebesar -0,240. Dari tabel tersebut juga diketahui jika nilai signifikansi adalah sebesar <,001 dan lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan jika H_0 diterima yang berarti bahwa terdapat peran resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal.

Setelah melakukan uji hipotesis, peneliti kemudian melakukan uji determinasi untuk melihat seberapa besar kemampuan variabel independen (resiliensi) dalam mempengaruhi variabel dependen (*Quarter Life Crisis*). Uji determinasi dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 27 for Windows*. Hasil uji determinasi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 7 Hasil Uji Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.475	0.226	0.218	8.83954
a. Predictors: (Constant), Resiliensi				
b. Dependent Variable: QLC				

Dari tabel di atas, diketahui jika nilai R Square adalah sebesar 0.226 atau 22,6%. Nilai R Square sebesar 0.226 menunjukkan jika besar peran resiliensi terhadap *Quarter*

Life Crisis adalah sebesar 22,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran dari resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat peran dari resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa sehingga H_a dapat diterima. Besar peran resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal adalah 22,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Resiliensi dapat berperan terhadap *Quarter Life Crisis* sebab resiliensi membantu individu dalam menyesuaikan diri pada setiap kondisi, mendorong individu untuk mencari pengalaman baru, serta menimbulkan emosi positif pada individu sehingga dapat menghadapi tantangan yang ada (Balzarie & Nawangsih, 2019).

Ketika mengalami *Quarter Life Crisis*, resiliensi dalam diri individu akan membantunya untuk kembali normal dan tumbuh lebih kuat dalam menghadapi tantangan dan hambatan dalam hidupnya sebab mereka mampu mengelola emosi positif dalam dirinya (Al-Siebert, 2004; Argasiam, 2019; Rahmah, dkk., 2023). Stresor yang disebabkan oleh *Quarter Life Crisis* akan mendorong individu untuk melakukan koping yang bertujuan untuk meredakan atau menurunkan tekanan yang dirasakan. Individu yang resilien akan melakukan koping yang efektif sehingga dapat menurunkan stres dan membantu individu untuk bangkit (Franke, 1999; Hendriani, 2018). Koping yang efektif akan mendorong individu menuju adaptasi yang positif berupa respon perilaku yang resilien (Hendriani, 2018). Dengan demikian, resiliensi dapat menurunkan *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada masa dewasa awal.

Persentase sebesar 22,6% menunjukkan jika peran resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* terbilang sedang (Santoso, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Athira (2021) yang menunjukkan jika adanya peran resiliensi dan interaksi orang tua pada *Quarter Life Crisis* yaitu sebesar 26%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Azmy (2022) menunjukkan jika terdapat peran resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* yaitu sebesar 8,6%. Terdapat perbedaan besar sumbangan efektif antara ketiga penelitian sebab pada penelitian Athira (2021) tidak hanya melakukan analisis peran resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* saja melainkan juga menganalisis peran interaksi orang tua terhadap *Quarter Life Crisis*. Hasil kedua penelitian lainnya juga menyebutkan jika mayoritas responden memiliki kategorisasi *Quarter Life Crisis* tingkat sedang ke rendah (Athira, 2021; Azmy, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan *Quarter Life Crisis* berhubungan secara negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmah dkk (2023) yang mengatakan jika terdapat korelasi negatif antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis*, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Begitu pula sebaliknya, yaitu semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal.

Hasil penormaan variabel resiliensi menunjukkan jika persentase terbesar variabel resiliensi berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Rahmah, Sukiati, & Kusumandari, 2023) yang menunjukkan jika mayoritas individu dewasa awal

memiliki resiliensi pada kategori sedang. Hal ini juga didukung oleh pendapat Shen, dkk (2021) yang menyebutkan jika masa dewasa awal merupakan masa yang penting bagi individu dewasa awal untuk meningkatkan resiliensinya, sebab hal tersebut berkaitan dengan kualitas hidupnya.

Pada hasil penormaan variabel *Quarter Life Crisis* juga menunjukkan jika persentase terbesar variabel *Quarter Life Crisis* adalah kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Korah (2022) yang menunjukkan jika mayoritas individu dewasa awal memiliki *Quarter Life Crisis* pada kategori sedang. Hal ini juga didukung oleh Murphy (2011) yang mengatakan jika *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada dewasa awal tidak separah apa yang dinyatakan dalam penelitian terdahulu. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan jika masih banyak dewasa awal yang tidak mampu melewati krisis yang yang mereka alami, selain itu kondisi tersebut juga dianggap buruk karena dapat menimbulkan banyak dampak negatif (Korah, 2022).

Berdasarkan data demografis jenis kelamin, didapati hasil jika responden perempuan memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh pernyataan Primala (2017; Herawati & Hidayat, 2020) yaitu mitos tentang wanita yang tidak perlu memiliki pendidikan yang tinggi menyebabkan wanita yang memiliki pendidikan tinggi merasa cemas akan masa depannya dan berujung mengalami *Quarter Life Crisis*. Tingginya tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh wanita dewasa awal disebabkan oleh semakin banyaknya tuntutan tugas perkembangan yang harus dicapai seperti menikah, memiliki anak, memiliki karir dan mandiri secara finansial, serta membangun kehidupan sosial dan memiliki tujuan hidup (Dickerson, 2004).

Dari data tersebut juga didapati hasil jika responden perempuan memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini berbanding dengan hasil penelitian Werner dan Smith (1992; Hendriani, 2018) yang mengatakan jika kemampuan skolastik pada anak laki-laki usia 10 tahun akan berdampak pada kemampuan adaptasi pada usia dewasa. Meskipun demikian, diketahui jika relasi yang hangat dan kuat akan meningkatkan resiliensi pada perempuan. Hal ini berbanding terbalik pada laki-laki dimana tingkat resiliensinya cenderung dipengaruhi oleh kemampuannya dalam menyelesaikan masalah (Bernard, 1995; Hendriani, 2018).

Berdasarkan data demografi terkait pekerjaan didapati hasil jika individu yang belum bekerja memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang bekerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Hidayat (2020) yang mengatakan ketika individu dewasa awal belum mendapatkan pekerjaan sesuai dengan keinginannya, maka ia cenderung mengalami *Quarter Life Crisis*. Hal ini disebabkan oleh tekanan dan tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan luar akan menekan kondisi psikis individu tersebut sehingga mengalami *Quarter Life Crisis*.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran dari resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan jika H_0 diterima, yaitu terdapat peran dari resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Resiliensi berperan terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal sebesar 22,6%, sedangkan sisanya (77,4%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperkaya referensi terkait resiliensi dan *Quarter Life Crisis* dengan menggunakan variabel moderator. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mencari informasi tambahan terkait ciri khas responden seperti proses koping guna memperkaya hasil penelitian.

BIBLIOGRAPHY

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis. *Thesis*. Universitas Indonesia.
- Argasiam, B. (2019). Hubungan Perbandingan Sosial dan Resiliensi dengan Quarterlife Crisis pada Kelompok Milenial. *Thesis*. UNIKA Soegijapranata.
- Arnett, J. J., & Padilla-Walker, L. M. (2015). Brief report: Danish emerging adults' conceptions. *Journal of Adolescence*, 39-44.
- Asad, A. U., & Hafnidar, H. (2023). Skala Resiliensi pada Masyarakat Kota Surabaya. *Jurnal Syntax Transformation*, 4(3), 44-50.
- Athira, N. (2021). Pengaruh Resiliensi dan Interaksi Orang Tua terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Skripsi*. Institut Pertanian Bogor.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemp Fam Ther*, 233-250.
- Azmy, M. M. (2022). Pengaruh Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Kota Makassar. *Skripsi*. Universitas Bosowa.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494-500.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. USA: W.H Freeman and Company.
- Dickerson, V. C. (2004). Young Women Struggling for an Identity. *Family Process*, 43, 337-348.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 2227-2234.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2003). Psychological Resilience A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. doi: 10.1027/1016-9040/a000124
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 5(2), 129-138.
- Hassler, C. (2009). *Are You Having A Quarterlife Crisis?* Retrieved from Christine Hassler: <https://christinehassler.com/2009/10/are-you-having-a-quarterlife-crisis/>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 145-156.

- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). International review of psychiatry religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 67-78.
- Korah, E. T. (2022). The Role Of Family Functioning In The Quarter-Life Crisis In Early Adulthood During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi Talenta*, 53-61.
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 13-28.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? *Thesis*. Dublin Institute of Technology .
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Primala, D. A. (2017). *Ada Apa dengan Quarter Life Crisis?* Retrieved from pijarpsikologi.org: <https://pijarpsikologi.org/blog/ada-apa-dengan-quarter-life-crisis>
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimanatingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959-967.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. J.P. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. 17-30.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *SAGE*, 1-13.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *Sage*, 407-416.
- Robinson, O. C., Wright, G. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *J Adult Dev*, 27-37.
- Santoso, A. (2010). Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. *Jurnal Penelitian*, 14(1), 1-17.
- Santrock, J. W. (2014). *Essentials of Life Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2016). *Essentials of Life-Span Development 4th ed John W. Santrock*. New York: McGraw Hill Education.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development 16th Edition*. McGraw-Hill Education.
- Shen, S., Chen, Z., Qin, X., Zhang, M., & Dai, Q. (2021). Remote and adjacent psychological predictors of early-adulthood resilience: Role of early-life trauma, extraversion, life-events, depression, and social-support. *Plos One*, 1-16.

Wijaya, D. P., & Saprowi, F. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.

Wijaya, D. P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 143-161.

First publication right:

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

This article is licensed under:

