

**HUBUNGAN RESILIENSI DAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2019 DAN 2020 FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Nor Ollyvia Ayu Andyni¹ , Kartika Sari Dewi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

oliv.andini@gmail.com

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan respons terhadap ketidakstabilan hidup yang sering dialami individu dewasa awal di usia 20-an akibat perubahan yang konstan. Resiliensi dibutuhkan untuk mengatasi *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2019 dan 2020 dengan sampel berjumlah 45 orang yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, yaitu Skala Resiliensi (25 butir, $\alpha = 0,900$) dan Skala *Quarter Life Crisis* (14 butir, $\alpha = 0,921$). Analisis data dilakukan dengan metode analisis regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 27.0. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ($\tau_{xy} = 0,736$). Dengan demikian, temuan ini memberikan arti bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

Kata Kunci : resiliensi, *quarter life crisis*, mahasiswa psikologi

***THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND QUARTER LIFE
CRISIS AMONG COLLEGE STUDENTS IN CLASS OF 2019 AND 2020 OF
THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT DIPONEGORO UNIVERSITY***

Nor Ollyvia Ayu Andyni¹ , Kartika Sari Dewi¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

oliv.andini@gmail.com

ABSTRACT

Quarter Life Crisis is a response to life instability often experienced by young adults in their 20s due to constant changes. Resilience is needed to overcome the Quarter Life Crisis. This study aims to analyze the relationship between resilience and quarter life crisis in college students. Participants in this study are Psychology students from Diponegoro University, class of 2019 and 2020, with a sample of 45 individuals selected through purposive sampling. The Instruments used in this study are the Resilience Scale (25 items, $\alpha = 0,900$) and the Quarter Life Crisis Scale (14 items, $\alpha = 0,921$). Data analysis using a simple linear regression method with the help of SPSS version 27.0. The results show that there is a positive and significant relationship between resilience and quarter life crisis among students in the 2019 and 2020 class of the Faculty of Psychology of Diponegoro University ($\tau_{xy} = 0,736$). Thus, this finding means that the higher the resilience, the higher the quarter life crisis experienced by students.

Keywords : *resilience, quarter life crisis, psychology students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu akan mengalami fase perkembangan di mana mereka harus memenuhi tanggung jawab mereka dan menghadapi beragam tantangan atau kewajiban. Masa dewasa awal didefinisikan mencakup usia 18 hingga 25 tahun, merupakan fase perkembangan yang sangat menarik karena beralih dari ketergantungan menuju kemandirian, baik dalam aspek ekonomi, kebebasan untuk menentukan diri, serta memiliki pandangan masa depan yang lebih realistis (Santrock, 2015). Masa dewasa awal dicirikan sebagai masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal (*emerging adulthood*), di mana individu mencapai kemandirian dan mengalami perkembangan dalam domain fisik, intelektual, bahasa, emosi, dan sosial (Sallata dan Huwae, 2023). Perubahan-perubahan ini tidak diragukan lagi dapat menjadi kesulitan bagi individu, terutama terkait kondisi emosional dan psikologis mereka.

Atwood dan Scholtz (dalam Balzarie & Nawangsih, 2019) menyatakan bahwa krisis emosional yang dialami pada masa dewasa awal, yang dimulai sekitar usia 20 tahun, meliputi perasaan tidak berdaya, keterasingan, keraguan diri, dan ketakutan akan kegagalan. Kejadian ini kemudian dikenal sebagai *quarter life crisis* (QLC). QLC adalah fase sulit di mana individu berumur 20–30 tahun menghadapi gejala emosi yang besar, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari pengaruh eksternal (Putra, 2017). Menurut Putra (2017), beberapa kondisi yang dapat

memicu quarter life crisis meliputi permasalahan pekerjaan atau finansial, perencanaan karier dan masa depan, pengalaman hidup mandiri untuk pertama kali, melihat teman sebaya mencapai impian lebih dahulu, serta keharusan untuk mengambil keputusan penting baik secara pribadi maupun profesional yang memiliki dampak jangka panjang.

Faktor-faktor tersebut sering dihadapi oleh mahasiswa, terutama mereka yang berada di tahun-tahun terakhir studi mereka (Dawan, Sandri, & Christia, 2024). Mahasiswa tingkat akhir digambarkan sebagai mahasiswa yang terdaftar di universitas yang sedang mengerjakan tugas akhir, khususnya skripsi, sebagai prasyarat untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1) (Audina, 2020). Sebuah studi kualitatif yang dilakukan oleh Gempito (2022) mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, termasuk kecemasan terkait masalah akademis, khususnya keterlambatan dalam menyelesaikan pendidikan mereka, keraguan diri terkait kemampuan mereka untuk lulus, dan ketidakpastian tentang masa depan yang berasal dari kurangnya tujuan karir yang jelas.

Selanjutnya, penelitian lain oleh Fajeri (2023) menyatakan mahasiswa senior yang memiliki QLC tinggi merasa ragu akan dirinya sendiri terutama mengenai skripsi, mahasiswa merasa tidak puas terhadap pengerjaannya atau kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tersebut sehingga hal ini menimbulkan tekanan dan stress. Wawancara yang dilakukan oleh Sallata dan Huwae (2023) pada 15 orang mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana juga menunjukkan mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan, tertekan akan tuntutan orangtua, serta perasaan tidak menentu. Melalui penjelasan tersebut, terdapat beberapa faktor

yang berperan dalam QLC pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, seperti kondisi ketidakstabilan (Arnett, 2015). Mahasiswa akan dihadapkan berbagai macam tantangan dalam menyelesaikan pendidikannya, sehingga ketidakstabilan ini mampu menimbulkan berbagai macam emosi negatif. Kemudian, ada pula faktor kebimbangan saat mengeksplorasi diri yaitu ketika mahasiswa menentukan apa yang harus dilakukan setelah lulus, target serta karier kedepannya. Proses mengeksplorasi diri ini mampu menimbulkan kecemasan dan perasaan bimbang sehingga mahasiswa rentan mengalami QLC (Arnett, 2015).

Dalam menghadapi kondisi tersebut, individu diharapkan memiliki kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kesulitan guna melindungi diri dari dampak negatif yang mungkin timbul (Sallata & Huwae, 2023). Kemampuan dalam mengatasi berbagai tantangan ini dikenal sebagai resiliensi (Rahmah, Sarwindah, & Kusumandari, 2023). Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang sehingga mereka mampu pulih kembali setelah mengalami peristiwa yang menyulitkan (Hombing & Simarmata, 2023). Menurut Ryff dan Singer (dalam Keye & Pidgeon, 2013), resiliensi bukan sekadar kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga merupakan mekanisme penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan psikologis di tengah tekanan hidup.

Resiliensi memungkinkan seseorang untuk menghadapi stres, tantangan, dan kesulitan dengan cara yang adaptif, sehingga dapat mencegah munculnya gangguan psikopatologi seperti kecemasan, depresi, atau gangguan stres pasca-trauma (Keye & Pidgeon, 2013). Menurut Rojas (2015), membina resiliensi

diperlukan agar manusia dapat mengatasi tantangan serta kesulitan yang ada, dan hal tersebut mampu mengembangkan keterampilan seperti komunikasi, pemecahan masalah, membuat perencanaan realistis, serta mengambil langkah yang tepat sebagai tindak lanjutnya. Maka dari itu, perlu bagi mahasiswa untuk menumbuhkan dan meningkatkan resiliensi dalam dirinya, karena resiliensi memiliki peran penting bagi individu untuk dapat melewati kesulitan yang ada.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Argasiam (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan *quarter life crisis*, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin rendah kemungkinan mengalami *quarter life crisis*. Temuan ini sejalan dengan pendapat Keye dan Pidgeon (2013), yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan faktor penting dalam kehidupan individu dimana dapat membantu individu melewati masa sulitnya. Menurut Keye dan Pidgeon (2013), resiliensi membawa dampak positif, seperti mengurangi efek negatif dari stres, meningkatkan kemampuan beradaptasi, serta mengembangkan strategi koping yang efektif dalam menghadapi perubahan dan tantangan. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki sifat *easygoing*, mudah bergaul, serta memiliki keterampilan berpikir yang baik, termasuk kemampuan sosial dan penilaian situasi. Selain itu, mereka juga didukung oleh lingkungan yang positif, memiliki satu atau lebih bakat, percaya diri, serta yakin terhadap kemampuan mereka dalam mengambil keputusan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas fenomena QLC dari berbagai perspektif. Black (2011) meneliti pengalaman individu pada rentang usia 18–29 tahun terkait QLC dan kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

faktor yang memicu QLC meliputi perubahan dalam hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, permasalahan akademik, serta pencarian identitas diri. Respon emosional yang muncul selama fase ini mencakup perasaan bimbang, cemas, frustrasi, gelisah, dan dalam beberapa kasus, kepuasan.

Sementara itu, Sujudi and Ginting (2020) meneliti lebih dalam tentang eksistensi QLC dan hubungannya dengan kesejahteraan individu sebagai aspek penting dalam pembentukan masyarakat. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa QLC benar-benar terjadi, khususnya di kalangan mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara, yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran terkait penyelesaian studi mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Argasiam (2019) berfokus pada hubungan antara perbandingan sosial, resiliensi, dan QLC dalam kelompok milenial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dan QLC, yang berarti semakin tinggi kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin besar kemungkinan mengalami QLC. Sebaliknya, ditemukan hubungan negatif antara resiliensi dan QLC, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mengalami QLC dengan intensitas yang lebih rendah. Pada riset sebelumnya, dapat dikatakan bahwa QLC adalah periode yang tidak mudah bagi umur 20-an tahun.

Penelitian ini berbeda dari studi sebelumnya yang meneliti hubungan antara perbandingan sosial, resiliensi, dan QLC pada kelompok milenial. Sebaliknya, penelitian ini berfokus pada hubungan antara resiliensi dan QLC khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, dengan menitikberatkan pada pengalaman mahasiswa

yang sedang menyelesaikan pendidikan mereka di perguruan tinggi. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2019 dan 2020 yang sedang menyelesaikan skripsi serta bersiap memasuki dunia kerja dan memulai karier. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami tingkat resiliensi mahasiswa tingkat akhir, termasuk kemampuan mereka dalam beradaptasi, mengelola emosi, serta tetap tenang meskipun berada di bawah tekanan saat menghadapi *quarter life crisis*, serta mengidentifikasi bagaimana mereka menghadapi tantangan yang muncul dalam fase tersebut.

Berdasarkan fakta dan hasil penelitian terdahulu, pengkaji berminat dalam meneliti lebih lanjut terkait hubungan resiliensi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

A. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan dalam bidang psikologi klinis serta sebagai sumber tambahan mengenai studi tentang hubungan resiliensi dan QLC pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberi pemahaman mengenai QLC yang biasa dialami oleh mahasiswa dan bagaimana resiliensi berkaitan dengan krisis tersebut, sehingga melalui pemahaman ini mahasiswa dapat menghadapi serta menangani QLC yang dihadapi.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan serta membantu mengembangkan ilmu yang ada pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro terkait isu-isu yang dihadapi oleh mahasiswa, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Sehingga institusi mampu membantu mengembangkan program yang mendukung.

c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya agar mampu mengeksplorasi hubungan antara resiliensi dan QLC secara mendalam.