

Gambaran Tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa

Oleh:

Syifa Aysah Dinda Abrori,

Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus , 2024

Pendahuluan

- Mahasiswa berada dalam fase peralihan dari usia remaja menuju dewasa awal yaitu usia 18 sampai 25 tahun. Menurut Arnett (Fatchurrahmi, 2022) fase ini disebut juga fase *emerging adulthood* yang biasa terjadi di usia dewasa awal atau 18 sampai 29 tahun. Dalam fase ini, seorang mahasiswa tidak hanya akan dihadapi dengan tuntutan akademis, namun juga akan dihadapi oleh berbagai permasalahan dan tuntutan lain yang harus dilalui seperti keuangan, romantisme, hubungan sosial, dan sebagainya
- Jika mahasiswa tidak mampu melalui dan bertahan dalam fase ini, mampu menurunkan kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa seperti stress, penyesuaian diri yang rendah, penerimaan diri yang rendah, ataupun konflik antarmahasiswa. Sehingga menjadikan mahasiswa rentan mengalami Quarter Life Crisis

Pendahuluan

Latar Belakang

- Henderson (Qonita & Puspitadewi, 2022) mengemukakan bahwa, Quarter Life Crisis adalah kondisi krisis yang mungkin saja dapat dialami oleh individu ketika menginjak usia dua puluhan, yang mana krisis tersebut meliputi rasa kecemasan atas kualitas hidup mereka.
- Sujudi and Ginting (2020) Quarter Life Crisis krisis ini terjadi sebagai respon terhadap ketidakpastian pada suatu perubahan yang kemudian memunculkan banyak pilihan sehingga membuat individu panic dan tidak berdaya.
- Robbinns, A & Wilner (Setawan & Miliati, 2022) mengungkapkan bahwa Quarter Life Crisis suatu keadaan yang dialami oleh individu usia dewasa awal dengan penggambaran keadaan yang tidak stabil, banyaknya pilihan yang harus diambil, khawatir, bahkan merasa putus asa dalam diri.
- Farah,dkk, (2022) menyimpulkan secara khusus Quarter Life Crisis merupakan kondisi yang mengakibatkan krisis emosional yang berdampak pada kondisi psikologis individu yang menginjak pada usia dewasa awal yakni 18 – 25 tahun.

- Faktor Quarter Life Crisis Allison (Nugsria & Arifiana, 2023)

Eksternal

- Lingkungan social
- Kebutuhan sehari hari
- Pendidikan
- Tradisi dan budaya

Internal

- Pengalaman pribadi
- Moral
- Kasih sayang
- Kemampuan intelektual
- Emosi

- Faktor Quarter Life Crisis Arnett (Setiawan & Miliati, 2022)

Eksternal

- teman,
- percintaan,
- relasi dengan keluarga,
- karir, serta
- tantangan akademis

Internal

- eksplorasi identitas,
- focus pada diri sendiri,
- perasaan bimbang, dan
- kemungkinan/optimism.

- Aspek & Dimensi (Robbins & Willner)

Aspek

- bimbang mengambil keputusan,
- merasa putus asa,
- penilaian negative terhaap diri,
- terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan
- khawatir terhadap hubungan sosial

Dimensi

- bimbang mengambil keputusan,
- putus asa terhadap kegagalan,
- penilaian diri negative,
- situasi yang sulit untuk memenuhi kewajiban,
- perasaan tertekan karena banyaknya tuntutan, dan
- khawatir terhadap relasi interpersonal

- Penelitian terdahulu

- Karpika dan Segel (2021)
- Setiawan dan Milati (2022)
- Artiningsih dan Savira (2021)
- Pongsibidang(2023)

Ditemukan hasil bahwa rata rata skor tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh dewasa awal berada pada kategorisasi tingkat sedang.

- Survey awal : menunjukkan mayoritas mahasiswa telah memenuhi beberapa dimensi dimensi dan aspek aspek pada *Quarter Life Crisis* sesuai yang disampaikan oleh Robbins dan Wilner (2021) di antaranya seperti tertekan, penilaian diri negative, khawatir, dan putus asa terhadap kegagalan.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

“bagaimakah tingkat Quarter Life Crisis pada mahasiswa ?”

Tujuan Penelitian

- untuk melihat gambaran tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa

Metode

Kuantitatif deskriptif

Quarter Life Crisis

Uji Validitas dan reliabilitas dengan hasil yaitu 0,92.

Seluruh mahasiswa UMSIDA

mahasiswa aktif tahun akademik 2020-2021 dan usia 18-25 tahun

Skala Quarter Life Crisis

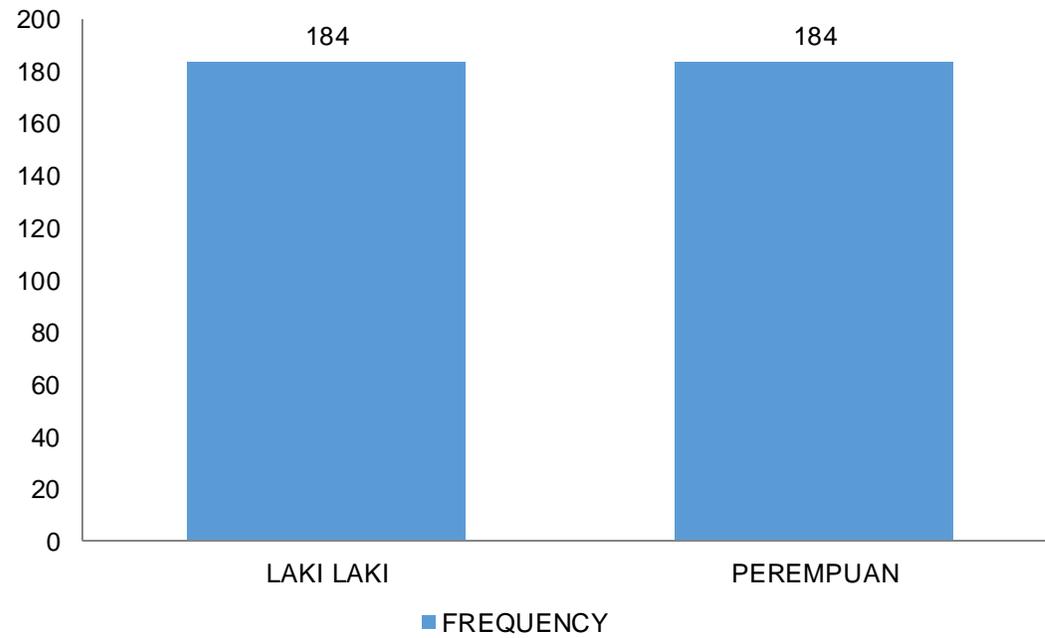
Analisis statistic deskriptif dengan bantuan JASP

Hasil

- Data demografi

JENIS KELAMIN	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	184	50	50	50
Perempuan	184	50	50	100
Missing	0	0		
Total	368	100		

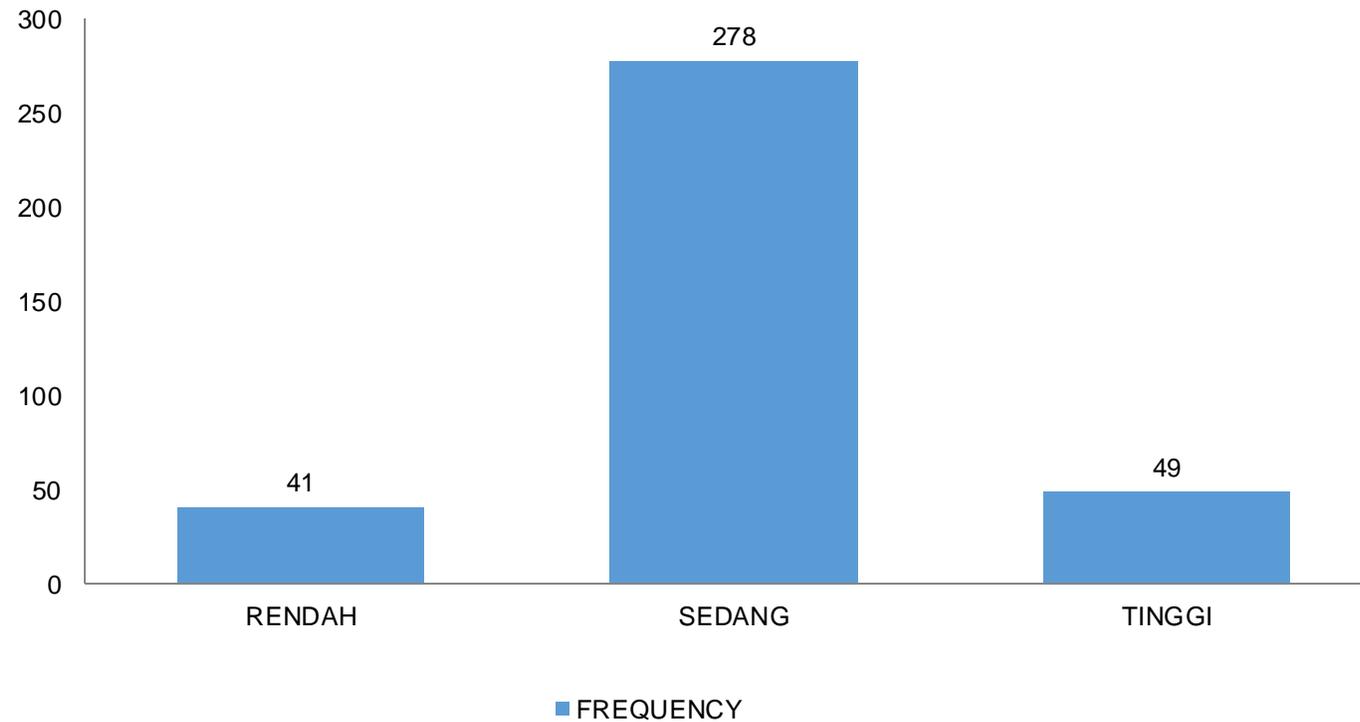
Dari hasil yang ditunjukkan pada table, secara demografis khususnya ditinjau dari segi jenis kelamin, jumlah subjek baik laki laki dan perempuan didapatkan sama banyaknya yaitu masing masing sebanyak 184 mahasiswa sehingga diperoleh prosentase yang juga sama besarnya dengan jumlah prosentase masing masing yaitu sebesar 50%



- Kategorisasi tingkat Quarter Life Crisis

KATEGORI	RUMUS KATEGORI	INTERVAL KELAS	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
RENDAH	$X < M - 1 SD$	$X < 53$	41	11,141	11,141	11,141
SEDANG	$M - SD < X < M + 1 SD$	$53 < X < 71$	278	75,543	75,543	86,685
TINGGI	$M + 1 SD < X$	$X > 71$	49	13,315	13,315	100,000
Missing			0	0.000		
Total			368	100,000		

Dari hasil yang ditunjukkan pada table, skor Quarter Life Crisis pada responden paling banyak yaitu berada pada kategori sedang.



Hasil

- Uji Normalitas

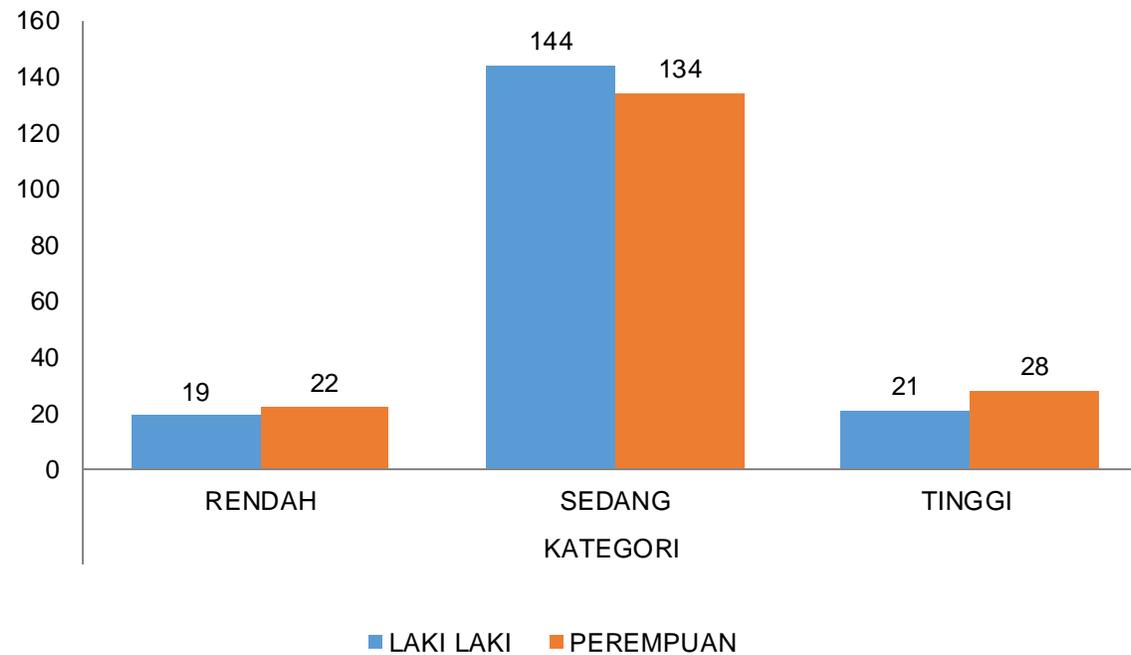
	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk	Minimum	Maximum
QLC	368	0	62,807	9,093	0.900	< .001	40,000	77,000

Dari hasil yang ditunjukkan pada table, nilai signifikansi p-value yaitu <0,01. Hal ini dapat diartikan bahwa data tergolong signifikan dan berdistribusi normal.

- Kategorisasi tingkat Quarter Life Crisis berdasarkan Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN	KATEGORI	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	RENDAH	19	10,326	10,326	10,326
	SEDANG	144	78,261	78,261	88,587
	TINGGI	21	11,413	11,413	100,000
	Missing	0	0.000		
	Total	184	100,000		
Perempuan	RENDAH	22	11,957	11,957	11,957
	SEDANG	134	72,826	72,826	84,783
	TINGGI	28	15,217	15,217	100,000
	Missing	0	0.000		
	Total	184	100,000		

Dari hasil yang ditunjukkan pada table, didapatkan baik mahasiswa laki laki maupun mahasiswa perempuan paling banyak yaitu berada pada kategori sedang.



Pembahasan

- Berdasarkan data penelitian, maka didapatkan gambaran mengenai tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa khususnya 368 Mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun akademik 2020 – 2021 berusia 18 – 25 tahun baik itu berdasarkan demografis yang ditinjau dari segi jenis kelamin, didapatkan paling banyak mahasiswa berada pada kategorisasi sedang
- Berdasarkan gambaran yang telah dipaparkan, maka dapat dikatakan bahwa hasil penelitian yang telah didapat, sesuai dengan pendapat Robbins (Pongsibidang, 2022) yang mengungkapkan bahwa di usia 20-an, individu masih kebingungan terhadap identitas dirinya, merasa frustrasi terhadap relasi dan karirnya, merasa kecewa, khawatir terhadap kehidupannya di masa mendatang sebagai orang dewasa
- Oleh Karpika & Segel (2021) mengemukakan dampak daripada Quarter Life Crisis kecemasan dan kebingungan individu membuat mereka menimbulkan perasaan galau. Hal ini membuat sikap individu tersebut menjadi pasif dan sikap ini menjadikan individu tersebut berakhir stuck atau diam di tempat.

Kesimpulan

- Melalui hasil analisis yang telah didapatkan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa, tingkat skor Quarter Life Crisis pada 368 mahasiswa paling banyak yaitu berada pada kategori sedang Artiya, mayoritas mahasiswa mulai mempertanyakan jati dirinya, dan arah tujuan masa depannya, serta mulai mengalami penurunan motivasi diri sehingga terkadang mahasiswa cepat merasa lelah dan bosan.
- Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan satu variable sehingga analisis tidak sepenuhnya komperhensif. Selain itu sample penelitian yang tidak dapat digeneralisasikan kepada mahasiswa di luar UMSIDA.

Saran

- Bagi responden -> diharapkan mampu meningkatkan kualitas diri dan mampu memahami kemampuan diri sendiri.
- Bagi peneliti selanjutnya -> mampu mengembangkan penelitian dengan menghubungkan Quarter Life Crisis ini dengan variable lain dan memperluas responden kepada individu dewasa awal lainnya.
- Berhenti membandingkan diri sendiri, mencari support system, mencintai diri sendiri, merubah keraguan menjadi tindakan dan, membatasi diri dalam menggunakan social media.

Referensi

- [1] Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122-131. 2020
- [2] Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13-24. 2022
- [3] Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1-12. 2022
- [4] Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35.2022
- [5] Herawati, I., & Hidayat, A. Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. 2020
- [6] Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102-113. 2022

Referensi

- [7] Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11. 2021
- [8] Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1-10. 2023
- [9] Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. DUKUNGAN SOSIAL BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PEKERJA PADA MASA QUARTER LIFE CRISIS. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(2), 62-71. 2023
- [10] Putri, A. M., & Aprianti M. (2023). Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Instagram : Apakah Berbeda Berdasarkan Gender ?. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*. 3(1). 55-61
- [11] Karpika, I.P., SEGEL N.W.W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadadari*, 22(2), 513-527

Referensi

- [12] Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227-2234.
- [13] Pongsibidang, O. (2022). *Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa).
- [14] Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227-2234.
- [15] Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*.
- [16] Siswanti, D. N., Ajra, A. M. F., Ramli, I. H., Khashayanti, S. S., & Andraini, A. (2023). Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: "Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga". *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5), 952-959.
- [17] Syahri, L. M., Netrawati, N., & Syahrial, S. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 13-20.

Referensi

- [18] Siswanti, D. N., Ajra, A. M. F., Ramli, I. H., Khashayanti, S. S., & Andraini, A. (2023). Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: "Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga". *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5), 952-959.
- [19] Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22 (2), 513-527.
- [20] Azizah, I. (2022). *Quarter Life Crisis Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Iain Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- [21] Afifah, L. N., & Muslikah, M. (2023). TINGKAT QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMIC COVID-19. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 9(1), 1-8.
- [22] Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1).
- [23] Manek, M. Y., & Wibowo, C. (2024, May). Hubungan Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI (SINOPSI)* (Vol. 2).
- [24] Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-28.
- [25] Fiske, A. S. J. (2024). REPRESENTASI QUARTER LIFE CRISIS PADA FILM "TICK, TICK... BOOM!".
- [26] Azizah, I. (2022). *Quarter Life Crisis Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Iain Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

