

An Overview the Level of Quarter Life Crisis in Collage Student [Gambaran Tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa]

Syifa Aysah Dinda Abrori¹ Effy Wardati Maryam²

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

² Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email corresponden Author : effywardati@umsida.ac.id

Abstrak. *From the results of interview information on the subject of Quarter Life Crisis, it causes individuals to feel hopeless and excessively stressed, even to the point of depression and suicide, as stated on the page (Mental Health Emergencies for Adolescents - E-Counseling Services, 2022). The prevalence of depression among teenagers to early adults (aged 15-24 years) is 6.2%, severe depression is prone to self-harm and even suicide, 80-90% of suicide cases are caused by depression and anxiety. The purpose of this study was to see an overview of the level of Quarter Life Crisis in collage student. From that purpose, then the researcher formulated the problem in this study, namely "what is the level of Quarter Life Crisis in collage student ?" This study used an quantitative descriptive method. The population that choosen by a researcher was UMSIDA student who are entering early adulthood, wich is in 18-25 years old. While the sampling technique used in this study are total sampling technique. The data in this study were collected using the Quarter Life Crisis Scale which has been compiled based on the aspects of the Quarter Life Crisis that according to Robbin and Wilner (2001). The data wich has been collacted are analyzed usedescriptive statistical analysis with the help of JASP. The result of this research found that the level of Quarter Life Crisis for both male and female student was mostly in the medium category. with the number of male students being 144 students while the number of female students being 134 students who are at the medium level categorization.*

Keywords – Quarter Life Crisis, Collage Student, Early Adulthood

Abstrak. *Dari hasil keterangan wawancara pada subjek Quarter Life Crisis menyebabkan individu merasa putus asa dan stress yang berlebih bahkan hingga depresi dan bunuh diri, seperti yang disampaikan menurut laman (Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Layanan E-Counseling, 2022). Prevalensi depresi di kalangan remaja hingga dewasa awal (usia 15-24 tahun) adalah 6,2%, depresi berat rentan terhadap menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri, sebesar 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan Tujuan daripada penelitian ini adalah untuk melihat gambaran tingkat Quarter Life Crisis pada mahasiswa. Melalui tujuan tersebut, maka peneliti kemudian merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu "bagaimanakah tingkat Quarter Life Crisis pada mahasiswa ?" Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun populasi yang dipilih oleh peneliti yaitu mahasiswa UMSIDA yang menginjak usia dewasa awal yakni berusia 18 – 25 tahun. Sedangkan teknik pengambilan sample yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan teknik quota sampling. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala Quarter Life Crisis yang telah disusun berdasarkan aspek aspek Quarter Life Crisis menurut Robbins dan Wilner (2001). Data yang telah dikumpulkan kemudian akan dianalisis menggunakan teknik analisis statistic deskriptif dengan bantuan JAS. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa baik dari jenis kelamin laki laki maupun perempuan paling banyak berada pada kategori sedang dengan jumlah pada Mahasiswa laki laki sebanyak 144 mahasiswa sedangkan Mahasiswa perempuan sebanyak 134 mahasiswa yang berada pada kategorisasi tingkat sedang*

Kata Kunci - Quarter Life Crisis, Mahasiswa, Dewasa Awal

I. PENDAHULUAN

Dunia pendidikan formal, seorang pelajar memulai pendidikannya dari jenjang PAUD, kemudian SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi. Setiap jenjang memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan tuntutan yang berbeda-beda. Semakin tinggi jenjang yang ditempuh, maka semakin berat pula tuntutan dan tantangan yang harus dilalui dan dipenuhi. Salah satu jenjang pendidikan yang menjadi perhatian adalah jenjang Perguruan Tinggi. Sebab, dalam jenjang ini mahasiswa berada dalam fase peralihan dari usia remaja menuju dewasa awal yaitu usia 18 sampai 25 tahun. Menurut Arnett 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. [1] Adapun Basis mengemukakan bahwa seorang di usia dewasa, dituntut untuk melepas kebergantungannya terdapat orangtua dan berusaha untuk dapat berdiri sendiri. 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. Dengan demikian, hal-hal tersebut, mampu membuat mahasiswa rentan akan mengalami *Quarter Life Crisis*. Seperti pada penelitian oleh Vasquez, bahwa individu di masa dewasa awal, rentan mengalami *Quarter Life Crisis* akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses.

[2]. Fakta lain juga diungkapkan dalam wawancara yang dilakukan oleh Nugria kepada beberapa subjek di Surabaya dengan usia 20 – 35 tahun di mana dalam keterangan wawancaranya menyebutkan bahwa *Quarter Life Crisis* yang mereka rasakan seperti rasa cemas, gelisah, bimbang, dan perasaan tidak berdaya menyebabkan mereka stress yang berlebih serta *overthinking* mengenai kehidupan mereka. Hal ini didukung oleh data pada laman Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Layanan E-Counseling, di mana prevalensi depresi di kalangan remaja hingga dewasa awal (usia 15-24 tahun) adalah 6,2%, depresi berat rentan terhadap menyakitkan diri sendiri bahkan bunuh diri, sebesar 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Dengan banyaknya kasus tersebut, dapat membuktikan bahwa *Quarter Life Crisis* ini dapat terjadi baik kepada laki-laki maupun perempuan. Namun kenyataannya di lapangan, perempuan cenderung memiliki *Quarter Life Crisis* lebih tinggi dibandingkan laki-laki. [3] Fakta ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Hidayat yang mana dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* didominasi oleh wanita khususnya wanita yang masih melajang. Artiningsih mengungkapkan Wanita dituntut oleh lingkungannya seperti keluarganya untuk segera melangsungkan pernikahan dan dituntut untuk segera memiliki anak sebelum usia 30 tahun. Hal inilah yang kemudian menjadikan *Quarter Life Crisis* pada wanita lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sementara itu di Sidoarjo dan Surabaya, penelitian juga dilakukan oleh Artiningsih dan Kusumaningrum yang mana dalam penelitiannya ditemukan hasil bahwa *Quarter Life Crisis* paling banyak dialami oleh Wanita atau Perempuan. Dari fakta mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* yang telah disebutkan, tentu tak luput dari faktor-faktor yang mampu mempengaruhi individu mengalami *Quarter Life Crisis*.

[4] Henderson 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. [5] Namun menurut Sujudi dan Ginting *Quarter Life Crisis* krisis ini terjadi sebagai respon terhadap ketidakpastian pada suatu perubahan yang kemudian memunculkan banyak pilihan sehingga membuat individu panik dan tidak berdaya. Pendapat lain oleh Robbinns, A & Wilner mengemukakan 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. Selain itu, *Quarter Life Crisis* dapat diartikan sebagai perasaan cemas, ketakutan akan masa depan, kebingungan identitas, dan kekecewaan terhadap sesuatu, yang dapat menimbulkan reaksi berupa stress dan depresi di usia 20-an. [6] Dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka Farah,dkk, 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.

[7] Adapun faktor-faktor *Quarter Life Crisis* dibagi menjadi dua kategori, yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu (*internal*) dan faktor yang berasal dari luar individu (*eksternal*). Allison menguraikan beberapa faktor internal munculnya *Quarter Life Crisis* yakni meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual, dan emosi, sedangkan pada faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan,

serta tradisi dan budaya. [8]Adapun menurut Arnett , faktor internal meliputi antara lain, eksplorasi identitas, focus pada diri sendiri, perasaan bimbang, dan kemungkinan/optimism. Sedangkan faktor eksternal meliputi, teman, percintaan, relasi dengan keluarga, karir, serta tantangan akademis. Dalam *Quarter Life Crisis* ini [9]_Robbis dan Willner (2022) mengidentifikasi beberapa aspek Quarter Life Crisis, seperti ragu ragu dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, evaluasi diri yang negative, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, depresi, dan perasaan khawatir pada hubungan sosial. Mereka juga memaparkan tujuh dimensi *Quarter Life Crisis* yang antara lain 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. [10] Oleh Karpika & Segel mengemukakan dampak daripada Quarter Life Crisis kecemasan dan kebimbangan individu membuat mereka menimbulkan perasaan galau. Hal ini membuat sikap individu tersebut menjadi pasif fan sikap ini menjadikan individu tersebut berakhir stuck atau diam di tempat.

Pada penelitian oleh Setiawan dan Milati yang berjudul “*Hubungan Antara Harapan dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Mengalami Toxic Relationship*” meneliti tentang keterkaitan pada variable harapan dengan Quarter Life Crisis yang dialami oleh Mahasiswa dalam menjalani hubungan social yang *toxic* atau *toxic relationship*. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada quarter life crisis kategori sedang, dimana perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Pada variabel harapan menunjukkan sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa harapan berpengaruh negatif signifikan terhadap quarter life crisis. Namun dalam penelitian ini, peneliti tidak mAdapun penelitian lain oleh Artiningsih dan Savira (2021) dengan judul ”*Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*” yang menguji tentang hubungan antara loneliness dengan Quarter Life Crisis yang dialami dewasa awal di Surabaya . Dalam penelitiannya, ditemukan hasil bahwa rata rata skor tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh dewasa awal berada pada kategorisasi tingkat sedang, di mana skor pada perempuan lebih tinggi daripada laki laki. Pada variable loneliness menunjukkan sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil penelitian juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara loneliness dengan Quarter Life Crisis. Adapun penelitian terdahulu lainnya yang juga dilakukan oleh Pongsibidang yang mana dalam penelitiannya didapatkan hasil tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang menginjak masa dewasa awal cenderung berada pada kategorisasi tingkat sedang.

Berdasarkan pemaparan di atas, menunjukkan bahwa Quarter Life Crisis pada deawsa awal atau mahasiswa sesungguhnya telah dikaji pada penelitian penelitian terdahulu. Namun demikian, kajian atau penelitian terdahulu terkait Quarter Life Crisis ini tentu memiliki karakteristiknya masing masing. Oleh sebab itu, sebagai upaya dalam menunjukkan kebaruan (*novelty*) pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, maka peneliti mencoba untuk membandingkan baik dari ragam variable penelitian, focus masalah, metode, atau hasil pada penelitian terdahulu. Dari beberapa penelitian terdahulu yang membahas terkait Quarter Life Crisis, masih belum ditemukan survey awal yang lebih dalam terkait aspek dan dimensi variable pada responden, sehingga dalam penelitian tersebut tidak dapat mendeskripsikan apa saja aspek atau dimensi yang muncul atau tidak muncul pada responden. Selain itu, ukuran sample pada penelitian terdahulu juga tidak besar sehingga dengan demikian, hasil penelitian tidak mampu sepenuhnya mewakili populasi yang ada. Analisis pada penelitian terdahulu juga masih menggunakan aplikasi SPSS yang mana kurang efektif bagi peneliti dalam menganalisis data. Kemudian dalam hasil analisis peneliti kurang mengungkap besaran frekuensi pada setiap kategori tingkat Quarter Life Crisis terhadap demografis responden khususnya dari jenis kelamin. Seperti berapa jumlah responden laki atau perempuan yang berada di kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti mencoba mendeskripsi frekuensi setiap kategori tingkat Quarter Life Crisis berdasarkan demografis responden khususnya dari jenis kelamin. Sehingga dalam penelitian ini mampu mengungkapkan berapa jumlah responden laki atau perempuan yang berada di kategori rendah, sedang, dan tinggi. Selain itu dalam penelitian ini, peneliti juga berusaha melakukan survey lebih dalam terhadap aspek atau dimensi variable pada responden, sehingga dengan demikian mampu mengungkapkan aspek atau dimensi apa saja yang muncul atau tidak muncul pada responden. peneliti juga menggunakan sample penelitian dengan ukuran yang besar sehingga hasil penelitian mampu mewakili populasi serta peneliti menggunakan aplikasi JASP yang lebih efektif dalam menganalisis data.

Pada penelitian kali ini, sebelumnya, peneliti telah melakukan survey pada mahasiswa di UMSIDA dengan jumlah responden yaitu 20 mahasiswa menggunakan *google form*. Berdasarkan pada hasil yang telah ditemukan dari survey tersebut, menunjukkan bahwa 17 Dari 20 mahasiswa telah memenuhi beberapa dimensi atau aspek pada *Quarter Life Crisis* sesuai yang disampaikan oleh Robbins dan Wilner seperti pada aspek tertekan dialami oleh 13 responden. Kemudian pada aspek penilaian diri negative dialami oleh 13 responden. Adapun aspek kecemasan juga dirasakan oleh 12 responden. Pada aspek kekhawatiran dirasakan oleh 10 responden dan putus asa juga dirasakan juga oleh 12 responden. Dari survey awal yang dilakukan, mahasiswa menyebutkan, bahwa mereka merasa tertekan terhadap banyaknya tuntutan tuntutan tugas akademik yang harus dihadapi. Mereka juga mmenilai negative terhadap

diri sendiri yang menjadikan mereka kemudian tidak percaya diri pada kompetensi yang mereka miliki. Hal ini memicu munculnya rasa kecemasan akan kegagalan yang pernah mereka alami, serta khawatir terhadap hubungan social mereka. Perasaan cemas dan khawatir yang dirasakan membuat mereka putus asa atas kegagalan yang telah mereka alami. Namun pada survey awal juga menunjukkan terdapat aspek yang tidak muncul pada responden yaitu aspek keragu raguan dalam mengambil keputusan, merasa terjebak dalam situasi sulit, dan depresi.

Dengan demikian, mengacu pada uraian latar belakang yang telah disusun, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu bagaimakah tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa ? Adapun tujuan daripada penelitian ini yaitu untuk melihat gambaran tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

II. METODE.

Dalam penelitian kali ini, metode yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quarter Life Crisis*. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengukur *Quarter Life Crisis* yaitu menggunakan skala *Quarter Life Crisis* dengan model likert yang telah disesuaikan dengan aspek aspek *Quarter Life Crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) yaitu penilaian diri negative, khawatir, dan putus asa terhadap kegagalan. Skala yang digunakan memiliki 21 item dengan opsi jawaban 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai). Adapun skala *Quarter Life Crisis* ini merupakan adopsi dari Artiningsih. Skala *Quarter Life Crisis* ini telah melalui uji reliabilitas dengan hasil yaitu 0,92. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UMSIDA yang berjumlah 9.941. Dari populasi yang telah ada, peneliti kemudian mengambil sample penelitian dengan total sample yaitu 368 mahasiswa berdasarkan table Krejcie & Morgan. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah stratified random, yaitu pengambilan sample yang dilakukan dengan membagi populasi menjadi beberapa subkelompok, atau strata berdasarkan karakteristik yang sama yaitu mahasiswa aktif tahun akademik 2020-2021 dan usia 18-25 tahun. Setelah data terkumpulkan, data kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dengan bantuan JASP.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN.

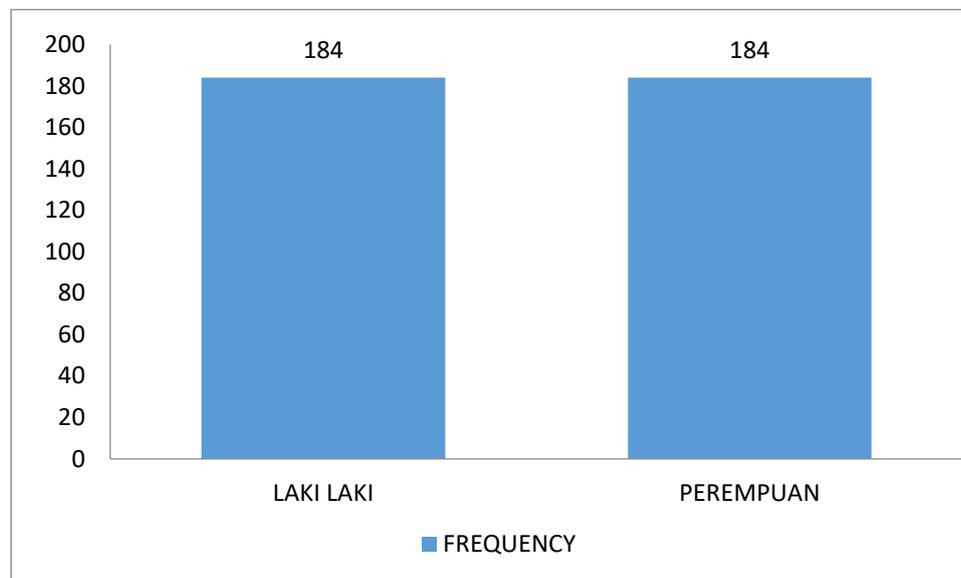
A. Hasil Penelitian

Deskriptif subjek berdasarkan demografis dapat didefinisikan sebagai penggambaran daripada subjek penelitian berdasarkan demografisnya seperti antara lain yaitu jenis kelamin dan usia. Subjek yang dipilih dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun akademik 2020 – 2021 dan berusia 18 – 25 tahun dengan jumlah responden 368 orang. Adapun berdasarkan analisis statistik deskriptif demografi ditinjau dari jenis kelamin, diperoleh jumlah responden berjenis kelamin laki laki yaitu 184 dengan presentase (50 %) dan perempuan dengan jumlah yang sama yaitu 184 dengan presentase yaitu (50%) . Hal ini dapat diartikan bahwa, subjek berjenis kelamin perempuan dan laki laki berjumlah sama rata seperti yang ditunjukkan pada table berikut :

Tabel 1. Data Demografis Sample Penelitian

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		

Adapun demografis subjek pada penelitian ini ditinjau dari jenis kelamin digambarkan dalam table diagram sebagai berikut :



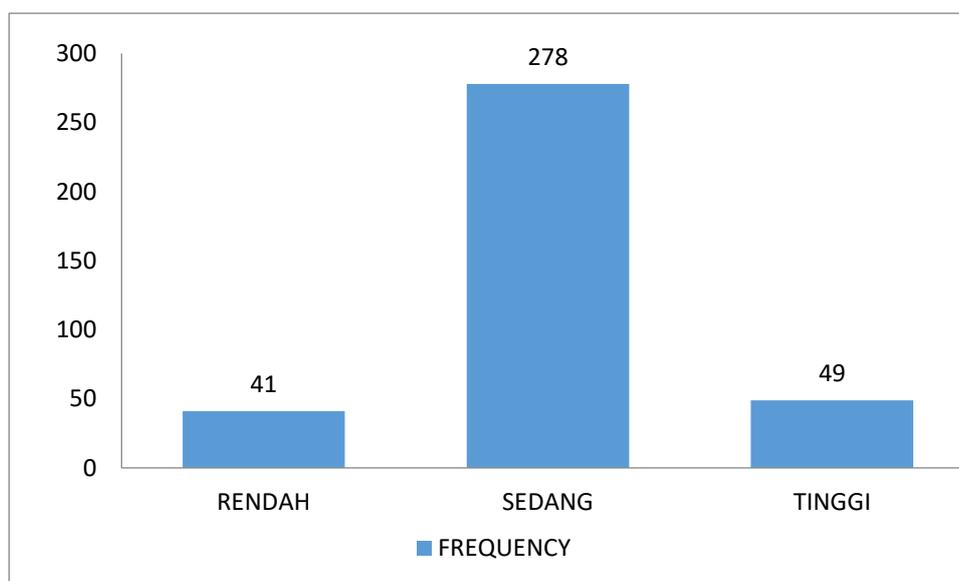
Tabel 2. Diagram Data Demografis Sample Penelitian

Setelah dilakukan deskriptif subjek berdasarkan demografis, maka dilakukan deskriptif variabel berdasarkan tingkat skor, yaitu memberikan gambaran mengenai tingkat skor yang didapatkan pada variabel penelitian. Melalui hasil analisis yang dilakukan dari 20 item skala Quarter Life Crisis terhadap 368 responden didapatkan hasil kategorisasi antara lain tinggi, sedang, dan rendah. Adapun berdasarkan hasil analisis didapatkan 41 responden dengan prosentase 11,141% berada pada kategori rendah, kemudian 278 responden dengan prosentase 75,543% tergolong kategori sedang, dan sebanyak 49 responden dengan prosentase 13,315% berada dalam kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat skor Quarter Life Crisis pada responden paling banyak yaitu berada pada kategori sedang seperti yang ditunjukkan pada table berikut :

Tabel 3. Kategorisasi Quarter Life Crisis

KATEGORI	RUMUS	INTERVAL	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	KATEGORI	KELAS				
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		

Adapun kategorisasi tingkat Quarter Life Crisis pada mahasiswa UMSIDA digambarkan dalam table diagram sebagai berikut :



Tabel 4. Diagram Kategorisasi Quarter Life Crisis

Adapun deskriptif variabel berdasarkan tingkat skor, yang ditinjau dari distribusi skor Quarter Life Crisis pada 368 responden didapatkan, nilai signifikansi p-value yaitu $<0,01$. Hal ini dapat diartikan bahwa data tergolong signifikan dan berdistribusi normal. Adapun nilai terkecil yang diperoleh yaitu 40 sedangkan nilai maximum atau tertinggi yang diperoleh sebesar 77. Data juga menunjukkan nilai rerata yaitu 62.807 dengan nilai standar deviasi sebesar 9.093 Analisis statistik deskriptif variabel berdasarkan tingkat skor ditinjau dari distribusi skor Quarter Life Crisis pada 368 responden ditunjukkan pada table di bawah ini :

Tabel 5. Statistik Deskriptif

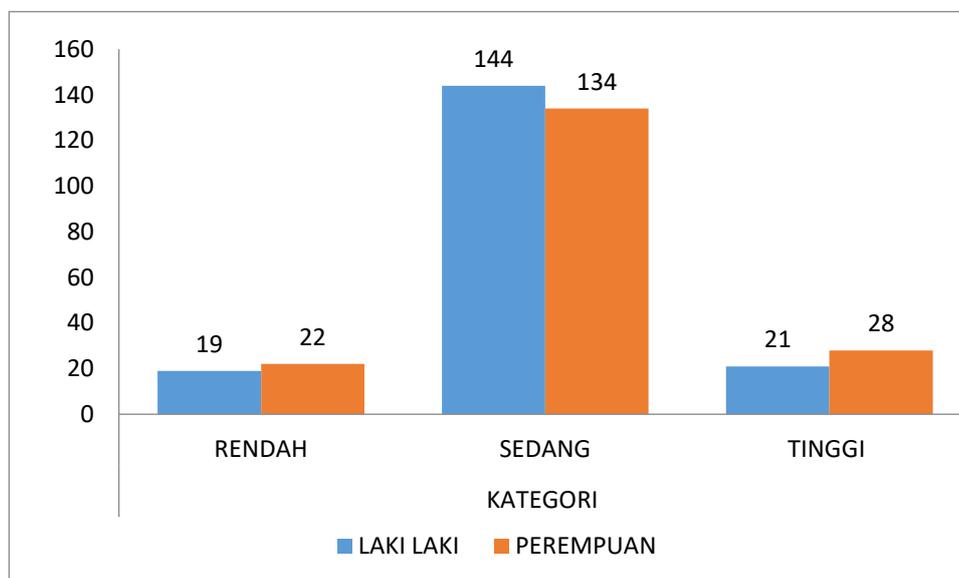
	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk	Minimum	Maximum
QLC	368	0	62,807	9,093	0.900	< .001	40,000	77,000

Selanjutnya yaitu analisis deksriptif variable berdasarkan demografi ditinjau dari jenis kelamin terhadap 368 responden. Hasil menunjukkan bahwa pada kategori rendah pada jenis kelamin laki laki didapatkan sebanyak 19 responden dengan prosentase sebesar 10.326 %, sedangkan pada subjek berjenis kelamin perempuan yaitu sebnyak 22 responden dengan prosentase sebesar 11.597%. Pada kategori sedang pada subjek berjenis kelamin laki laki yakni sebanyak 144 dengan prosentase sebesar 78.261 %, sementara pada perempuan sebanyak 134 responden dengan prosentase sebesar 72.826%. Adapun kategori tinggi pada subjek berjenis kelamin laki laki diperoleh sebanyak 21 responden dengan prosentase sebesar 11.413% dan pada jenis kelamin perempuan didapatkan sebanyak 28 responden dengan prosentase 15.217 %. Adapun hasil analisis ditunjukkan dalam table berikut :

Tabel 6. Kategorisasi Quarter Life Crisis Berdasarkan Demografis

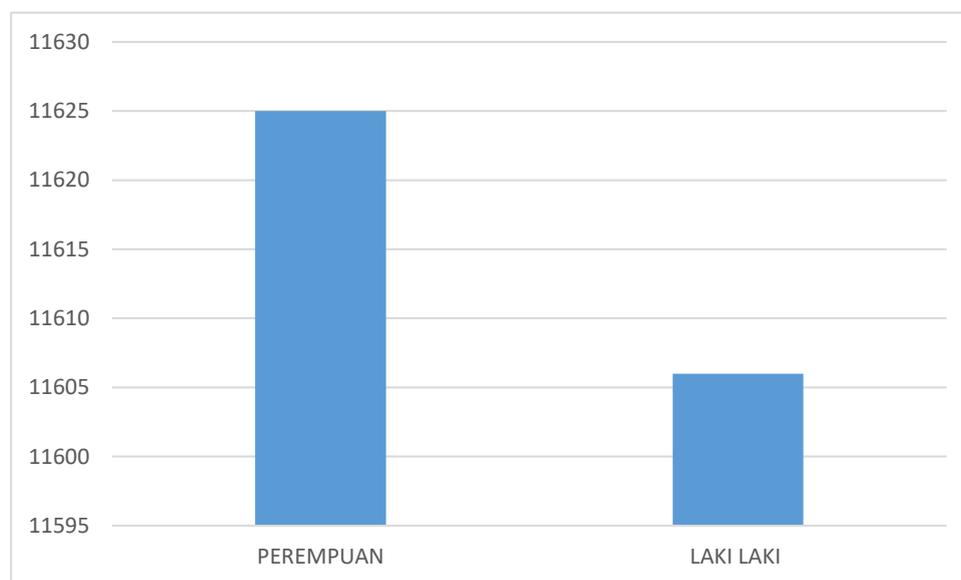
JENIS KELAMIN	KATEGORI	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	RENDAH	19	10,326	10,326	10,326
	SEDANG	144	78,261	78,261	88,587
	TINGGI	21	11,413	11,413	100,000
	Missing	0	0.000		
	Total	184	100,000		
Perempuan	RENDAH	22	11,957	11,957	11,957
	SEDANG	134	72,826	72,826	84,783
	TINGGI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

Mengenai deskripsi Quarter Life Crisis pada subjek terutama ditinjau dari jenis kelamin dapat digambarkan dalam table diagram sebagai berikut :



Tabel 7. Diagram Kategorisasi Quarter Life Crisis Berdasarkan Demografis

Berdasarkan hasil jumlah atau total skor Quarter Life Crisis, pada mahasiswa perempuan didapatkan total skor yaitu sebesar 11625 sedangkan pada laki laki didapatkan total skor sebesar 11606. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki skor Quarter Life Crisis lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki laki. Adapun deskripsi hasil total skor Quarter Life Crisis pada dapat digambarkan dalam diagram berikut :



Tabel 8. Total Skor Quarter Life Crisis

B. 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 didapatkan paling banyak mahasiswa berada pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 278 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pongsibidang yang mana dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat Quarter Life Crisis paling sering dialami mahasiswa dominan tergolong kategori sedang. [11] Artiningsih juga mengungkapkan bahwa kondisi ini merupakan bukan hal yang baik mengingat dampak yang akan ditimbulkan pada individu. [12] Seperti yang diungkapkan Nash dan Murray bahwa Quarter Life Crisis mampu mempengaruhi kondisi psikologis pada individu seperti mengalami kecemasan, stress, dan kehilangan motivasi hidup bahkan jika dibiarkan terus menerus mampu menyebabkan individu mengalami krisis emosional seperti frustrasi atau depresi hingga gangguan psikologis lain yang kemudian Atwood dan Scholtz menyebut kondisi ini sebagai Quarter Life Crisis. Berdasarkan gambaran yang telah dipaparkan, maka dapat dikatakan bahwa hasil penelitian yang telah didapat, sesuai dengan pendapat Robbins 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. [13] Sependapat dengan Robbins, Fischer juga mengungkapkan pada usia 20-an individu mulai mengkhawatirkan masa depannya yang dirasa tidak pasti seperti masalah relasi, karir, ataupun kehidupan social di masa mendatang. Hal ini didukung oleh karena kurangnya persiapan individu di masa dewasa awal dalam memasuki realitas dunia sehingga individu merasa sulit dan berat dalam menjalani kehidupannya. [14] Seperti halnya yang disampaikan oleh Afrila bahwa kurangnya persiapan individu dalam memasuki fase dewasa awal, membuat individu terkejut ketika menghadapi kenyataan dunia yang merubah kehidupannya melalui tuntutan tugas perkembangan pada fase dewasa awal sehingga ia mengalami kesulitan dan berat dalam menjalani kehidupan

Adapun berdasarkan data penelitian didapatkan mahasiswa dengan kategorisasi Quarter Life Crisis pada tingkat Tinggi sebanyak 49 mahasiswa. [15] Fatimah mengungkapkan bahwa hal ini memiliki arti atau interpretasi bahwa individu cenderung menganggap lingkungan sosialnya berbahaya dan mengancam yang disebabkan oleh tekanan yang ia terima dari orang lain, serta motivasi diri yang pasif, dan merasa terikat dengan tanggung jawab sebagai individu dewasa. Sedangkan mahasiswa dengan kategorisasi Quarter Life Crisis pada tingkat rendah didapatkan sebanyak 41 mahasiswa, yang dengan demikian memiliki interpretasi bahwa individu mampu melalui dan menghadapi fase Quarter Life Crisis ini. [16] oleh Artiningsih mengartikan bahwa individu lebih mampu menghadapi

permasalahan yang ada bahkan individu juga tidak menyadari adanya perubahan yang tidak menyenangkan terkadang dibutuhkan untuk meraih yang diinginkan.

Berdasarkan demografis khususnya ditinjau dari jenis kelamin didapatkan hasil bahwa baik mahasiswa laki laki maupun mahasiswa perempuan keduanya paling banyak berada pada kategorisasi tingkat sedang. [17] Menurut Pongsibidang, hal ini dapat diinterpretasikan bahwa, baik mahasiswa perempuan maupun mahasiswa laki laki keduanya sama sama mulai merasakan pertanyaan pertanyaan tentang tujuan hidup mereka dan mulai melupakan waktu mereka untuk bersenang senang. Namun demikian, hasil analisis juga menunjukkan bahwa jumlah skor Quarter Life Crisis pada mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki laki. [3] Adapun menurut Fatimah Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa, mahasiswa perempuan cenderung menganggap lingkungan sosialnya berbahaya dan mengancam, serta motivasi diri yang pasif, dan merasa terikat dengan tanggung jawab sebagai individu dewasa. [18] Menurut Sabrina seorang wanita cenderung menggunakan emosionalnya sehingga mereka mampu peka terhadap perasaan dibandingkan laki laki. begitupun dalam kehidupan sosialnya, perempuan memiliki rasa empati dan kebaikan hati yang lebih besar daripada laki laki. Sabrina juga menyebutkan bahwa perempuan cenderung mudah menerima dan percaya pada informasi dari luar seperti pendapat dari orang lain atau informasi dari media luar, dan sebagainya. Lebih lanjut [19] Sabrina menjelaskan bahwa perempuan cenderung rentan terhadap stres dan depresi. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki rasa ingin tahu, ketakutan, dan keraguan yang memunculkan pertanyaan pertanyaan pada dirinya sendiri, rasa bersalah dan rasa khawatir. Hal inilah yang menjadikan wanita memiliki skor tingkat Quarter Lfe Crisis lebih tinggi dari pria dan dominan mengalami Quarter Life Crisis dibandingkan laki laki.

[20] Robbins dan Wilner memaparkan mengenai definisi Quarter Life Crisis sebagai respon individu dalam mencapai suatu titik puncak yang berubah-ubah, sehingga individu dihadapkan pada situasi berbagai pilihan dalam hidupnya yang kemudian memicu munculnya perasaan kecemasan dan ketidak berdayaan. [21] Pongsibidang mendefinisikan Quarter Life Crisis adalah suatu kondisi emosional pada individu dalam masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal, biasanya berupa perasaan kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi kehidupan masa depan meliputi persoalan karir, pendidikan, serta pergaulan atau hubungan dalam socialnya. [22] Lebih lanjut Robbins & Wilner menguraikan karakteristik individu yang mengalami Quarter Life Crisis antara lain : (1) individu tidak tau apa yang diinginkan dan bingung dengan arah tujuannya, (2) perolehan di usia 20-an tidak sesuai dengan ekspektasi atau yang diharapkan, (3) Merasa takut dengan kegagalan, (4) Tidak ingin mengakhiri masa kecil dan masa remaja, (5) Merasa takut tidak mampu mengambil keputusan yang tepat, (6) Sering kali membandingkan diri sendiri dengan orang lain. [23] Pendapat lain diungkapkan oleh Arnett Allison yang menyebutkan ciri ciri dari individu yang mengalami Quarter Life Crisis antara lain (1) *Identy Exploration* , yaitu ketika indivifdu berada pada proses eksplorasi transisi dari remaja menuju dewasa awal guna mencari jati diri, (2) *Instability* , individu mulai merasakan perubahan yang konstan dalam kehidupannya, (3) *Being Self Focus* , Individu mulai belajar mandiri dan di masa ini individu muali dihadapkan dengan banyaknya pilihan yang sulit (4) *Feeling in Beetwen*, individu belum dapat dikatakan dewasa jika belum memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa, individu tersebut merasa dirinya sudah tidak lagi remaja, namun terkadang ia juga merasa dirinya belum sepenuhnya dewasa (5) *The Age of possibilities*, individu mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap mimpi dan harapan yang telah direncanakan dan dibangunnya. [24] Argasiam menyampaikan bila seseorang berhasil meghadapi masa Quarter Life Crisis, individu akan menjalani kehidupannya dengan stabil, sehingga ia bisa mengatasi permasalahan yang datang. Ia juga akan menyadari perubahan yang tidak menyenangkan terkadang dapaat membantunya dalam meraih hal yang diinginkannya. Namun sebaliknya Martin menerangkan jika seseorang terjebak dalam masa Quarter Life Crisis ini, akan merasakan kehilangan kepercayaan diri atai *Insecure*, takut akan kegagalan, dan muncul perasaan tidak berdaya.

Erickson menyampaikan bahwa Quarter Life Crisis merupakan hal yang wajar dialami oleh individu yang berada pada fase transisi dari remaja ke dewasa awal. Namun tentu kondisi Quarter Life Crisis ini tidak dapat dibiarkan terus menerus begitu saja. [25] Jackson dan Warren mengungkapkan bahwa krisis emosional yang dialami pada Quarter Life Crisis akan berdampak buruk jika dibiarkan berlarut larut terutama dalam kehidupan individu tersebut seperti stress dan depresi hingga parahnya akan menjadi akumulasi emosi yang dapat memicu permasalahan baru seperti perilaku agresi hingga kekerasan. Adapun Karpika menuturkan dampak daripada Quarter Life Crisis yaitu kecemasan dan kebingungan yang berlebihan yang kemudian membuat individu menjadi pasif atau *stuck* (diam di tempat) dan mengakibatkan individu stress hingga depresi. Sementara itu Karpika dan Segel menguraikan beberapa dampak daripada Quarter Life Crisis antara lain rasa cemas, kebingungan berlebihan, menjadi pasif, ragu dalam menentukan karir, ketakutan dalam mengambil keputusan, dan ketidakyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu.

• IV. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran tingkat Quarter Life Crisis pada mahasiswa, khususnya kepada mahasiswa UMSIDA tahun akademik 2020-2021 usia 18-25 tahun. 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 Artinya, 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. Adapun keterbatasan, dalam penelitian ini, yaitu peneliti hanya menggunakan satu variable sehingga analisis tidak sepenuhnya komperhensif. Kemudian keterbatasan lain pada penelitian ini terletak pada sample penelitian yang tidak dapat digeneralisasikan kepada mahasiswa di luar UMSIDA.

Dari hasil penelitian yang telah didapatkan, terdapat beberapa saran yang bisa disampaikan oleh peneliti baik untuk responden serta untuk peneliti selanjutnya. Bagi responden, bahwa melalui hasil penelitian yang ditemukan, diharapkan mampu meningkatkan kualitas diri dan mampu memahami kemampuan diri sendiri. Dengan meningkatkan kualitas diri dan mengenali kemampuan diri sendiri, mampu menciptakan kepercayaan diri pada individu. Sehingga dengan demikian, membantu individu dalam membangun motivasi diri. Kedua yaitu saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian dengan menghubungkan Quarter Life Crisis ini dengan variable lain. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memperluas responden kepada individu dewasa awal lainnya. Untuk mengatasi dampak yang timbul dari fenomena Quarter Life Crisis ini., terutama bagi mahasiswa sebagai individu yang rentan mengalami Quarter Life Crisis. Artinya, fenomena ini tentu memerlukan upaya guna membangkitkan kembali motivasi pada individu untuk menghadapi kesulitan kesulitan yang ditemukan dalam menjalani kehidupannya. Adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu upaya preventif dengan memulai belajar untuk mengenali segala bentuk emosi yang ada pada diri sendiri, agar dapat mengelola emosi secara tepat sehingga dengan demikian mampu mengurangi gangguan psikologis yang mungkin saja terjadi. Beberapa solusi dalam menangani Quarter Life Crisis yang antara lain yaitu berhenti membandingkan diri sendiri, mencari support system, mencintai diri sendiri, merubah keraguan menjadi tindakan dan, membatasi diri dalam menggunakan social media. Melalui beberapa pendapat upaya di atas, diharapkan mampu membantu individu dalam melewati masa Quarter Life Crisis. Seseorang yang berhasil melalui masa Quarter Life Crisis, cenderung akan mudah dalam menemukan solusi ketika menghadapi masalah atau ketika berada dalam situasi yang sulit atau rumit.

REFERENSI

- [1] A. Nugsria, N. T. Pratitis, and I. Y. Arifiana, "Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?," vol. 3, no. 1, 2023.
- [2] I Putu Karpika and N. W. W. Segel, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia" Oct. 2021, doi: 10.5281/ZENODO.5550458.
- [3] A. Fatimah, "Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata Satu Psikologi".
- [4] N. Eva, P. Shanti, N. Hidayah, and Moh. Bisri, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator," *J. Kaji. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 5, no. 3, pp. 122–131, Sep. 2020, doi: 10.17977/um001v5i32020p122.
- [5] N. A. Setiawan and A. Z. Milati, "Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship," *Anfusina J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, pp. 13–24, Apr. 2022, doi: 10.24042/ajp.v5i1.13985.
- [6] R. Fatchurrahmi and S. Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Psikol. Teori Dan Terap.*, vol. 13, no. 2, pp. 102–113, Jun. 2022, doi: 10.26740/jptt.v13n2.p102-113.
- [7] D. A. Oktaviana and I. Y. Wardani, "Dukungan Sosial Berhubungan dengan Tingkat Stress Pekerja pada Masa Quarter Life Crisis" *J. Persat. Perawat Nas. Indones. JPPNI*, vol. 7, no. 2, p. 62, Mar. 2023, doi: 10.32419/jppni.v7i2.367.
- [8] D. N. Qonita, "Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya," vol. 8, no. 9, 2022.
- [9] F. Fadhilah, S. Sudirman, and A. G. H. Zubair, "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi," 2022.

- [10] R. A. Artiningsih and S. I. Savira, "Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," vol. 8, 2021.
- [11] S. M. Agustina, P. N. Fitriani, and H. C. Haryanto, "Studi Deskriptif Quarter Life Crisis pada Fase Emerging Adulthood di Kota Mataram Saat Masa Pandemi" *Inq. J. Ilm. Psikol.*, vol. 13, no. 01, Aug. 2022, doi: 10.51353/inquiry.v13i01.639.
- [12] F. S. Zharifa, E. G. R. Magistravia, R. A. Febrianti, P. K. A. Jati, and S. D. Maharani, "Dinamika Quarter Life Crisis dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram," vol. 6, no. 3, 2023.
- [13] I. K. Ratri, P. Satrio, E. N. Rachmah, and S. Budhi, "Gambaran Quarter Life Crisis Wanita Dewasa Awal di Era Digital Studi Fenomenologi : Wanita di Surabaya".
- [14] A. Aisyah, A. Fahmi, and A. B. Anuar, "Pengaruh Bimbingan Karier Berbantuan Aplikasi BK ALMaS Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Bimbing. DAN KONSELING AR-RAHMAN*, vol. 9, no. 1, p. 33, Jun. 2023, doi: 10.31602/jbkr.v9i1.11192.
- [15] Riska Setiani, Siti Kamillah, and Sancka Stella G. Sihura, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023," *Vitalitas Medis J. Kesehat. Dan Kedokt.*, vol. 1, no. 3, pp. 29–45, Apr. 2024, doi: 10.62383/vimed.v1i3.166.
- [16] S. H. Fazira, A. Handayani, and F. W. Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal".
- [17] D. N. Siswanti and W. Ansar, "Gambaran Quarter Life Crisis pada Wanita di Fase Emerging Adulthood".
- [18] J. M. M. Sallata and A. Huwae, "Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Cakrawala Ilm.*, vol. 2, no. 5, pp. 2103–2124, Jan. 2023, doi: 10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725.
- [19] S. A. Putri and Z. N. Fahmawati, "Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa" *J. Mhs. BK -Nur Berbeda Bermakna Mulia*, vol. 9, no. 3, p. 384, Dec. 2023, doi: 10.31602/jmbkan.v9i3.12216.
- [20] N. A. T. Khairunnisa and P. Y. Wulandari, "Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *J. Syntax Fusion*, vol. 3, no. 11, pp. 1183–1197, Nov. 2023, doi: 10.54543/fusion.v3i11.379.
- [21] N. A. D. Kusumaningrum, "Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi," *Character*, vol. 10.
- [22] B. S. Hamdy Mou'taz Billah, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya," Aug. 2024, doi: 10.5281/ZENODO.13152465.
- [23] I. Herawati and A. Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru," *J. -Nafs Kaji. Penelit. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 145–156, Nov. 2020, doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- [24] O. Pongsibidang, A. G. H. Zubair, and S. Hayati, "Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar," 2023.
- [25] Sunan, M. A. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG). 2023

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.