

Work-life Balance as a Mediator of the Correlation between Psychological Well-being and Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Ternate City

[Work-life Balance sebagai Mediator Hubungan Psychological Well-being dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Kota Ternate]

Fidya Noer Aulia Febrianti¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id²⁾

Abstract. *This research is aimed at finding out whether work-life balance is a mediator of connections psychological well-being and quarter life crisis in early adulthood in Ternate City. The population in this study is early adults with a vulnerable age of 18-29 years and are working. This study uses correlational quantitative research methods. The sampling technique used purposive sampling technique which got a sample of 269 early adults. The data collection method uses a psychological Likert scale adapted from previous research. Data analysis uses path analysis mediation analysis techniques. This study found that work-life balance acts as a significant mediator (partial mediation) in the connection between psychological well-being and quarter life crisis with a p value of <0.001, and an estimate value of -0.353. Individuals with good psychological well-being tend to have better work-life balance, which can reduce the level of quarter life crisis that the individual has.*

Keywords - Early Adult; Psychological Well-Being; Quarter Life Crisis; Work Life Balance

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah work-life balance menjadi mediator hubungan psychological well-being dan quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Ternate. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal dengan rentan usia 18-29 tahun dan sudah bekerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang mendapatkan sampel sebanyak 269 orang dewasa awal. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert psikologis yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Analisis data menggunakan teknik analisis mediasi analisis jalur. Penelitian ini menemukan bahwa work-life balance berperan sebagai mediator yang signifikan (mediasi parsial) dalam hubungan antara psychological well-being dengan quarter life crisis dengan nilai p value sebesar <0.001, dan nilai estimate sebesar -0.353. Individu dengan psychological well-being yang baik cenderung memiliki work-life balance yang lebih baik, sehingga dapat menurunkan tingkat quarter life crisis yang dimiliki individu tersebut.*

Kata Kunci - Dewasa Awal; Kesejahteraan Psikologis; Krisis Seperempat Hidup; Keseimbangan Kehidupan Kerja

I. PENDAHULUAN

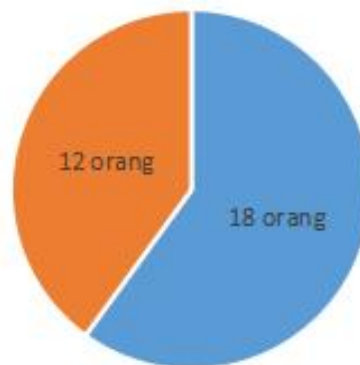
Faktanya adalah bahwa manusia akan selalu mengalami perkembangan pada usianya, apakah perkembangan itu fisik, sosial-emosional, atau kognitif. Akibatnya, individu akan selalu menghadapi tantangan dan tuntutan perkembangan dalam hidup. Setiap tahap pertumbuhan manusia memiliki sifat, tanggung jawab, dan harapannya masing-masing. Masa transisi dari masa remaja ke dewasa, juga dikenal sebagai masa dewasa yang muncul, dihipotesiskan oleh Arnett [1] dan merupakan tahap perkembangan yang kritis dan menarik yang sangat sensitif bagi mereka yang berusia antara 18 dan 25 tahun. Individu-individu merasa berada di tengah-tengah persamaan pada fase transisi ini, artinya mereka bukan lagi remaja tetapi belum mencapai usia dewasa yang lengkap [2]. Masa remaja bisa menjadi tahap perkembangan yang lebih negatif daripada masa dewasa, yang merupakan puncak kehidupan, kesehatan, dan perkembangan fisik [3]. Karena mereka diantisipasi siap untuk membuat keputusan penting untuk masa dewasa, seperti di mana mereka akan bekerja dan siapa yang akan mereka nikahi di masa depan, individu-individu di awal usia 20-an dan 30-an akan melalui tahap perkembangan yang menantang [4]. Salah satu kendala yang perlu diatasi saat ini adalah masalah tekanan sosial, karena banyak pertanyaan yang akan muncul dari sumber sosial, termasuk kapan harus menikah, kapan harus mendapatkan pekerjaan, kapan harus membeli rumah, dan isu-isu lainnya [3]. Tahapan perkembangan di usia ini sering disebut sebagai tahap dewasa awal..

Kemampuan untuk memperhatikan, menjadi topik yang baik, menilai, mengekspresikan diri dengan jelas, percaya diri, menahan diri, tenang di bawah tekanan, belajar, dan menentukan adalah beberapa karakteristik individu yang dapat menyebabkan masalah selama masa dewasa yang muncul. Individu dewasa awal juga rentan terhadap krisis emosional, menurut penelitian Buss & Barnes [5]. Karena itu, individu dewasa muda sangat berhati-hati saat

memilih tempat tinggal di masa depan. Mereka yang tidak mampu mengatasi rintangan saat ini mungkin merasa bingung dan tidak yakin bagaimana melanjutkannya karena tidak semua individu mampu menaklukkan kesulitan dan masalah yang muncul. quarter life crisis adalah kondisi yang mempengaruhi individu yang mengalami krisis emosional, termasuk perasaan tidak berdaya, keraguan diri, takut gagal, dan isolasi [6]. Karena efek merugikan dari quarter life crisis pada tahap awal dewasa, individu mungkin merasa tidak berdaya, cemas, sadar diri, dan takut gagal [2]. Menurut Robbins dan Wilner, individu yang rentan antara usia 18 dan 29 tahun mungkin menghadapi krisis identitas sebagai akibat dari ketidakamanan pribadi selama transisi dari masa muda ke dewasa [2]. Menurut Fischer, masalah quarter life crisis adalah keadaan kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpastian masa depan tentang hubungan, pekerjaan, dan aspek kehidupan lainnya [7]. Dewasa awal yang mengalami quarter life crisis akan cemas karena kekhawatiran mereka tentang kehidupan sosial masa depan mereka. Secara teoritis, Robbins dan Wilner mengidentifikasi karakteristik quarter life crisis, termasuk keragu-raguan, keputusan, evaluasi diri yang buruk, merasa terjebak dalam keadaan yang menantang, kecemasan, depresi, dan kepedulian terhadap hubungan interpersonal [2]. Pada sebagian besar dewasa awal akan merasakan aspek quarter life crisis saat berada di rentan usia 18-29 tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah, Suliatni dan Kusumandari dengan judul “Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?” pada tahun 2023 pada 96 dewasa awal, menunjukkan bahwa pada dewasa awal dengan kategori quarter life crisis sangat tinggi sebanyak 7,3%, 32,3% di kategori tinggi dan 27,1% pada kategori sedang [7]. Penelitian lain dilakukan pada tahun 2024 oleh Alkatiri dan Aprianty yang berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal” pada 344 subjek dewasa awal memperoleh hasil 17% dewasa awal mengalami quarter life crisis dengan kategori tinggi, 70% dengan kategori sedang dan 14% di kategori rendah [8]. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dan Wulandari tahun 2023 dengan judul “Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal” pada 107 responden dewasa awal mendapat hasil jika 32,71% dewasa awal memiliki tingkat quarter life crisis pada tingkat tinggi, 61,68% di kategori sedang dan 5,50% pada kategori rendah [9]. Dari ketiga penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan rata-rata dewasa awal mengalami quarter life crisis di rentan kategori sedang sampai sangat tinggi. Diperkuat dengan hasil survei awal yang dilakukan dengan menyebar skala mini tentang quarter life crisis pada 30 dewasa awal di Kota Ternate. Item yang ditanyakan merupakan pengembangan dari aspek-aspek quarter life crisis Robbins dan Wilner. Dari 30 responden mendapat hasil jika 18 responden yang menjawab merasakan permasalahan quarter life crisis pada beberapa aspek yang ada, seperti pada aspek terjebak dalam situasi sulit (gambar 1).

Persentase Quarter Life Crisis Dewasa Awal



Gambar 1. Survey awal QLC

Penyebaran skala dilakukan dengan menggunakan aitem yang di kembangkan dari 6 aspek quarter life crisis menurut Robbins dan Wilner. Data yang dihasilkan dari survey awal menunjukkan jika dari keenam aspek tersebut aspek terjebak dalam situasi sulit merupakan aspek dengan persentase tertinggi yaitu 19%, dapat diartikan jika individu merasa berat dalam mengambil sebuah keputusan yang menjadikan individu tersebut terjebak dalam situasi yang sulit. Pada aspek putus asa 17,6%, keputusan yang dirasakan biasanya akibat dari kegagalan, ketidakpuasan dan hasil yang sia-sia yang dialami sebelumnya. Penilaian diri yang negatif menjadi aspek dengan persentase 17,2% individu yang memandang dirinya negatif cenderung mempertanyakan dan meragukan kemampuannya dalam mengatasi tantangan hidup. Aspek kebingungan dalam mengambil keputusan dengan persentase 15,8%, disini pada usia emerging adulthood individu akan mulai menghadapi banyak pilihan di hidupnya yang dapat membuat individu merasa ketakutan hingga kebingungan dalam mengambil keputusan. Selanjutnya pada aspek khawatir terhadap

hubungan interpersonal mendapat respon 15.7%, stereotip masyarakat akan suatu hubungan di usia dewasa awal seperti pernikahan dapat membuat individu khawatir dan bertanya-tanya akan seperti apa pasangan mereka. Sedangkan pada aspek cemas dengan respon 14,7% dengan banyaknya impian yang ingin dicapai namun memiliki perasaan tidak percaya kemampuannya dan bayang-bayang kegagalan menjadikan individu merasa cemas.

Dewasa awal yang mengalami quarter life crisis tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Pande [10] terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi quarter life crisis pada dewasa awal yaitu; kesehatan, gaya hidup, stress, pekerjaan, banyaknya pekerjaan, ketidaksukaan terhadap pekerjaan, waktu luang, disiplin waktu, karir dan rencana untuk mencapai tujuan di masa depan. Individu mengalami quarter life crisis dalam waktu lama dapat membuat individu menjadi rentan terhadap gangguan mental [11]. Hal yang dapat mempengaruhi atau menekan terjadinya quarter life crisis adalah dengan yang memiliki penerimaan akan kekurangan dan kelebihan dirinya, adanya keinginan untuk mengembangkan diri dan memiliki pandangan akan arah tujuan hidupnya atau dapat disebut sebagai sikap dari adanya psychological well-being yang baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahimah, Fitriah dan Safitri "Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis" menurut penelitian, terdapat korelasi antara psychological well-being dan quarter life crisis; semakin baik psychological well-being yang dimiliki seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami quarter life crisis.

Kemampuan individu untuk menerima kekuatan dan kelemahan mereka, membuat keputusan sendiri, memiliki tujuan dalam hidup, berinteraksi dengan individu lain dengan cara yang positif, dan mengelola lingkungannya adalah contoh psychological well-being, yang merupakan ekspresi penuh dari potensi psikologis [11]. Ryff memberikan definisi psychological well-being sebagai situasi ketika kesejahteraan yang komprehensif yang mencakup penilaian yang menguntungkan terhadap diri sendiri dan individu lain di sekitar individu [12]. Ryff mendalilkan enam elemen psychological well-being: penerimaan diri, hubungan positif dengan individu lain, pertumbuhan pribadi, otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup [13]. Pengaruh psychological well-being berasal dari dalam diri individu.

Work-life balance adalah faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya quarter life crisis, menurut penelitian Soerjoatmodjo dalam "quarter life crisis dan Pemberdayaan Psikologis" [14]. Jika work-life balance merupakan dampak dari krisis quarter life pada sejumlah karyawan, maka hal itu juga dapat mempengaruhi terjadinya krisis quarter life. Untuk mencegah konflik, Hayman mendefinisikan work-life balance sebagai perpaduan harmonis antara keterlibatan individu dalam pekerjaan dan aspek lain dari kehidupan mereka di luar pekerjaan [15]. work-life balance, menurut Komari & Sulistiowati, adalah teori tentang bagaimana individu mengelola lingkungan kerja dan keluarga mereka dan batas-batas di antara mereka untuk mencapai keseimbangan [16]. Ketika individu dapat memenuhi semua kewajibannya di tempat kerja dan di rumah tanpa mengorbankan kesejahteraan fisik atau mentalnya, ia telah menunjukkan kapasitas untuk menyeimbangkan tuntutan profesional dengan harapan pribadi dan keluarga [17]. Work interference with personal life (WIPL) menggambarkan situasi pekerjaan yang memengaruhi kehidupan pribadi, Personal life interference with work (PLIW) menggambarkan situasi pengaruh kehidupan pribadi pada pekerjaan, dan Work Personal Life Enhancement (WPLE) menggambarkan situasi saat kehidupan pribadi meningkatkan dan mendukung pekerjaan, dimensi work-life balance menurut Hayman [18]. individu yang merasa bahwa tanggung jawab mereka dalam hidup dan di tempat kerja tidak seimbang mungkin mengalami lebih banyak stres dan konflik peran [19]. Namun, karena fungsinya sebagai variabel mediator, Haar dan Brougham [20] mengusulkan bahwa work-life balance memberikan landasan psikologis bagi individu untuk menghasilkan hasil kerja yang positif. Variabel work-life balance digunakan sebagai mediator dalam sebuah penelitian oleh Suganda (2022) untuk melihat apakah dapat berfungsi sebagai mediator antara variabel lain "Regarding the mediating role of work-life balance in the relationship between psychological capital and turnover intention, is accepted" [20]. Konflik dapat berkontribusi pada kepuasan kerja yang rendah dan menjadi faktor yang berkontribusi bagi mereka yang mengalami krisis seperempat hidup.

Pada penelitian lain yang dilakukan Saraswati dan Lie "Psychological Well-Being: The Impact of Work-Life Balance and Work Pressure" menunjukkan pengaruh yang signifikan pada arah hubungan positif dan hingga 18,5% psychological well-being pada work-life balance [21]. Menyulap peran di tempat kerja, di rumah, atau dengan individu lain tidaklah mudah; Peran yang berbeda tidak diragukan lagi memiliki tuntutan yang berbeda, dan mencoba menyeimbangkannya dapat menyebabkan stres, yang tidak diragukan lagi akan mempengaruhi kesejahteraan individu [21]. Menurut penelitian oleh Rejeki et al., ada hubungan linier antara psychological well-being dan work-life balance dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa semakin banyak work-life balance, semakin tinggi psychological well-being individu [22].

Dua faktor yang dapat menjadi landasan penelitian telah muncul dari perkembangan faktor krisis kuartal umur; namun, belum banyak penelitian, terutama di Kota Ternate, yang meneliti hubungan antara psychological well-being dan quarter life crisis dengan work-life balance yang bertindak sebagai mediator di awal masa dewasa. Untuk mengetahui apakah work-life balance memediasi hubungan antara psychological well-being dan quarter life crisis pada awal masa dewasa di Kota Ternate, penelitian ini dilakukan. Selain itu, dilakukannya pengujian hubungan variabel psychological well-being dan quarter life crisis, work-life balance dan quarter life crisis, work life balance

dan psychological well-being, serta bagaimana hubungan psychological well-being dan quarter life crisis melalui work-life balance.

II. METODE

Pada penelitian menggunakan Teknik kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dan menyajikannya sebagai angka, digunakan dalam penelitian ini [23]. Untuk menentukan hubungan antara faktor mediator dan variabel lainnya, penelitian korelasional kuantitatif adalah metodologi yang digunakan [24]. work-life balance, krisis seperempat hidup, dan psychological well-being adalah variabel yang diteliti.

Populasi pada penelitian ini adalah 40.939 dewasa awal di Kota Ternate dengan karakteristik khusus berusia 18-25 tahun dan sedang bekerja. Teknik pengambilan Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan, yang berarti sampel dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan. Pengambilan jumlah sampel menggunakan panduan tabel Krejcie dan Morgan dengan persentase 10% dari jumlah populasi 40.939 yaitu sebanyak 269.

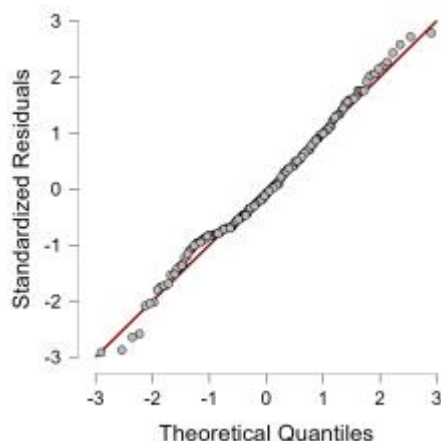
Metode pengumpulan data penelitian ini adalah skala psikologis yaitu skala Likert yang disebarluaskan melalui Google Form. Sugiyono menekankan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur bagaimana perasaan orang atau kelompok terhadap isu-isu sosial. Responden diminta untuk memilih dari berbagai kemungkinan menggunakan skala Likert, metode pengumpulan data. Skor berdasarkan jenis item favourable dan unfavorable [25]. Desain cross-sectional, yang meneliti dinamika hubungan antara faktor risiko dan efek pada variabel, digunakan untuk mengumpulkan data penelitian selama periode waktu tertentu. Menurut Sugiyono, studi cross-sectional memeriksa item selama periode waktu tertentu daripada terus menerus dalam jangka waktu yang lama [26].

Terdiri dari tiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini, yang merupakan versi modifikasi dari instrumen yang digunakan oleh peneliti sebelumnya. Secara khusus, variabel psychological well-being akan diukur menggunakan skala yang dikembangkan Siti Masyta dari enam dimensi atau aspek Ryff: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan individu lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Skala ini memiliki 31 item dan perhitungan Alpha Cronbach 0,902. Variabel work-life balance akan diukur dengan skala yang telah dikembangkan oleh Noviani Wijianti yang memiliki 14 item dan Alpha Cronbach 0,915, akan digunakan untuk mengukur variabel work-life balance. Ini menggunakan tiga dimensi work-life balance dari Hayman: work interference with personal life (WIPL), personal life interference with work (PLIW), and work personal life enhancement (WPLE). Variabel quarter life crisis, di sisi lain, menggunakan skala yang dibuat oleh Dinda Putri berdasarkan aspek quarter life crisis Robbins dan Wilner. Aspek-aspek ini termasuk ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam situasi yang menantang, kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran tentang hubungan interpersonal. Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan Cronbach's Alpha 0,830. Data penelitian akan dianalisis menggunakan teknik analisis mediasi path analysis pada menu SEM dengan bantuan program JASP 0.16.1.0.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada penelitian yang telah dilakukan dengan karakteristik responden dewasa awal usia 18-29 tahun yang sedang bekerja di Kota Ternate telah memperoleh sebanyak 269 responden. Software JASP selanjutnya akan digunakan untuk melakukan analisis pada data yang dikumpulkan. Distribusi data analisis model regresi dalam sampel observasi diperiksa menggunakan uji normalitas untuk melihat apakah itu normal [27]. Plot kuantil kuantil, atau Q-Q Plot, digunakan dalam uji normalitas data untuk mengevaluasi data yang didistribusikan secara normal secara visual [28]. Q-Q Plot membandingkan data dengan kuantitas (persentil) yang ditentukan dari distribusi teoritis setelah menyortir data dari nilai terkecil ke tertinggi dan menampilkannya sebagai titik. Titik akan jatuh pada atau mendekati garis referensi 45 derajat jika data didistribusikan secara teratur [28]. Dari hasil analisis (gambar 2) menunjukkan jika data yang ditampilkan melalui titik-titik berada didekat garis referensi yang membentuk 45 derajat.



Gambar 2. Uji Normalitas

Analisis pengujian hipotesis mediator dilakukan dengan menggunakan model analisis Mediation Analysis pada menu SEM di JASP. Analisis model ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang dibuat untuk mengetahui bagaimana pengaruh psychological well-being terdampak pada quarter life crisis dengan work-life balance sebagai variabel mediator. Dari hasil analisis didapatkan analisis direct effects, indirect effects, dan total effects..

Tabel 1. Direct effects

			Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
PWB	→	QLC	-0.349	0.056	-6.272	< .001	-0.259	-0.240

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Direct Effect merupakan hasil dari pengaruh langsung variasi variabel bebas terhadap variabel terikat [29]. Dari analisis (tabel 1) Direct Effect, nilai p-value sebesar < 0.001, dan nilai estimate sebesar -0.349. Artinya variabel WLB memberikan efek langsung secara negatif terhadap variabel QLC

Tabel 2. Indirect effects

				Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		
								Lower	Upper	
PWB	→	WLB	→	QLC	-0.353	0.046	-7.688	< .001	-0.443	-0.263

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Indirect Effect merupakan variasi dalam variabel independen dapat memiliki dampak tidak langsung pada variabel dependen melalui variabel mediasi; analisis mediasi menggunakan variabel mediasi untuk menjelaskan efek tidak langsung dari variasi variabel independen terhadap variabel dependen [29]. Hasil analisis (tabel 2) menunjukkan bahwa nilai p-value < 0.001 dan nilai estimate sebesar -0.353. Hasil tersebut menandakan jika variabel PWB berpengaruh secara tidak langsung secara negatif terhadap variabel QLC melalui variabel WLB.

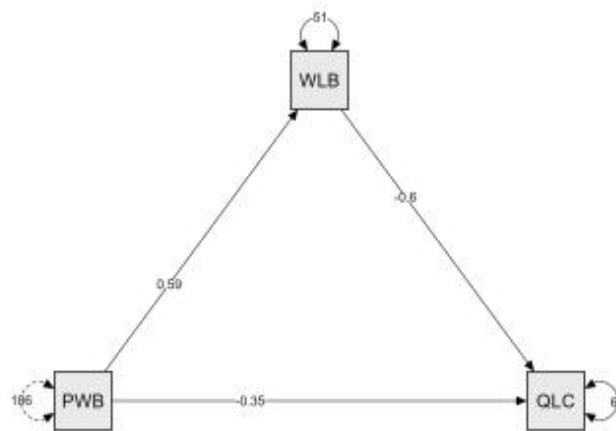
Pengujian mediasi yang menggunakan perbandingan hasil estimate dari direct effect dan indirect effect yang jika ketika nilai indirect effect melebihi nilai direct effect, variabel dianggap sebagai variabel mediator. Namun, jika nilai indirect effect tidak melebihi nilai direct effect, tetapi menghasilkan hasil yang signifikan, maka variabel tersebut dianggap sebagai variabel mediator parsial. [30]. Dari hasil menunjukkan jika besar direct effect sebesar -0.349 dan dibandingkan dengan hasil indirect effect sebesar -0.353 yang berarti nilai indirect effect tidak melebihi nilai direct effect sehingga dapat diartikan jika variabel work-life balance (WLB) berperan sebagai mediator parsial.

Tabel 3. Total effects

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
PWB → QLC	-0.702	0.041	-16.935	< .001	-0.783	-0.621

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Total Effect merupakan pengaruh variasi variabel bebas dan mediasi secara bersamaan terhadap variabel terikat, memberikan penjelasan tentang bagaimana variasi ini berdampak pada variabel terikat [29]. Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan (tabel 3), nilai p-value < 0.001, dan nilai estimate adalah -0,702. Ini berarti bahwa variabel WLB dan variabel PWB berdampak negatif pada variabel QLC secara bersamaan.

**Gambar 3.** Path Plot

Analisis lain menggunakan model yang menyajikan gambar jalur, juga dikenal sebagai path plot seperti yang ditunjukkan dalam Gambar 3. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa analisis mediasi penelitian ini menunjukkan hubungan antara variabel psychological well-being dan work-life balance dengan nilai perkiraan sebesar 0,59, yang menunjukkan hubungan positif langsung antara kedua variabel. Kemudian work-life balance dan quarter life crisis dengan nilai estimate -0,6 yang diasumsikan memiliki hubungan negatif secara langsung. Sementara psychological well-being dan quarter life crisis dengan nilai estimates sebesar -0,35 yang diasumsikan jika memiliki hubungan yang negatif secara langsung. Dapat diartikan jika hasil dari psychological well-being memiliki hubungan yang semakin kuat dengan quarter life crisis jika dimediasi oleh work-life balance

Tabel 4. R-Squared

	R ²
QLC	0.617
WLB	0.562

Dari hasil perhitungan nilai R-Squared dapat diketahui nilai koefisien determinasi yang bertujuan untuk mengukur bagaimana model analisis dalam menjelaskan pengaruh variabel X (PWB) secara simultan atau bersamaan terhadap variabel Y (QLC) dan variabel Z (WLB) [30]. Hasil R-Squared menunjukkan jika koefisien determinasi quarter life crisis sebesar 0,617 atau 61,7% variabel psychological well-being memberi pengaruh kepada quarter life crisis, dan 37,3% fenomena quarter life crisis dipengaruhi variabel lain selain psychological well-being. Koefisien determinasi dari besar pengaruh psychological well-being terhadap work-life balance sebesar 0,562 atau 56,2% yang artinya 43,8% work-life balance dipengaruhi oleh variabel lain selain psychological well-being

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, hasil penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara psychological well-being (PWB) dan quarter life crisis (QLC) dengan work-life balance (WLB) sebagai mediator pada dewasa awal yang bekerja di Kota Ternate. Analisis menggunakan JASP dengan metode Mediation Analysis menunjukkan bahwa direct effect, indirect effect, maupun total effect memiliki pengaruh yang signifikan dengan hasil p-value <0,001 dimana hasil <0,05.

Psychological well-being (PWB) memiliki dampak negatif secara langsung terhadap quarter life crisis (QLC), menurut hasil direct effect (tabel 1) dari model Mediation Analysis SEM. Dapat disimpulkan bahwa tingkat quarter life crisis yang dialami menurun dengan psychological well-being individu. Dengan kata lain, orang yang sehat secara psikologis lebih mungkin untuk dapat menangani kesulitan di tahun-tahun dewasa awal mereka tanpa menderita krisis serius. Temuan ini konsisten dengan penelitian [11] "Psychological Well-Being and The Tendency of Quarter Life Crisis", yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan quarter life crisis, dengan kecenderungan untuk mengalami quarter life crisis menurun seiring dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis.

Melalui work-life balance (WLB) yang berfungsi sebagai mediator, analisis indirect effect (Tabel 2) menunjukkan bahwa psychological well-being (PWB) juga secara langsung berdampak negatif terhadap quarter life crisis (QLC). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara psychological well-being dan quarter life crisis dimediasi oleh work-life balance. Dengan kata lain, orang yang secara psikologis sehat biasanya mengelola pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka dengan cara yang seimbang, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat keparahan quarter life crisis. Pada penelitian [20] dengan menjadikan variabel work-life balance sebagai mediator dan teruji jika variabel tersebut dapat menjadi mediator penghubung variabel lainnya "regarding the mediating role of work-life balance in the relationship between psychological capital and turnover intention, is accepted". Selain dianggap sebagai mediator berdasarkan temuan analisis, work-life balance juga berfungsi sebagai variabel mediator parsial karena hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan baik sebelum maupun setelah work-life balance dimasukkan sebagai mediator. Bahkan tanpa komponen mediasi dari work-life balance, psychological well-being masih dapat memiliki dampak langsung pada quarter life crisis, menurut peran mediasi parsial. Oleh karena itu, hubungan antara psychological well-being dan quarter life crisis mungkin dimediasi oleh faktor-faktor lain.

Menurut hasil total effect (tabel 3), kombinasi psychological well-being (PWB) dan keadaan quarter life crisis (QLC) memiliki pengaruh negatif secara langsung terhadap keadaan quarter life crisis. Kesimpulan ini dapat diasumsikan jika kedua faktor tersebut bekerja sama untuk menurunkan tingkat keadaan quarter life crisis. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk meningkatkan kesehatan mental dan work-life balance untuk mengurangi quarter life crisis.

Hasil dari path plot (Gambar 3) menunjukkan bahwa korelasi antara variabel mengikuti pola yang konsisten dengan temuan analisis sebelumnya. work-life balance dan psychological well-being terkait positif secara langsung, menunjukkan bahwa mereka yang memiliki psychological well-being yang baik biasanya juga memiliki work-life balance yang baik. work-life balance dan psychological well-being memiliki korelasi positif yang kuat, menurut studi [13], yang menunjukkan bahwa ketika psychological well-being meningkat, begitu juga dengan work-life balance. Di sisi lain, tingkat work-life balance yang tinggi dapat menurunkan tingkat quarter life crisis individu karena memiliki berhubungan negatif secara langsung. Demikian dengan psychological well-being yang memiliki hubungan negatif secara langsung dengan quarter life crisis, yang memperkuat hasil jika psychological well-being yang tinggi pada individu berkontribusi dalam mengurangi tingkat quarter life crisis.

Menurut analisis, krisis sepelempat kehidupan dipengaruhi secara langsung oleh psychological well-being; individu yang memiliki psychological well-being yang lebih tinggi biasanya juga memiliki tingkat quarter life crisis yang lebih rendah. Menurut teori Robbins dan Wilner, orang-orang yang memiliki kesehatan psikologis yang baik lebih mampu mengatasi kesulitan yang datang dengan quarter life crisis karena hal tersebut merupakan hasil dari kebingungan mereka tentang transisi menuju kedewasaan [2]. Selain itu, temuan lain menunjukkan bahwa work-life balance memediasi hubungan antara psychological well-being dan quarter life crisis, yang menunjukkan bahwa mereka yang memiliki work-life balance yang sehat cenderung mengalami quarter life crisis yang lebih rendah. Menurut penelitian [22], orang-orang yang mampu menjaga keseimbangan yang sehat antara kehidupan pribadi dan profesional mereka akan memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik, yang mengurangi kemungkinan stres emosional, yang dapat menyebabkan quarter life crisis, menurut studi lain. Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan hipotesis yang sudah ada sebelumnya dan menunjukkan bahwa psychological well-being dan work-life balance bersatu untuk mengurangi dampak quarter life crisis pada orang-orang dalam tahap emerging adulthood.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode cross-sectional memiliki keterbatasan karena hanya mengumpulkan data pada satu titik waktu, sehingga sulit untuk menjelaskan secara lengkap hubungan kausal antara variabel dan menunjukkan bagaimana hubungan tersebut berubah seiring waktu. Selain itu, penelitian ini hanya melihat work-life balance sebagai mediator; faktor lain, seperti dukungan sosial atau pengaruh eksternal lainnya yang berkemungkinan memiliki peran penting dalam mempengaruhi quarter life crisis..

IV. KESIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa work-life balance (WLB) berfungsi sebagai mediator (mediasi parsial) antara psychological well-being (PWB) dan quarter life crisis (QLC). Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki keseimbangan kerja-kehidupan yang lebih baik, yang dapat membantu mengurangi risiko terjadinya quarter life crisis. Hasil ini menunjukkan betapa pentingnya keseimbangan pekerjaan dan kehidupan untuk mengatur kedua faktor tersebut. Hasil penelitian ini memiliki konsekuensi yang signifikan bagi kebijakan perusahaan dan program kesejahteraan pekerja. Perusahaan dan organisasi dapat mempertimbangkan untuk memulai program yang membantu karyawan merasa nyaman secara psikologis dan menemukan keseimbangan antara hidup kerja dan hidup pribadi. Selain itu, hal ini berlaku untuk lembaga pendidikan atau konselor yang memberikan dukungan kepada orang-orang yang mengalami fase transisi quarter life crisis.

Berdasarkan hasil penelitian untuk mengurangi dampak quarter life crisis, individu disarankan untuk mengelola psychological well-being melalui teknik manajemen stres, mindfulness, dan menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan. Selain itu, pengusaha harus fokus pada inisiatif yang dapat membantu kesejahteraan karyawan, seperti pelatihan manajemen waktu, program layanan kesehatan mental, dan budaya kerja yang mempromosikannya. Bisnis dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan sehat dengan melakukan survei tentang psychological well-being secara berkala. Untuk memberikan gambaran yang lebih baik tentang dinamika perubahan dalam hubungan antara psychological well-being, work-life balance, dan quarter life crisis. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal untuk lebih dalam meneliti bagaimana hubungan antara variabel berkembang seiring waktu. Variabel mediator lain yang mungkin berpengaruh pada hubungan antara variabel, seperti dukungan sosial atau pengaruh luar lainnya, juga harus dipertimbangkan. Dengan melibatkan variabel tambahan dan desain yang lebih komprehensif, peneliti selanjutnya dapat memberikan analisis yang lebih baik tentang faktor lain yang mempengaruhi quarter life crisis pada dewasa awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Secara khusus, penulis menyampaikan apresiasi kepada masyarakat Kota Ternate yang telah bersedia menjadi responden dan membantu dalam pengambilan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak di Program Studi Psikologi yang telah memberikan bimbingan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada keluarga atas dukungan yang diberikan.

REFERENSI

- [1] S. N. Almalail and K. H. Rahmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, vol. 3, no. 4, pp. 8578–8588, 2023.
- [2] R. A. Artiningsih and S. I. Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 5, 2021.
- [3] I. Herawati and A. Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru," *An-Nafs*, vol. 5, no. 2, pp. 145–156, Nov. 2020, doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- [4] R. Rifayanti, L. Sofia, S. Maisyah, N. Nurrahmah, and N. Insani, "Mindfulness Based Cognitive Therapy: Lowering The Quarter Life Crisis in Achieving Happiness," *J. Sci. n.a*, vol. 7, no. 3, pp. 889–894, Sep. 2022, doi: 10.30604/jika.v7i3.1262.
- [5] W. Ansar, N. M. Djalal, N. H. Nurdin, M. P. Ananda, M. T. A. Jufri, and N. N. M. A. S. G. Widiyono, "Edukasi Kematangan Sosial Emosi dalam Memilih Pasangan Pada Masa Dewasa Awal," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, vol. 1, no. 10, pp. 2319–2324, Dec. 2023, doi: 10.59837/jpmba.v1i10.509.
- [6] U. Lestari, L. Masluchah, and W. Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA*, vol. 6, no. 1, pp. 14–28, Apr. 2022, doi: 10.32492/idea.v6i1.6102.
- [7] A. F. Rahmah, D. S. Sukiatni, and R. Kusumandari, "Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?," *INNER: Journal of Psychological Research*, vol. 2, no. 4, pp. 959–967, 2023.
- [8] H. Alkatiri and R. A. Aprianty, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," *pjp*, vol. 1, no. 2, p. 7, Feb. 2024, doi: 10.47134/pjp.v1i2.2269.
- [9] N. A. T. Khairunnisa and P. Y. Wulandari, "Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *JF*, vol. 3, no. 11, pp. 1183–1197, Nov. 2023, doi: 10.54543/fusion.v3i11.379.

- [10] J. M. M. Sallata and A. Huwae, "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, vol. 2, no. 5, 2023.
- [11] R. Rahimah, A. Fitriah, and F. D. Safitri, "Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis," *Health*, vol. 6, no. 2, pp. 117–126, Dec. 2022, doi: 10.35747/hmj.v6i2.488.
- [12] I. A. Syaiful and S. Sariyah, "Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif," *Biopsikososial*, vol. 2, no. 1, 2018.
- [13] I. A. M. Mardlotillah and Z. N. Fahmawati, "Work Life Balance and Psychological Well Being in Company Employees: Work Life Balance dan Psychological Well Being pada Karyawan Perusahaan," Aug. 28, 2023. doi: 10.21070/ups.2834.
- [14] G. W. L. Soerjoatmodjo, "Quarter-Life Crisis dan Psychological Empowerment," *Buletin KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)*, vol. 10, no. 3, 2024.
- [15] T. Rabani and M. S. Budiani, "Hubungan Antara Persepsi Dukungan Organisasi Dengan Work-Life Balance Pada Karyawan Staf Gudang Pt. X," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 4, 2021.
- [16] Yuslinda, N. Astaginy, and Hendrik, "Pengaruh Beban Kerja dan Work Life Balance terhadap Stres Kerja pada Unsur Pimpinan dilingkup Fakultas USN Kolaka," *jurnal Akuntansi Keuangan dan Bisnis*, vol. 1, no. 2, 2023.
- [17] D. Hendra and B. Artha, "Work-Life Balance: Suatu Studi Literatur," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, vol. 3, no. 3, pp. 11320–11330, 2023.
- [18] N. Esterina and D. Jatnika, "Hubungan Work-Life Balance dan Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja di Perusahaan," *MindSet*, vol. 15, no. 01, pp. 1–17, Jun. 2024, doi: 10.35814/mindset.v15i01.4289.
- [19] Arditya Afrizal Mahardika, T. Ingarianti, and Uun Zulfiana, "Work-life balance pada karyawan generasi Z," *Coll. J. Sci. Stu.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–16, Dec. 2022, doi: 10.58959/cjss.v1i1.8.
- [20] U. K. Suganda, "Reducing turnover intention: The mediating role of work-life balance and organizational commitment," *IJBES*, vol. 4, no. 3, pp. 01–12, Jun. 2022, doi: 10.36096/ijbes.v4i3.344.
- [21] K. D. H. Saraswati and D. Lie, "Psychological Well-Being: The Impact of Work-Life Balance and Work Pressure.," in *Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*, Jakarta Barat, Indonesia: Atlantis Press, 2020. doi: 10.2991/assehr.k.201209.089.
- [22] S. S. Rejeki, F. Rahmi, and Maputra, "Peran work-life balance terhadap psychological well-being pegawai yang bekerja selama new normal covid-19," *JP*, vol. 17, no. 2, p. 182, Dec. 2021, doi: 10.24014/jp.v17i2.13604.
- [23] T. A. Suyono, A. D. Kumalasari, and E. Fitriana, "Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda," *psiko*, vol. 14, no. 2, pp. 301–322, 2021, doi: 10.35760/psi.2021.v14i2.4646.
- [24] M. R. Syahputra and G. R. Affandi, "Efek Mediator Regulasi Emosi Terhadap Kesepian Dengan Subjective Well-Being Lansia Perempuan," *Psycho Idea*, vol. 22, no. 1, 2024.
- [25] I. Itryah and B. F. Anggraini, "Hubungan Self Efficacy terhadap Kesiapan Kerja pada Siswa Kelas XI SMK Pembina 1 Palembang," *jiip*, vol. 5, no. 10, pp. 3918–3962, Oct. 2022, doi: 10.54371/jiip.v5i10.962.
- [26] M. Abduh, T. Alawiyah, G. Apriansyah, R. A. Sirodj, and M. W. Afgani, "Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif," *JPSK*, vol. 3, no. 01, pp. 31–39, Dec. 2022, doi: 10.47709/jpsk.v3i01.1955.
- [27] I. M. Mufidah and H. Basuki, "Analisis Regresi Linier Berganda Untuk Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Di Jawa Timur," *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic*, vol. 3, no. 3, 2023.
- [28] M. A. Goss-Sampson, *Analisis Statistik Menggunakan Jasp: Buku Panduan Untuk MAHASISWA*, 2nd ed. figshare, 2019.
- [29] N. Fitria and B. Budiandru, "Pengaruh Pendidikan Ekonomi Keluarga Terhadap Perilaku Produktif Anak Dengan Religius Sebagai Variabel Mediasi," *j.pendidik.ekon.*, vol. 11, no. 3, pp. 355–360, Sep. 2023, doi: 10.26740/jupe.v11n3.p355-360.
- [30] A. Yusriyyah and Z. N. Fahmawati, "Role of Job Satisfaction as a Mediator in Influence Work Motivation on Work Productivity: Peran Kepuasan Kerja sebagai Mediator dalam Pengaruh Motivasi Kerja terhadap Produktivitas Kerja," May 15, 2024. doi: 10.21070/ups.4606.

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.