

Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa

Oleh:

Agung Tri Muhana,

Dra. Dwi Nastiti, M.Si

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

April 2025



latar belakang masalah

- Mahasiswa usia 18-25 tahun yang berada pada fase dewasa awal
- Mengalami banyak tekanan : Akademis, karir, dan hubungan sosial
- Ketidakmampuan menghadapi tantangan dapat memicu munculnya dampak quarter life crisis
- Pentingnya peran resiliensi dalam menghadapi QLC

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto.

tinjauan literatur

Theory



Resilience

kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, berpikir fleksibel, percaya diri (Wagnild & Young, 1993)

Quarter life crisis

krisis emosional pada usia 18–29 tahun, ditandai dengan kecemasan, kebingungan, pesimisme (Robbins & Wilner, 2001)

Metode Penelitian

- Jenis Penelitian : Kuantitatif korelasional
- Sampel : 160 Mahasiswa Stikes Majapahit Mojokerto
- Instrumen skala : Quarter Life Crisis Scale (QLCS), dan Resilience Scale
- Teknik Analisis : Korelasi Pearson

Hasil Penelitian

- terdapat nilai korelasi negatif signifikan antara kedua variabel $r = -.260$, $p < .05$. hipotesis dapat diterima. yang berarti mengalami quarter life crisis berkurang seiring dengan meningkatnya resiliensi.

Kesimpulan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat resiliensi dengan quarter life crisis pada mahasiswa, dimana semakin tinggi kemampuan individu dalam menghadapi dan memulihkan diri dari kesulitan (resiliensi), maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami stres emosional, kebingungan, dan kecemasan yang merupakan ciri-ciri quarter life crisis.

Referensi

- [1] U. Lestari, L. Masluchah, and W. Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA J. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 14–28, 2022, doi: 10.32492/idea.v6i1.6102.
- [2] M. Huwaina and K. Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa," *Paramurobi J. Pendidik. Agama Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 80–92, 2021, doi: 10.32699/paramurobi.v4i2.1995.
- [3] A. Riyanto and D. P. Arini, "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas," *J. Psikol. Malahayati*, vol. 3, no. 1, pp. 12–19, 2021, doi: 10.33024/jpm.v3i1.3316.
- [4] R. Fatchurrahmi and S. Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 13, no. 2, pp. 102–113, 2022, doi: 10.26740/jppt.v13n2.p102-113.
- [5] B. Hafarinto, S. Rahmayati, S. Laurensia, and D. Faulin, "Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur," *J. Soc. Couns.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–13, 2024, [Online]. Available:
- [6] Sumartha, A.R "Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang"2020.
- [7] D. R. Siregar, "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area Skripsi,"
 - *Skripsi*, pp. 2–8, 2023.
- [8] A. A. Yolanda and R. Y. Primanita, "Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 1, pp. 4503–4509, 2023, doi: 10.31004/jptam.v7i1.5945.
- [9] E. C. T. Korah, "the Role of Family Functioning in the Quarter-Life Crisis in Early Adulthood During the Covid-19 Pandemic," *J. Psikol. Talent.*, vol. 7, no. 2, p. 53, 2022, doi: 10.26858/talenta.v7i2.27184.
- [10] I. Dhovier and E. W. Maryam, "Resiliensi Mahasiswa yang Bekerja," *Pubmedia J. Islam. Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2024, [Online]. Available: <https://diksima.pubmedia.id/index.php/psychology/article/view/40>

Reference

- [11] Z. Febriani, Getry; Fikry, "Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi," *Naskah Publ. Fak. Psikol. Univ. Muhammadiyah Jember*, vol. 3, pp. 1472–1487, 2023.
- [12] Limin, R.O, and Agustina "Hubungan Resiliensi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu, ; *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 4.4(2024) :448-456.
- [13] Mardiatusalaha, Irma Septiani Rimazh, Abelia Septariani, Adinda Rizka Putri Salsabillah, and Almirah Callysta Aurelie, "Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Stressor Proses Penyusunan Tugas Akhir," *Educ. J. Educ. Learn.*, vol. 1, no. 2, pp. 68–73, 2023, doi: 10.61994/educate.v1i2.316.
- [14] M. Ulandari, "Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19," *Skripsi Progr. Stud. Psikologi, Fak. Psikologi, Univ. Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2021.
- [15] C. A. Hanani, "Pengaruh Self-esteem terhadap resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program studi kedokteran," *Skripsi*, pp. 1–114, 2019.
- A. F. Rahmah, D. Sarwindah Sukiati, and R. Kusumandari, "Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?," *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 2, no. 4, pp. 959–967, 2023.
- [17] Sallata, J.M. and Arthur Huwae, "Resiliensi dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2.5 (2023) :2103-2124.
- [18] F. N. Shabrina, N. Putu, P. Puspitaningrum, G. Elizabeth, and R. Sigumonrong, "Distres sebagai Mediator antara Resiliensi dan Well-being pada Dewasa di Indonesia Distress Mediates the Relationship between Resilience and Well-Being among Indonesian Adults," vol. 26, pp. 319–334, 2021, doi: 10.20885/psikologika.vol26.iss2.art6.
- [19] Athira, N. (2021). Pengaruh Resiliensi dan Interaksi Orang Tua Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- [20] Azmy, M. M. (2022). Pengaruh Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Kota Makassar. Skripsi. Universitas Bosowa.

Reference

- [21] Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif, R&D*. Bandung : IKAPI, 2016.
- [22] Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif*. Bandung :Alfabeta, 2018.
- [23] V. H. Pranatawijaya, W. Widiarty, R. Priskila, and P. B. A. A. Putra, "Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online," *Jurnal Sains dan Informatika*, vol. 5, no. 2, pp. 128-137, Dec. 2019, doi:10.34128/jsi.v5i2.185.

