



Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa [Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa]

Agung Tri Muhana¹⁾, Dwi Nastiti^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: dwinastiti@umsida.ac.id

Abstract. The purpose of this study is to determine if there is a correlation between students' levels of resilience and the severity of their quarter-life crisis. A correlational strategy is used in this quantitative technique. Using the saturation sampling approach, 160 students from STIKES Majapahit Mojokerto were chosen to participate in the study. The resilience and quarter-life crisis scales were used for data analysis. The study's findings reveal a statistically significant inverse relationship between the two variables ($r = -.260, p < .05$). Thus, it is reasonable to assume that resilience is related to Quarter Life Crisis. This study presents novelty by exploring the relationship between resilience levels and quarter-life crisis specifically in the student population, who are in a critical phase of transition to the workforce and full adulthood. Although quarter-life crisis has been widely discussed in the context of developmental psychology, studies that focus on the role of resilience as a protective factor are still limited, especially in the context of students in Indonesia.

Keywords – quarter life crisis; resilience; student

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi antara tingkat ketahanan mahasiswa dan tingkat keparahan krisis seperempat hidup mereka. Strategi korelasional digunakan dalam teknik kuantitatif ini. Dengan menggunakan pendekatan sampling jenuh, 160 mahasiswa dari STIKES Majapahit Mojokerto dipilih untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Skala resiliensi dan skala krisis paruh baya digunakan untuk analisis data. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan terbalik yang signifikan secara statistik antara kedua variabel ($r = -.260, p < .05$). Dengan demikian, masuk akal untuk mengasumsikan bahwa ketahanan berhubungan dengan Quarter Life Crisis. Studi ini menghadirkan hal baru dengan mengeksplorasi hubungan antara tingkat resiliensi dan quarter life crisis khususnya pada populasi mahasiswa yang berada dalam fase kritis transisi menuju masa dewasa penuh. Meskipun quarter life crisis telah banyak dibahas dalam konteks psikologi, penelitian yang berfokus pada peran resiliensi sebagai faktor protektif masih terbatas, terutama dalam konteks mahasiswa.

Kata Kunci – quarter life crisis; resiliensi; mahasiswa

How to cite: Agung Tri Muhana, Dwi Nastiti (2025) The Relationship Between Resilience and The Level Of Quarter Life Crisis In College Student [Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa]. IJCCD 1 (1). doi: 10.21070/ijccd.v4i1.843

I. PENDAHULUAN

Perkembangan yang kompleks dimulai dari anak-anak, remaja, hingga lanjut usia. Setiap perkembangan mempunyai sifat dan kecenderungan unik yang perlu dipenuhi oleh setiap individu. Masa remaja sering disebut sebagai masa paling krusial dalam menentukan arah perkembangan, sering disebut sebagai masa sulit, fase pencarian identitas atau transisi menuju kedewasaan[1]. Tahap menuju dewasa menurut Papalia & Feldman adalah saat manusia mulai hidup terpisah dari orang tuanya dan mencari individualitasnya. Fase dewasa awal ini adalah ketika seseorang mulai mencari jati dirinya dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya yang disebut dengan istilah *emerging adulthood*[2]. Istilah *emerging adulthood* pertama kali dikenalkan oleh arneet 2014, untuk menggambarkan masa antara remaja dan masa dewasa yang mencakup usia 18 hingga 29 tahun. Transisi dari masa kanak-kanak dan remaja ke masa dewasa bertepatan dengan perolehan banyak tuntutan dari lingkungan, serta keterampilan dan pengetahuan khusus. Namun, ketidakmampuan memikul tanggung jawab orang dewasa mengharuskan seseorang untuk memeriksa dirinya dari berbagai sudut pandang termasuk pekerjaan, cinta, dan pendapatnya sendiri[3]. Mahasiswa dalam rentang usia 18 -25 tahun termasuk dalam kategori mereka yang sedang mengalami transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal dan melalui tahap akhir perkembangan remaja. Saat ini sangat penting bagi individu untuk secara aktif mencari tempat mereka di masyarakat. Tahapan kehidupan ini sebanding dengan perubahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama atau dari sekolah menengah atas atau dari perguruan tinggi hingga hal ini dapat menyebabkan stress[2].

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Tekanan dari lingkungan tumbuh seiring bertambahnya usia karena berbagai alasan seperti ketidak mampuan individu untuk memprediksi atau mengatasi perubahan, keterkaitan mereka pada kehidupan mereka sendiri, kecemasan, dan ketakutan akan apa yang terjadi di masa depan, dan fakta bahwa mahasiswa sudah memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih rumit yang menghadirkan serangkaian tantangan tersendiri[4]. Individu yang tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal akan mengalami krisis emosional atau reaksi negative yang dikenal dengan *quarter life crisis* [5]. Di Indonesia sendiri berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, fenomena *quarter life crisis* dapat dilihat dari banyak penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Indonesia mengalaminya[6]. Quarter-life crisis dapat dialami siapa saja yang memasuki masa emerging adulthood yakni pada sekitar usia 18-29 tahun, terutama mahasiswa. Krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti kecemasan, tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan lain setelah lulus.[4]. *Quarter life crisis* menggambarkan fase sulit yang umumnya dialami individu di rentang usia 20-an, dimana mereka berbagi pencapaian dan menetapkan ekspektasi terhadap pencapaian tersebut. Mahasiswa yang berusia 18 -25 tahun termasuk diantara mereka yang terkena dampak *quarter life crisis* sejak mereka memasuki masa transisi ke masa dewasa. Hal ini mengambil tanggung jawab atas pertumbuhannya sendiri termasuk mengambil tanggung jawab kehidupan dewasanya[2].

Menurut Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *Quarter life crisis* sebagai perasaan khawatir yang berkembang pada usia 20-an sebagai akibat dari ketidakpastian masa depan seseorang dalam relasi dan karir, kehidupan sosial, ketidak pastian identitas, adanya perasaan cemas. Terdapat beberapa gejala yang mungkin dialami individu saat ini ketika seseorang di masa dewasa mulai mempertanyakan masa depan mereka dan merasa dibatasi oleh keputusan yang akan mereka buat dalam hidup [1]. Robbins dan Wilner menyatakan bahwa ada 7 faktor penentu utama *Quarter life crisis*: 1. Perasaan tidak pasti saat membuat penilaian, 2. Putus asa, 3. Memiliki pendapat buruk tentang keterampilan sendiri, 4. merasa terperangkap dalam keadaan yang sulit, 5. Mengalami kecemasan, 6. tertekan, dan 7. Khawatir akan hubungan dengan orang lain[7]. Menurut Yulius (2019) menegaskan bahwa ciri-ciri berikut dapat digunakan untuk mengidentifikasi orang-orang yang sedang mengalami *quarter life crisis*, khususnya : 1. Merasa sangat takut dengan apa yang akan terjadi, 2. Mulai muncul sejumlah pertanyaan tentang bagaimana kehidupan berjalan terutama pada diri sendiri, bagaimana bentuk semua pilihan yang diambil akan berdampak positif atau negative dikemudian hari, 3. Tidak setuju dengan keinginan orangtuanya, individu pada tahap ini sudah bisa memilih jalan yang menurut mereka memadai dan bermanfaat bagi kehidupannya karena mereka sudah mulai harus memutuskan apa yang mereka inginkan dalam hidup, meskipun demikian seringkali hal ini bertentangan dengan keinginan orang tua sehingga membuat seseorang menjadi ragu apakah harus tegas pada pendiriannya atau menuruti keinginannya, 4. Merasa keberuntungan tidak berpihak pada diri sendiri karena kegagalan selalu mengintai, 5. Merasa bahwa teman sebayanya jauh lebih baik dari dirinya , hal ini terjadi ketika seseorang menyadari bahwa temannya telah membuat kemajuan menuju tujuannya[7]. Menurut definisi teoritis yang diberikan sebelumnya, individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung menunjukkan sifat-sifat yang terkait dengan kurangnya kekuatan mereka sendiri. Sifat ini muncul dengan sendirinya ketika rasa kurang percaya diri dan pikiran cemas yang membuat krisis berlangsung lebih lama.

Krisis emosional yang dialami mahasiswa dan penuh ketidakpastian menyebabkan mahasiswa mengalami krisis emosional, yang bahkan bahkan dapat mengakibatkan depresi. Hal ini terjadi ketika kerumitan yang dirasakan dari sebuah keputusan membuat individu merasa cemas bahwa mereka akan membuat pilihan yang buruk[8]. Diantara 230 mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (71,7%) termasuk dalam kelompok sedang, (21,2%) termasuk dalam kategori tinggi, dan (7,2%) termasuk dalam kategori rendah, menurut studi oleh (Sumartha 2020)[6]. Menurut penelitian yang dilakukan (Yolanda 2023) dari total mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, 47 mahasiswa atau (35,9%) masuk kedalam kelompok sedang, 16 mahasiswa masuk ke dalam kategori sangat tinggi, 42 mahasiswa masuk kedalam kategori tinggi, 20 mahasiswa masuk kategori rendah, dan 6 mahasiswa masuk kedalam kategori sangat rendah[8]. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Korah) terhadap 123 responden Mahasiswa yang mengalami quarter life crisis, presentase jawaban berikut ini terbagi dalam tiga kelompok: sedang (48%), tinggi (30%), dan rendah (22%)[9].

Peneliti melakukan Survey di Stikes Majapahit Mojokerto sebagai langkah awal untuk memahami karakteristik *Quarter life crisis* pada mahasiswa. Hasil survey yang di lakukan peneliti pada 50 Mahasiswa Stikes Majapahit bahwa sebanyak 30,5% dari 50 Mahasiswa merasa bingung dan khawatir (Bimbang dalam mengambil keputusan), 16,4 % dari 50 Mahasiswa mengalami rasa tidak percaya diri (perasaan putus asa), sebanyak 10,6% dari 50 Mahasiswa menilai diri dengan self esteem rendah (menilai diri secara negative), 15,2 % dari 50 Mahasiswa merasa terperangkap dalam keadaan (terjebak dalam situasi yang sulit), sebanyak 38,5% dari 50 Mahasiswa merasakan takut (perasaan cemas), dan sebanyak 11,5% dari 50 Mahasiswa merasa gagal (tertekan), adapun 9,8% dari 50 Mahasiswa merasa

khawatir akan hubungan interpersonal. Hasil survey ini menunjukkan masih terdapat individu yang mengalami *quarter life crisis* terutama pada aspek bimbang dalam mengambil keputusan di kalangan mahasiswa.

Baik variabel internal maupun eksternal dapat memengaruhi krisis seperempat abad, kata Nash dan Murray. Salah satu factor internal antara lain Mimpi dan harapan, faktor lainnya adalah *Spirituality & Religion*, kemudian Faktor Eksternal terdiri dari Hubungan dalam aspek keluarga, persahabatan dan percintaan, Tantangan dalam aspek akademis[7]. Aulia menambahkan bahwa pengaruh internal dan eksternal dapat mempengaruhi *quarter life crisis* Pertama, eksplorasi jati diri, yaitu proses mencoba berbagai hal dan menemukan jati diri. Kedua, ketidakstabilan dalam masa dewasa muda dalam hal memilih pekerjaan, pasangan hidup, atau program studi. Ketiga, adanya fokus pada diri sendiri, yang merupakan ciri khas transisi menuju kedewasaan. Keempat, ada perasaan berada di antara keduanya, yang merupakan ciri khas masa transisi. Pada tahap kelima, "The Age of Possibilities," orang paling terbuka untuk membuat perubahan yang baik dalam hidupnya[2].

Kemampuan untuk bangkit kembali dengan cepat dari kemunduran adalah keterampilan hidup yang penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa, konsep ini dikenal dalam psikologi sebagai *resiliensi*. Karena cara orang menghadapi kesulitan berbeda-beda. Ini karena cara mereka memandang sesuatu. Kapasitas untuk bereaksi secara konstruktif dan sehat terhadap situasi trauma atau kesulitan yang dihadapi adalah apa yang Shatte dan Reivich maksudkan ketika mereka berbicara tentang *resiliensi*[10]. Kapasitas untuk mengatasi kesulitan dan menjadi lebih kuat adalah apa yang dimaksud oleh Davidson dan Connor ketika mereka berbicara tentang *resiliensi* [11]. *Resiliensi* adalah kualitas yang tidak menggambarkan yang memungkinkan seseorang ketika sedang berada pada titik terendah dalam hidupnya dapat bangkit kembali, bahkan menjadi lebih kuat dari sebelumnya. Kemampuan ini muncul karena individu cenderung menerima tantangan atau kegagalan yang dihadapi, sehingga dapat menemukan cara untuk pulih dan melanjutkan hidup[12]. Ketahanan seseorang dapat digambarkan sebagai kapasitas mereka untuk menghadapi kesulitan secara langsung, membentengi diri mereka sendiri, dan pada akhirnya menjadi lebih kuat dan lebih mudah beradaptasi, menurut Grotberg[13]. Dengan demikian, peneliti melihat bahwa *resiliensi* mampu meningkatkan *quarter life crisis*. Apabila Mahasiswa cenderung tidak *quarter life crisis* jika mereka mengembangkan *resiliensi* yang kuat.

Resiliensi Menurut Young dan Wagnild memiliki beberapa aspek yaitu 1. (Hati tenang, yaitu suatu prespektif individu tentang pengalaman yang dialami selama semasa hidup yang diduga dapat merugikan kehidupan. 2 (Ketekunan, merupakan aspek yang dibutuhkan individu untuk bangkit dari masa sulit yang dialami). 3 (Kemandirian, diartikan sebagai kepercayaan diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki, kemandirian yang dimiliki mengakibatkan individu tidak bergantung pada orang lain. 4 (Keseimbangan batin, yaitu makna hidup yang mempunyai tujuan , sehingga ketika berada pada waktu atau kondisi yang tidak terduga individu mempunyai motivasi untuk bangkit). 5 (Kesendirian Eksistensial, yaitu pemahaman bahwa setiap individu itu special dan masing-masing mempunyai pengalaman hidup yang berbeda, walaupun hidup berdampingan individu yang tangguh akan mempunyai kemandirian dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya)[14]. Tidak hanya definisi yang bervariasi, para ahli juga sering tidak sepakat tentang karakteristik apa yang membentuk orang yang tangguh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shatee dan Reivich (2002), mereka yang tangguh juga cenderung menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: 1. Mengatasi Masalah (Orang yang tangguh biasanya merasa lebih bertanggung jawab atas hidup mereka dan dapat melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang berbeda untuk melihat sisi baiknya), 2. Melaluinya (Orang yang tangguh melihat sesuatu dari sudut pandang yang positif tanpa membiarkan hal tersebut membebani mereka, dan mereka yakin bahwa mereka dapat melalui masalah apa pun), 3. Bangkit Kembali (Orang yang tangguh biasanya mengambil inisiatif untuk melewati masalah). Langkah Keempat: Menjalinkan Hubungan (Orang yang tangguh memiliki pemahaman yang kuat tentang siapa mereka dan dari mana mereka berasal. Kemampuan untuk menilai potensi bahaya dan menemukan tujuan hidup seseorang adalah ciri khas kecerdasan[15]. *Resiliensi* dapat disimpulkan bahwa kekuatan atau kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari situasi yang sulit. *Resiliensi* tidak hanya mencerminkan kemampuan individu dalam bertahan di tengah tantangan hidup, tetapi juga menunjukkan kapasitas untuk pulih dari pengalaman buruk.

Telah ada penelitian mengenai hubungan antara *resiliensi* dan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal[16] oleh Rahmah dan penelitian mengenai topik ini pada mahasiswa tingkat akhir [17] oleh Jean Michelle Madeline. Athira meneliti bagaimana *resiliensi* dewasa awal dan interaksi orang tua mempengaruhi *quarter life crisis*[19], sedangkan Azmy meneliti bagaimana *resiliensi* dewasa awal mempengaruhi *quarter life crisis* di Kota Makassar[20]. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat hubungan antara *resiliensi* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa dari berbagai institusi.

Berikut ini adalah penjelasan mengenai permasalahan dan ringkasan singkat dari hipotesis penelitian: Apakah terdapat hubungan antara *resiliensi* mahasiswa dengan terjadinya *quarter life crisis*? Oleh karena itu, tujuan dari

penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Peneliti mendalilkan, berdasarkan teori yang ada, bahwa kejadian quarter life crisis berbanding terbalik dengan sejauh mana seseorang menunjukkan resiliensi.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu *kuantitatif korelasional*. Pendekatan kuantitatif didefinisikan oleh S. Azwar sebagai metodologi yang menekankan pada data-data numerikal (angka) yang diperoleh melalui teknik pengukuran dan dianalisis secara statistik[21]. Penelitian yang berusaha untuk mengetahui kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan upaya untuk mempengaruhi variabel-variabel tersebut dikenal sebagai penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk menentukan apakah dan bagaimana hubungan antara banyak variabel dapat didefinisikan melalui penggunaan instrumen tertentu[21]. Pada penelitian ini *Resiliensi* merupakan variabel *independent* dan *Quarter Life Crisis* merupakan variabel *dependent*.

Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah Mahasiswa Stikes Majapahit Mojokerto berjumlah 160 mahasiswa. Sampel yang digunakan seluruh anggota populasi yaitu 160 Mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan ialah sampling jenuh dimana anggota populasi dijadikan sampel [22].

Dalam rangka mengumpulkan data untuk penelitian ini, peneliti menggunakan *Skala Resiliensi* dan *Skala Quarter Life Crisis*. Diadopsi dari penelitian Rafli, *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS) mengacu pada tujuh komponen yang disarankan oleh Robbins (2001) termasuk perasaan tidak pasti saat membuat penilaian, putus asa, memiliki pendapat buruk tentang keterampilan sendiri, kesulitan untuk keluar dari situasi yang menantang, mengalami kecemasan, tertekan, dan khawatir akan hubungan dengan orang lain[7]. Hasil Uji Realibilitas dengan skor *Cronbach's Alpha* 0.950 yang artinya aitem reliabel dan dapat digunakan untuk skala penelitian. *Skala Resiliensi* dalam penelitian ini menggunakan skala *resiliensi* yang diadopsi dari Wulandari berdasarkan aspek resiliensi dari teori Wagnild dan Young terdiri dari ketenangan hati, ketekunan, kemandirian, keseimbangan batin, kemandirian eksistensial[14]. Hasil Uji Realibilitas dengan skor *Cronbach's Alpha* 0.820 yang artinya aitem reliabel dan dapat digunakan untuk skala penelitian.

Skala Likert, alat yang populer untuk mengukur pandangan dan sikap, adalah dasar dari dua skala penelitian yang disebutkan di atas. Skala Likert adalah metode pengumpulan data di mana partisipan menilai seberapa setuju mereka dengan pernyataan atau pertanyaan tertentu. Skala likert memiliki dua jenis pertanyaan yaitu favorable dan pertanyaan unfavorable. Pertanyaan favorable diberi skor 4,3,2,dan 1, sedangkan bentuk pertanyaan unfavorable diberi skor 1,2,3,4. Terdapat empat opsi jawaban pada setiap skala, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai)[23].

Dalam penelitian ini, uji korelasi product moment digunakan untuk menganalisis data. Peneliti memeriksa normalitas dan linearitas sebelum menguji hipotesis. Pada penelitian ini seluruh proses pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan software JASP.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analysis Data

Tingkat resiliensi dan krisis seperempat kehidupan mahasiswa dinilai dalam penelitian ini melalui penggunaan nilai statistik hipotetis untuk penilaian kategori pada setiap komponen. Tinggi, sedang, dan rendah adalah tiga tingkat kategorisasi. Hasil dari klasifikasi resiliensi adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Rumus pernormaan kategorisasi

KATEGORISASI DATA	
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 72$	20	12 %
Sedang	$72 \leq X < 94$	115	72 %
Tinggi	$X > 94$	25	16 %

Menurut temuan norma data yang ditunjukkan pada tabel di atas, 16% mahasiswa memiliki *resiliensi* yang tinggi, 72% menunjukkan *resiliensi* yang sedang, dan 12% menunjukkan *resiliensi* yang rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Quarter life crisis

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 64$	20	13 %
Sedang	$64 \leq X < 86$	117	73 %
Tinggi	$X > 86$	23	14 %

Pada table ini, diketahui jika sebesar 13% mahasiswa mengalami *quarter life crisis* yang rendah, sebesar 73% mahasiswa mengalami *quarter life crisis* yang sedang, dan sebesar 14% mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tinggi.

Hasil Uji Asumsi Klasik Uji Normalitas

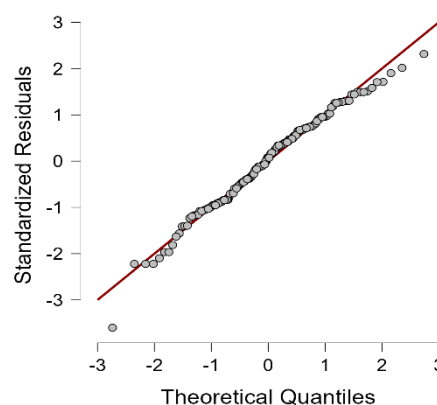
Tabel 4.. Hasil Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

Variabel	W	P
Resiliensi (X)	0.885	0.001
Quarter Life Crisis (Y)	0.970	0.002

Berdasarkan tabel 4 diatas peneliti melakukan uji asumsi menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel independent resiliensi ($W = .885$, $p = .001$) dan variabel dependent quarter life crisis ($W = .970$, $p = .002$). Karena data untuk kedua variabel mengikuti distribusi normal, analisis lebih lanjut dapat dilakukan.

Uji Linieritas

Gambar 1. Hasil Uji Linieritas
Q-Q Plot Standardized Residuals

Uji asumsi selanjutnya dilakukan dengan uji linieritas melalui software JASP. Berdasarkan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa sebaran titik-titik pada data tersebut mengikuti garis diagonal, maka dapat disimpulkan variabel independent dan dependent memiliki hubungan linier antara resiliensi dan quarter life crisis.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Product Moment
Pearson's Correlations

Variable		X	Y
1. X	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Y	Pearson's r	-0.260	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat nilai korelasi negatif yang signifikan antara dua variabel $r = -.260$, $p < .05$. Dengan demikian, hipotesis dapat dianggap diterima, dan hubungan antara *resiliensi* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa dapat ditarik. Artinya, kemungkinan mengalami *quarter life crisis* menurun seiring dengan meningkatnya *resiliensi*. Di sisi lain, mahasiswa akan lebih mungkin mengalami *quarter life crisis* jika mereka kurang mendapatkan pelatihan *resiliensi*.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian ini, hipotesis penelitian didukung karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($r = -.260$). *Resiliensi* mahasiswa Stikes Majapahit secara signifikan berbanding terbalik dengan kemungkinan mereka mengalami *quarter life crisis*, sesuai dengan temuan dari pengujian hipotesis. Hal ini menunjukkan bahwa *resiliensi* mahasiswa berkorelasi langsung dengan tingkat *quarter life crisis* mereka; dengan demikian, tingkat *resiliensi* yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah, dan tingkat *resiliensi* yang lebih rendah berhubungan dengan tingkat *resiliensi* yang lebih tinggi. Temuan seperti ini menyoroti pentingnya *resiliensi* dalam membantu mahasiswa melewati *quarter life crisis*.

Selain uji hipotesis, peneliti mencoba membuat deskripsi kategori 2 variabel dalam penelitian ini. Pada variabel *resiliensi* terlihat kalau mahasiswa Stikes Majapahit memiliki *resiliensi* tinggi. Mahasiswa yang memiliki *resiliensi* tinggi sering menunjukkan indikasi respon positif yang memperluas lingkup pemikiran dan fleksibilitas yang bermanfaat untuk mengatasi tantangan[18]. Ada korelasi antara stres mahasiswa dan krisis seperempat kehidupan. Mahasiswa di Stikes Majapahit juga menunjukkan gejala-gejala yang termasuk dalam kategori *quarter life crisis* yang rendah, termasuk kekhawatiran, keraguan akan identitas diri, ketidakstabilan, dan perasaan panik[1]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Athira (2021), yang menemukan bahwa 26% orang yang *quarter life crisis* memuji ketekunan dan kekuatan ikatan orang tua mereka[19]. Dalam penelitian terpisah, Azmy (2022) menemukan bahwa *resiliensi* menambahkan 8,6% *quarter life crisis*. Berbeda dari dua penelitian lainnya, investigasi Athira terhadap efek hubungan orang tua terhadap QLC lebih dari sekadar meneliti hubungan antara *resiliensi* dan gangguan tersebut. Mayoritas partisipan juga masuk ke dalam kelompok *quarter life crisis* tingkat menengah, seperti halnya dua penelitian lainnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Rahmah (2023), yang menemukan bahwa *quarter life crisis* berkorelasi negatif dengan *resiliensi* dan mereka yang *resilien* lebih sedikit mengalaminya. Menurut JM Sallata (2023), yang mendukung hal ini yang menyatakan bahwa *resiliensi* membantu individu merancang rencana hidup secara realistis dan mengambil keputusan yang tepat.[17].

Hasil penelitian ini mendukung factor teoritik yang dikemukakan oleh Nash&Murray (2010) yang mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh salah satu factor, salah satunya adalah *resiliensi*[7]. Ketika seseorang menghadapi kejadian yang sulit dan mampu mengatasinya atau beradaptasi, hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki *resiliensi*, yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatasi hambatan. Karena mahasiswa dapat mengatasi masalah ketika orang lain tidak melakukannya dengan baik, mereka pasti akan menghadapi kesulitan sebagai akibat dari masalah baru yang muncul dari tindakan mereka. Ketika dihadapkan pada kesulitan, *resiliensi* dapat membantu individu mengatasi rintangan dan tumbuh sebagai manusia; hal ini terutama terjadi pada masa transisi, ketika banyak orang mengalami *quarter life crisis*. Mereka yang tangguh akan menemukan cara untuk menanganinya [16].

Hasil pnormaan variabel *resiliensi* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Stikes Majapahit Mojokerto menunjukkan jika presentase terbesar menunjukkan pada kategori sedang, sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul selama fase *quarter life crisis*, meskipun belum mencapai tingkat optimal.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu hanya meneliti satu factor saja. Keterbatasan utama terletak pada focus penelitian yang hanya menyoroti satu factor yaitu *resiliensi* sebagai factor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Padahal, juga terdapat factor lain yang juga berkontribusi yang dijelaskan oleh peneliti lain. Antara lain, konsep diri yang telah diteliti luluk masluchah dkk (2022)[1]. Self Compassion yang diteliti oleh Mitra ulandari (2021)[14]. Penelitian ini telah dilakukan dengan prosedur yang sesuai dan penuh kehati-hatian untuk memperoleh hasil yang seobjektif mungkin dan memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasilnya. Sampel penelitian hanya terbatas yaitu pada Mahasiswa Stikes Majapahit Mojokerto sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas atau institusi lain dengan karakteristik berbeda, ketiga. Kemungkinan responden tidak menjawab kuesioner dengan jujur karena perasaan takut atau malu meskipun sudah dijamin kerahasiaannya yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan ini dapat menjadi dasar untuk peneliti lanjutan yang lebih mendalam dan komperhensif di masa depan.

VII. KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tingkat resiliensi mahasiswa berhubungan dengan risiko mereka mengalami *quarter life crisis*. Temuan penelitian ini mendukung hipotesis yang menyatakan bahwa resiliensi mahasiswa berhubungan dengan risiko mereka mengalami *quarter life crisis*. Meskipun faktor-faktor lain mempengaruhi 74,0 persen mahasiswa yang mengalami krisis seperempat hidup, resiliensi berperan dalam 26,0% dari kasus-kasus tersebut.

Kami berharap bahwa penelitian selanjutnya akan menggunakan sampel mahasiswa yang lebih besar dan lebih beragam dari berbagai latar belakang untuk meningkatkan generalisasi temuan, dan juga mengeksplorasi variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi resiliensi dan krisis seperempat kehidupan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih peneliti sampaikan kepada “Stikes Majapahit Mojokerto sebagai Institusi yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian ini. Ucapan Terima kasih jugakepada staf administrasi serta rekan-rekan mahasiswa yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Dukungan dan kerjasama dari semua pihak telah menjadi kunci keberhasilan dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat membeikan manfaat dan perkembangan ilmu pengetahuan.”

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: <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>
- [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>
 - [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] Mardiatu Saleha, 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.
 - [16] A. F. Rahmah, D. Sarwindah Sukiatni, 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.
 - [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.

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.