

## ***The Relationship Between Psychological Well Being And Quarter Life Crisis In Fresh Graduate University Of Muhammadiyah Sidoarjo*** **[Hubungan Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]**

Alsa Nabilah Rachma<sup>1)</sup>, Dwi Nastiti <sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Fresh graduates are individuals who have recently completed higher education and are entering a transitional phase toward the workforce. This phase is often accompanied by psychological pressure, uncertainty about life direction, and doubts about the future, which can lead to the phenomenon known as a quarter-life crisis. This study aims to determine the relationship between psychological well-being and quarter-life crisis among fresh graduates of Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. The research used a quantitative correlational approach with a sample of 279 respondents, selected using the Issac & Michael table. The instruments used were the Psychological Well-Being scale based on Ryff's theory and the Quarter-Life Crisis scale based on aspects from Robbins and Wilner. The Spearman rho correlation test showed a very strong negative relationship between psychological well-being and quarter-life crisis ( $r = -0.884$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that the higher the level of psychological well-being, the lower the tendency to experience a quarter-life crisis. Additionally, the determination analysis revealed that psychological well-being contributes 78.1% to the occurrence of quarter-life crisis. These findings indicate that psychological well-being plays an important role in helping individuals face the post-graduation transition phase and reduce the risk of experiencing a quarter-life crisis. Therefore, efforts to enhance psychological well-being during college are necessary to better prepare graduates for life challenges after graduation..*

**Keywords** – *Psychological well being, Quarter life crisis, Fresh graduate*

**Abstrak.** *Fresh graduates merupakan individu yang baru menyelesaikan pendidikan tinggi dan tengah memasuki masa transisi menuju dunia kerja. Masa ini sering kali disertai dengan tekanan psikologis, ketidakpastian arah hidup, dan keraguan terhadap masa depan, yang kemudian memicu fenomena quarter life crisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara psychological well-being dengan quarter life crisis pada fresh graduate Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 279 responden yang ditentukan melalui tabel Issac & Michael. Instrumen yang digunakan adalah skala Psychological Well-Being yang mengacu pada teori Ryff dan skala Quarter Life Crisis berdasarkan aspek dari Robbins dan Wilner. Hasil uji korelasi Spearman rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara psychological well-being dengan quarter life crisis ( $r = -0.884$ ;  $p < 0.001$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat psychological well-being, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Selain itu, hasil analisis determinasi menunjukkan bahwa psychological well-being memberikan kontribusi sebesar 78,1% terhadap quarter life crisis. Temuan ini menunjukkan bahwa psychological well-being berperan penting dalam membantu individu menghadapi masa transisi pasca kelulusan dan mengurangi risiko mengalami krisis seperempat abad. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sejak masa perkuliahan agar lulusan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan setelah lulus..*

**Kata Kunci** - *Psychological well being, Quarter life crisis, Fresh graduate*

### **I. PENDAHULUAN**

*Fresh graduate* adalah seseorang yang baru saja menyelesaikan program sarjana atau diploma dan bersiap memasuki dunia kerja tanpa pengalaman kerja yang relevan [1]. Sering kali ada masa penyesuaian dalam kehidupan lulusan perguruan tinggi baru-baru ini. Mayoritas lulusan perguruan tinggi baru-baru ini berusia awal dua puluhan, sehingga periode ini sesuai dengan siklus kehidupan mereka yang khas [2]. Saat memasuki babak baru dalam hidup, orang dewasa awal memiliki tanggung jawab perkembangan yang lebih menantang. Karena seseorang harus berhenti

bergantung pada orang tua dan belajar mengelola diri sendiri, masa remaja sering dianggap sebagai masa yang menantang [3]. Orang perlu memiliki pekerjaan setelah mereka mencapai usia dewasa karena mereka diharapkan untuk mandiri secara finansial dan mandiri dalam banyak bidang kehidupan lainnya. Beberapa tanggung jawab, terutama yang berkaitan dengan karier dan kehidupan keluarga, harus dipenuhi ketika seseorang memasuki periode perkembangan awal masa dewasa. Meskipun penting, berbagai macam dan tingkat kesulitan tugas-tugas ini membuat tugas-tugas tersebut sulit untuk dihadapi dan diselesaikan [4].

Perubahan minat bisa jadi merupakan hasil dari bertambahnya kewajiban sosial seseorang seiring bertambahnya usia. Seiring dengan perubahan kesehatan fisik dan mental seseorang, serta kebutuhan untuk menumbuhkan perspektif baru dalam hidup, menjadi keharusan untuk menyesuaikan pekerjaan seseorang [5]. Pada bulan Agustus 2024, terdapat 152,11 juta orang yang bekerja, dan tingkat pengangguran terbuka sebesar 4,91%, menurut angka dari Badan Pusat Statistik. Hal ini menyebabkan masalah perkembangan pada awal masa dewasa, sehingga sulit bagi mereka untuk bereaksi dengan tepat terhadap berbagai kesulitan. Karena itu, individu mungkin mengalami berbagai masalah kesehatan mental, merasa tersesat dan tidak yakin, serta mengalami periode gejolak emosional yang hebat yang disebut *quarter life crisis* [6].

Fenomena *quarter life crisis* saat ini, di mana orang merasa terkekang oleh tindakan dan pilihan mereka, berasal dari kebutuhan untuk melepaskan diri dari dukungan orang tua dan memulai hidup mandiri, secara emosional dan finansial (Robinson, 2018). Beberapa dinamika dan tantangan, seperti yang berkaitan dengan sekolah, pekerjaan, dan pernikahan, akan dihadapi oleh individu berusia antara 18 dan 30 tahun selama masa transisi ini. Banyak lulusan baru yang tidak punya tujuan. Sebagian orang mungkin merasa tergesa-gesa mencari pekerjaan yang tidak sesuai dengan standar mereka, tetapi kesulitan menemukan peluang yang tepat. Merasa khawatir bahwa mereka tertinggal dari teman-teman mereka yang tampaknya lebih sukses dalam karir mereka. Oleh karena itu, perkembangan remaja terganggu, dan mereka mungkin kesulitan menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Krisis emosional, sering disebut *quarter life crisis*, dan masalah kesehatan mental lainnya, seperti kebingungan dan disorientasi, mungkin timbul akibat hal ini. [7].

Perasaan kehilangan dan ketidakpastian yang disebabkan oleh keputusan tentang profesi, uang, situasi kehidupan, dan hubungan seseorang dapat memicu serangan panik yang dikenal sebagai *quarter life crisis* [8]. *Quarter life crisis* dianggap sebagai masa sulit bagi orang-orang berusia 20-30 tahun [9]. Pada fase ini, seseorang dinilai lebih rentan mengalami gangguan mental dikarenakan banyak proses adaptasi dan perubahan yang dialami di berbagai aspek baik emosional, psikologis, serta ekonomi. Selain itu, seseorang juga mulai mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, serta membangun ikatan baru dengan individu lain. Namun jika individu tidak berhasil membuat hubungan dengan orang lain, akibatnya individu akan mengisolasi diri [10].

Robbin dan Wilner (2001) menggambarkan tujuh komponen yang membentuk *Quarter life crisis*: kegelisahan, keragu-raguan, keputusasaan, terkungkung oleh situasi yang menantang, harga diri yang rendah, depresi, dan kekhawatiran dalam hubungan [11]. Mereka yang mengalami *Quarter life crisis* dapat memperhatikan tanda-tanda dan gejala berikut: 1) Terlalu khawatir tentang apa yang akan datang. 2) Harus sering mempertanyakan hidup. 3) Orang tua dan anak sering memiliki pandangan yang berbeda. 4) Memiliki dorongan yang buruk dan sering merasa gagal. 5) Lebih khawatir tentang kegagalan dan merasa dikucilkan oleh teman-teman [12].

Berbagai faktor dapat memengaruhi *Quarter life crisis*. Arnett (2004) menyatakan bahwa faktor-faktor ini secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori: internal dan eksternal. Individu itu sendiri dapat memicu elemen internal seperti 1) eksplorasi identitas, 2) ketidakstabilan, 3) perhatian ke dalam, 4) ambiguitas tentang identitas diri sendiri, dan 5) potensi dampak penuaan. Pengaruh eksternal juga dapat berdampak pada orang, selain pengaruh internal, selama periode krisis seperempat abad. 1) Teman, cinta, dan ikatan keluarga; 2) kehidupan profesional dan akademis seseorang; dan 3) hambatan yang dihadapi dalam studi seseorang adalah contoh variabel eksternal [13].

Sebuah studi sebelumnya oleh Mellyana S. dkk., berjudul "Gambaran Umum *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Baru Universitas Malikussaleh," melakukan jajak pendapat terhadap 314 peserta dan mengungkap adanya *Quarter Life Crisis*. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka termasuk dalam kelompok tinggi; khususnya, ada 211 responden, atau 67,2% dari total. Temuan presentasi tersebut menunjukkan bahwa, ketika mereka memasuki masa dewasa, orang mengalami pergolakan emosional yang khas dalam upaya memahami posisi seseorang di dunia dan posisi mereka dalam profesi yang dipilih [6].

Sebanyak sembilan belas mahasiswa yang telah mengalami *Quarter Life Crisis* dan merupakan lulusan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (usia dua puluh satu hingga dua puluh lima tahun) menjadi subjek survei pertama. Berdasarkan ciri-ciri *quarter life crisis* yang dikemukakan Robbin dan Wilner, terdapat tiga belas orang (atau 68,4% dari total) yang melaporkan merasa bingung ketika harus menentukan pilihan, responden sejumlah 10 orang (52,6%) mengalami putus asa, responden sejumlah 10 orang (52,6%) merasa mengalami penilaian diri yang negatif, responden sejumlah 10 orang (52,6%) merasa terjebak dalam situasi sulit, responden sejumlah 9 orang (47,4%) merasa cemas setelah lulus kuliah, responden sejumlah 8 orang (42,1%) merasa tertekan setelah lulus kuliah, responden sejumlah 8 orang (42,1%) mengalami khawatir dengan hubungan interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lulusan

Universitas Muhammadiyah tahun 2024 pada rentang usia 21-25 tahun menghadapi gejala *quarter life crisis*, seperti kesulitan menentukan apa yang harus dilakukan, depresi, penilaian diri yang buruk, dan perasaan terjebak secara umum. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novianti, M (2024), kategori *quarter life crisis* tinggi mencapai 52%. Oleh karena itu, pada masa *quarter life crisis*, setiap orang harus berada dalam kondisi mental yang sangat sehat; jika tidak, akan sangat sulit, bahkan mustahil bagi mereka untuk melanjutkan ke tahap pertumbuhan berikutnya [7].

Menurut penelitian yang dikutip oleh Robinson (2021), emosi negatif, kesehatan psikologis, dan harga diri semuanya dipengaruhi oleh kemunduran yang dialami selama *quarter life crisis*. Jika tidak ditangani dengan tepat, dorongan untuk menjadi semakin mandiri di awal masa dewasa dapat menyebabkan *quarter life crisis* [14]. Kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup sehari-hari dan menjalankan fungsi psikologis yang terkait dengan kesehatan fisik, mental, dan sosialnya bergantung pada *psychological well being* [15].

Penelitian telah menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Sederhananya, lebih sedikit orang yang akan menderita *quarter life crisis* jika mereka menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas. Memiliki landasan kesehatan mental yang kuat dapat membantu mengatasi tantangan apa pun yang di hadapi, yang pada gilirannya mengurangi kemungkinan mengalami *quarter life crisis* [16].

Ketika seseorang sehat secara psikologis, mereka mampu: menerima diri sendiri dan pengalaman mereka, tumbuh sebagai individu, memiliki koneksi positif, mengetahui tujuan hidup mereka, membuat pilihan sendiri, dan menangani lingkungan dan kehidupan mereka dengan baik [17]. Kesehatan mental seseorang terdiri dari enam faktor berikut: 1. Penerimaan diri sendiri; 2. Hubungan positif dengan orang lain; 3. Kemandirian; 4. Penguasaan lingkungan sekitar; 5. Rasa tujuan dalam hidup; 6. Pengembangan identitas diri sendiri [18].

Mereka yang termasuk dalam kategori *Psychological well-being* yang buruk dicirikan oleh kurangnya rasa percaya diri, rasa ketergantungan yang berlebihan pada orang lain, kesulitan membentuk hubungan yang bermakna, ketidakmampuan untuk menerima perubahan, dan keengganan untuk mencoba hal-hal baru. Orang-orang yang termasuk dalam kategori *Psychological well-being* yang tinggi menunjukkan sifat-sifat seperti penerimaan diri, kemandirian, keterampilan membangun hubungan yang positif, penguasaan lingkungan, rasa tujuan dalam hidup, dan kemampuan untuk tumbuh dan memperbaiki diri [19].

Pada tahap kehidupan ini, yang dikenal sebagai *quarter life crisis*, orang perlu memiliki kestabilan mental dan emosional, mampu belajar dan beradaptasi, serta mampu menangani informasi secara efektif. Kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupannya dengan cara yang memungkinkan mereka mengatasi kesulitan saat ini, dengan memanfaatkan pengalaman masa lalu dan keadaan saat ini, sangat penting bagi kesejahteraan dan kebahagiaan psikologis mereka. *Psychological well-being* yang dimiliki seseorang membantu mereka mengatasi segala bentuk masalah [7].

Penelitian mengenai *Quarter life crisis* sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Penelitian lain yang dilakukan Mellyana tentang “*Quarter Life Crisis* pada Fresh Graduate Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh” [6]. Penelitian lain yang dilakukan Purnama dan Nastiti tentang “*The Relationship between Social Support and Self Disclosure on Quarter Life Crisis in Fresh Graduate in Sidoarjo*” [19]. Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Christina “*Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate*” [20]. Penelitian yang dilakukan Fauzia, dkk “*Hubungan Psychological Well Being dengan Quarter Life Crisis*” [21]. Penelitian yang dilakukan Siswanti, dkk “*Hubungan Antara Career Decision Making Self-Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*” [11].

Penelitian ini menetapkan hubungan antara kesehatan mental mahasiswa dan *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh lulusan Umsida baru-baru ini. Penelitian tentang korelasi antara kesehatan mental dan QLC hanya dilakukan pada populasi lain atau dengan karyawan yang lebih berpengalaman, sehingga para ilmuwan ingin mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana fenomena ini terwujud pada lulusan perguruan tinggi baru-baru ini. Karena lulusan perguruan tinggi baru-baru ini mewakili demografi yang berbeda dengan persyaratan dan kesulitan khusus saat pertama kali memasuki profesi tersebut, penelitian ini berupaya mempelajari lebih lanjut tentang hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *psychological well-being* di antara demografi ini. Dengan memahami hubungan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup kerja pada *fresh graduate*.

Penjelasan di atas memungkinkan kita untuk menarik kesimpulan apakah ada atau tidak korelasi antara *psychological well-being* dan *Quarter Life Crisis* lulusan baru di Umsida. Meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi dampak *Quarter Life Crisis* adalah tujuan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyoroti *Quarter Life Crisis* dan memberikan kenyamanan bagi mereka yang mengalaminya dengan menyoroti pentingnya kesehatan mental.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dengan variabel lainnya [22]. *Psychological Well-being* merupakan salah satu faktor bebas

(X1) dalam penelitian ini, sedangkan *quarter life crisis* merupakan salah satu variabel terikat (Y). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.445 orang yang semuanya merupakan lulusan baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun 2024. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan tabel Issac & Michael pada taraf signifikansi 5%, yang menghasilkan 279 responden. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling*. Data dikumpulkan secara daring melalui penggunaan *google forms*.

Dengan menggunakan model skala Likert, partisipan dalam penelitian ini dapat memilih satu dari empat kemungkinan respons untuk setiap item pada dua skala psikologis: *Psychological Well-being* dan *quarter life crisis*. Skala tersebut berkisar dari Sangat Sesuai (SS) hingga Sangat Tidak Sesuai (STS). *Skala Psychological well being*, khususnya skala adopsi dari penelitian Fithrotul, akan digunakan untuk mengukur variabel ini dalam penelitian ini. Skala ini didasarkan pada aspek yang direkomendasikan Ryff, yang mencakup hal-hal seperti penerimaan diri, hubungan yang sehat, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Keandalan sebesar 0,916 tercatat untuk pengukuran yang terdiri dari 36 item [23]. Hasil percobaan (*Try out*) yang sudah peneliti lakukan menggunakan skala dari fithrotul menunjukkan hasil reliabilitas 0,978.

Sedangkan *Quarter life crisis* diukur dengan skala psikologi yang diadaptasi dari skala yang disusun oleh Dela yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner yakni: kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir terhadap relasi interpersonal. Skala terdiri dari 26 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,881 [24]. Peneliti menemukan hasil reliabilitas sebesar 0,972 dalam percobaan (*Try out*) mereka dengan menggunakan skala Dela. Karena reliabilitasnya yang tinggi, skala item yang dikembangkan oleh Fithrotul dan Dela menarik bagi peneliti.

Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi dalam menganalisis data Uji korelasi merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mencari hubungan atau korelasi antara 2 variabel atau lebih. Pada penelitian ini, variabel yang akan diteliti hubungannya adalah *psychological well-being* sebagai variabel bebas (variabel X) *quarter life crisis* sebagai variabel terikat (Y). Peneliti menggunakan perhitungan statistik korelasi *Spearman rho*. bantuan aplikasi program statistik JASP for window [25].

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

Tabel 1. Gambaran Subjek berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Age	Gender		Distribution	Percentage
	Male	Female		
22	29	41	70	25,09%
23	28	43	71	25,45%
24	22	42	64	22,94%
25	32	42	74	26,52%
<b>Total</b>	111	168	279	100%

Pada tabel 1 menunjukkan persentase partisipan berdasarkan rentang usia. Berdasarkan hasil tabel 1 laki-laki berusia 22-25 tahun berjumlah 111 subjek, perempuan berusia 22-25 tahun berjumlah 168 subjek dengan persentase tabel dibawah 100%.

Tabel 2. Kategorisasi Psychological Well Being

Kategori	Interval	F	Persentase
Rendah	$X < 84$	50	17,92%
Sedang	$84 < X < 120$	189	67,74%
Tinggi	$X > 120$	40	14,34%
Total			100%

Pada tabel 2 hasil analisis deskriptif *psychological well being* terdapat 3 kategori rendah, sedang, tinggi. Pada kategori rendah ditemukan responden berjumlah 50 dengan persentase 17,92%, selanjutnya kategori sedang ditemukan responden berjumlah 189 dengan persentase 67,74%, yang terakhir kategori tinggi ditemukan berjumlah responden 40 dengan persentase 14,34%. Maka kesimpulan diatas lulusan sarjana di Umsida mengalami *psychological well being* berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Quarter Life Crisis

Kategori	Interval	F	Persentase
Rendah	$X < 47$	38	13,62%
Sedang	$46 < X < 66$	189	67,74%
Tinggi	$X > 66$	52	18,64%
Total			100%

Pada tabel 3 hasil analisis deskriptif quarter life crisis terdapat 3 kategori rendah, sedang, tinggi. Pada kategori rendah ditemukan responden berjumlah 38 dengan persentase 13,62%, selanjutnya kategori sedang ditemukan responden berjumlah 189 dengan persentase 67,74%, yang terakhir kategori tinggi ditemukan berjumlah responden 52 dengan persentase 18,64%. Maka kesimpulan diatas fresh graduate di Umsida mengalami quarter life crisis berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Analisis Descriptive

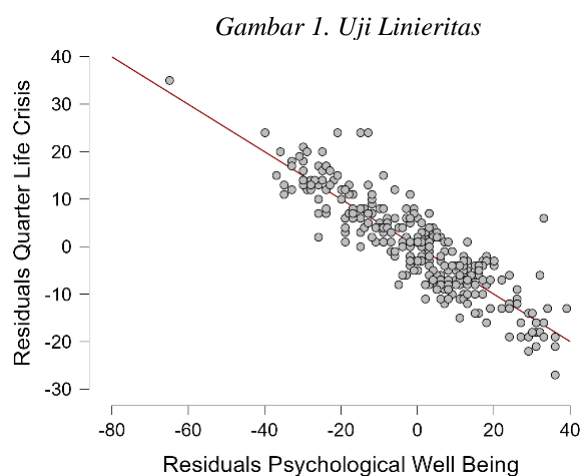
Descriptive Statistics	Psychological Well Being	Quarter life crisis
	Valid	279
Missing	0	0
Mean	101.892	56.022
Std. Deviation	17.876	10.103
Minimum	37.000	29.000
Maximum	141.000	91.000

Berdasarkan hasil uji deskriptif, diperoleh hasil bahwa nilai minimum *psychological well being*, yaitu 37 dan nilai maximum 141 serta nilai rata-ratanya sebesar 101,892 dengan standar deviasi 17,876. Kemudian untuk variabel *quarter life crisis* nilai minimum-nya, yaitu 29 dan nilai maximum-nya 91, dan rata-rata skor *quarter life crisis* sebesar 56,022 dengan standar deviasi 10,103.

Tabel 5. Uji Normalitas

Fit Statistics		
Test	Statistic p	
Kolmogorov-Smirnov	0.074	0.091

Menurut temuan uji Kolmogorov-Smirnov untuk asumsi kenormalan, yang dilakukan menggunakan data dari kedua tabel, nilai yang dihasilkan adalah 0,074 dan nilai p yang sesuai adalah 0,091. Tujuan dari uji kenormalan ini adalah untuk memastikan apakah data mengikuti distribusi normal. Data terdistribusi secara teratur, karena nilai p lebih besar dari 0,05, yang merupakan ambang signifikansi. Temuan ini membuktikan bahwa praduga kenormalan terpenuhi.



Kemudian hasil uji linieritas, menunjukkan adanya hubungan linier psychological well being terhadap quarter life crisis. Hasilnya ditunjukkan data menyebar secara condong ke bawah dan mendekati garis linier serta titik titik data yang akan membentuk elips jika garis melingkar ditarik. Dengan demikian, disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memenuhi asumsi linearitas.

*Tabel 7. Uji Hipotesis*  
**Pearson's Correlations**

Variable		Psychological Well Being	Quarter life crisis
1. Psychological Well Being	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Quarter Life Crisis	Pearson's r	-0.884	—
	p-value	< .001	—

Hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Pearson* atau *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Psychological Well Being* dengan *Quarter Life Crisis* pada Fresh Graduate UMSIDA, dengan  $r = -0,884$  dan  $p < 0,001$  ( $< 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara *psychological well being* dengan tidak adanya *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan signifikansi statistik hubungan tersebut (nilai  $p < 0,05$ ), hipotesis penelitian dapat diterima.

*Tabel 8. Uji Determinasi*

<b>Model Summary - Quarter life crisis</b>				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	10.103
H <sub>1</sub>	0.884	0.781	0.780	4.740

Dari hasil analisis tersebut, diperoleh hasil nilai  $R = 0,884$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat antara *Psychological Well Being* dengan *Quarter Life Crisis*. Kemudian juga diperoleh hasil nilai  $R^2 = 0,781$  yang menunjukkan bahwa *Psychological Well Being* memiliki pengaruh sebesar 78,1% terhadap *Quarter Life Crisis* sedangkan 21,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

## PEMBAHASAN

Menurut studi deskriptif tersebut, 67,74% lulusan baru mengalami periode *quarter life crisis* yang sedang. Menurut temuan studi tersebut, terdapat korelasi negatif antara *Psychological Well Being* dan lulusan Umsida terkini.

Lulusan tahun 2024 dengan rentang usia 22 hingga 25 tahun menjadi peserta penelitian. Efek *quarter life crisis* terhadap *psychological well being* diteliti dalam penelitian ini.

Temuan uji korelasi menunjukkan hubungan negatif yang substansial antara *psychological well being* dan *quarter life crisis* ( $r = -0,884$ , dengan  $p < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keparahan *quarter life crisis* sebanding dengan tingkat *psychological well being*. Ada korelasi negatif antara kesehatan psikologis dan tingkat keparahan *Quarter life crisis*. Temuan kami menguatkan penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan negatif antara *psychological well being* dan *quarter life crisis* [21]. Alasannya, kehidupan yang bahagia dan terpenuhi ditandai dengan adanya tujuan dan makna, yang memungkinkan seseorang tampil sebaik-baiknya dan memiliki pandangan yang baik terhadap kehidupan secara umum [26].

*Psychological well being* pada *fresh graduate* memiliki peran yang sangat penting karena dapat memengaruhi berbagai masalah psikologis lainnya. Ketika kesejahteraan ini rendah, individu cenderung mengalami kesulitan dalam menghargai hal-hal positif dalam hidup mereka. Akibatnya, mereka rentan merasakan emosi negatif seperti frustrasi, kelelahan mental, dan kondisi serupa lainnya. Hal ini tentu dapat berdampak serius terhadap keberlangsungan hidup seorang *fresh graduate*. Sejalan dengan Ryff, rendahnya tingkat *psychological well being* dapat berkontribusi pada menurunnya kondisi kesehatan mental individu [27]. Dalam situasi ini, *quarter life crisis* dapat dipahami sebagai akibat dari ketidakselarasan antara harapan dan kenyataan yang dialami oleh para *fresh graduate*. Mereka sedang berada pada tahap kehidupan yang menuntut pengambilan keputusan besar, seperti terkait pekerjaan, hubungan sosial, dan tujuan hidup jangka panjang. Jika individu tidak memiliki ketahanan psikologis yang cukup, tekanan dari dalam diri maupun lingkungan sekitar akan terasa lebih berat, sehingga risiko mengalami *quarter life crisis*.

Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah fase di mana individu mengalami kebingungan yang terus-menerus mengenai arah masa depan mereka, yang dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya. Fase ini juga mencerminkan pergeseran dari kehidupan akademik menuju dunia kerja [28]. Lulusan perguruan tinggi baru sering mencari pekerjaan atau melanjutkan studi setelah menyelesaikan program gelar mereka. Di sisi lain, mereka sering mengalami kekhawatiran dan ketidakstabilan mental karena kurangnya kejelasan dalam mengambil keputusan seperti menekuni profesi, melanjutkan pendidikan, atau menjalin hubungan yang berkomitmen. Kekhawatiran, kecemasan, ketegangan, dan ketakutan dapat diakibatkan oleh penyakit ini [29].

Penelitian ini menemukan bahwa faktor *psychological well being* mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang sebesar 77,1% sedangkan 22,9% dipengaruhi faktor lain di luar variabel tersebut yang turut mempengaruhi fenomena *quarter life crisis*. Contohnya, penelitian Cut Nazirra (2022) Mahasiswa psikologi tingkat akhir di Uin Ar-Raniry terdampak negatif oleh *Quarter Life Crisis* dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan terjadinya *Quarter Life Crisis* menurun seiring dengan meningkatnya dukungan sosial dan kemungkinan terjadinya *Quarter Life Crisis* meningkat seiring dengan menurunnya dukungan sosial [30]. Fatty dkk. (2025) memberikan contoh studi lainnya. Terdapat korelasi terbalik yang signifikan secara statistik antara efikasi diri dan QLC di antara mahasiswa di tahun terakhir kuliah. Hasilnya, efikasi diri berkorelasi positif dengan berkurangnya kejadian *Quarter Life Crisis*, dan sebaliknya. [31].

Penelitian ini tidak meneliti setiap kemungkinan penyebab *Quarter Life Crisis*, yang merupakan salah satu dari beberapa kekurangannya. Faktor-faktor tambahan yang berkontribusi terhadap *Quarter Life Crisis* harus dieksplorasi dalam penelitian mendatang untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

#### IV. SIMPULAN

Penelitian seperti ini menunjukkan bahwa kesehatan mental lulusan baru merupakan faktor kunci dalam mencegah timbulnya *Quarter Life Crisis*. Mereka yang sehat secara mental lebih siap menghadapi stres, kebingungan, dan ketidakpastian yang tak terhindarkan yang muncul seiring bertambahnya usia. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa ketika seseorang memiliki penerimaan diri yang tinggi, tujuan hidup yang jelas, serta hubungan sosial yang sehat, maka potensi mengalami *quarter life crisis* menjadi lebih rendah. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan dan pihak terkait untuk memberikan perhatian pada penguatan *psychological well being* sejak masa kuliah sebagai langkah preventif terhadap munculnya krisis setelah lulus. Untuk ke depannya, penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengeksplorasi faktor lain selain *psychological well being*, seperti *self efficacy*, dukungan sosial, dan peran keluarga.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh sarjana Universitas Muhammadiyah Sidoarjo lulusan tahun 2024 yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktunya demi kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] Marisa P. Sagita, Azhar E. Hami, and Zahrotur R. Hinduan, "Development of Indonesian Work Readiness Scale on Fresh Graduate in Indonesia," *J. Psikol.*, vol. 19, no. 3, pp. 296–313, 2020.
- [2] K. E. A. Sari, L. Arya, and W. R. Syanti, "Benarkah Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Penting? Studi Adaptabilitas Karir Pada Fresh Graduate," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 3, p. 585, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i3.8468.
- [3] D. N. Qonita and N. W. S. Pupitadewi, "Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 9, pp. 1–12, 2022.
- [4] R. M. Firmansyah, A. Tyas Dwi, A. G. Saifudin, F. Ekonomi, B. Islam, and I. Pekalongan, "Persaingan jobseeker bagi freshgraduate di era milenial," *Sahmiyya*, vol. 1, no. 1, pp. 150–156, 2022, [Online]. Available: <https://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/sahmiyya/article/view/5409>
- [5] R. Dwilianto, A. U. Matondang, and L. Yarni, "Perkembangan Masa Dewasa Awal," *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 7, no. 3, p. 12, 2024.
- [6] S. Mellyana, "Gambaran Quarter Life Crisis pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh," vol. 2, no. 2, pp. 10–13, 2024, [Online]. Available: [https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/%0Ahttps://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/5/Mellyana Br Sembiring\\_170620009\\_ Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh.pdf](https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/%0Ahttps://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/5/Mellyana_Br_Sembiring_170620009_Gambaran_Quarter_Life_Crisis_Pada_Sarjana_Fresh_Graduate_Universitas_Malikussaleh.pdf)
- [7] F. Afriany and H. Ruh Dwi, "Psychological Well Being Pada Masa Quarter Life Crisis," *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, pp. 363–373, 2024.
- [8] Y. Mercy, "Quarter Life Crisis," *Quart. Life Cris.*, vol. 1, pp. 45–59, 2023, doi: 10.5040/9781350366824.00000006.
- [9] M. I. Purnama and D. Nastiti, "The Relationship between Social Support and Self Disclosure on Quarter Life Crisis in Fresh Graduate in Sidoarjo [ Hubungan Dukungan Sosial dan Keterbukaan Diri Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pada Lulusan Sarjana Di Sidoarjo ]," pp. 1–9.
- [10] K. R. Rahmadian, "Terhadap Quarter Life Crisis Pada Anggota," 2022.
- [11] A. N. Wahid, D. N. Siswanti, and N. M. Djalal, "Hubungan Antara Career Decision Making Self-Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *J. Art, Humanit. Soc. Stud.*, vol. 4, no. 1, pp. 234–241, 2024.
- [12] H. Fikra, "Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi quarter life crisis," *Psikoislamika J. Psikol. dan Psikol. Islam*, vol. 19, no. 1, p. 334, 2022, doi: 10.18860/psikoislamika.v19i1.14179.
- [13] M. Syifa'ussurur, N. Husna, M. Mustaqim, and L. Fahmi, "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]," *J. Contemp. Islam. Couns.*, vol. 1, no. 1, pp. 53–64, 2021, doi: 10.59027/jcic.v1i1.61.
- [14] O. C. Robinson, M. Cimporescu, and T. Thompson, "Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study," *J. Adult Dev.*, vol. 28, no. 2, pp. 138–148, 2021, doi: 10.1007/s10804-020-09361-1.
- [15] J. G. L. L. Simanjuntak, C. E. Prasetyo, F. Y. Tanjung, and A. Triwahyuni, "Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 11, no. 2, p. 158, 2021, doi: 10.26740/jptt.v11n2.p158-175.
- [16] R. Rahimah, A. Fitriah, and F. D. Safitri, "Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis," *Heal. J.*, vol. 6, no. 2, pp. 117–126, 2022, doi: 10.35747/hmj.v6i2.488.
- [17] D. Lybia, D. Mulyadi, N. Rohayati, and A. S. Maulidia, "Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang Contribution of Self-Compassion to Psychological Well-Being of Early Adults Experiencing Quarter Life Crisis in Karawang," vol. 5, no. 2, pp. 454–462, 2024.
- [18] M. Psikologi, "Psychological well-being : Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan , mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup Psychological well-being : Self-acceptance and environmental mastery , recognizing mindfulness from negative att," vol. 03, no. 2, pp. 398–415, 2023.
- [19] E. Kurniasari, N. Rusmana, and N. Budiman, "Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia," *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 52–58, 2019, [Online]. Available: [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- [20] P. M. Oktaviani and C. H. Soetjningsih, "Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate," *Proyeksi*, vol. 18, no. 2, p. 237, 2023, doi: 10.30659/jp.18.2.237-250.
- [21] H. Fauzia, D. N. Siswanti, and E. S. Jafar, "Hubungan Psychological Wellbeing Dengan Quarter Life Crisis," *J. Correct. Issue*, vol. 6, no. 2, 2023.

- [22] L. A. D. Alfian and R. D. D. S. Indriani, "Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis in UMSIDA Students," pp. 1–8, 2024, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.21070/ups.3886>
- [23] F. Uyun, "Pengaruh stres dan perceived social support terhadap psychological well-being pada masa emerging adulthood (mahasiswa progengaruh stres dan perceived social support terhadap psychological well-being pada masa emerging adulthood : mahasiswa Program Studi F)," 2022, [Online]. Available: <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21033/>
- [24] Dela Rahmatunnisa, "Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang," 2022.
- [25] Y. E. Agustini and D. Nastiti, "The Relationship Between Optimism and Psychological Well-Being in Psychology Students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo who are Compiling Thesis [ Hubungan Antara Optimisme Dengan psychological Well-being Pada Mahasiswa prodi psikologi Yang Sedang Meny," pp. 1–8.
- [26] M. A. Satryo, D. Sofiah, and Y. Prasetyo, "Psychological well-being pada karyawan: Menguji peranan kepemimpinan transformasional," *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 3, no. 1, pp. 88–99, 2023.
- [27] R. Dwi, K. Putri, and H. S. Ramadhani, "Psychological well-being pada freshgraduate : Bagaimana peran kematangan karir? Psychological well-being pada freshgraduate : Bagaimana peran kematangan karir? Pendahuluan Masa dewasa awal , juga dikenal sebagai young adulthood , berkisar antara 20 hing," vol. 5, no. 01, pp. 48–62, 2024.
- [28] Jihan Fahira, Muh. Daud, and Dian Novita Siswanti, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar," *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 5, pp. 960–967, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i5.2246.
- [29] L. C. Manatar, T. M. Tiwa, and M. E. Rindengan, "Pengaruh Coping Strategy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Manado," *Psikopedia*, vol. 4, no. 4, pp. 299–306, 2023, doi: 10.53682/pj.v4i4.7667.
- [30] Cut Nazirrah Sabila, "Hubungan Antara Dukungan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry," 2022.
- [31] A. Aziz and S. Zakir, "Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan," vol. 2, no. 3, pp. 1030–1037, 2022.

**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.*