
RESILIENSI DAN *QUARTER LIFE-CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Oleh :

Jean Michelle Madeline Sallata¹, Arthur Huwae²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga, Jawa Tengah Indonesia 50711

Email: ¹802017070@student.uksw.edu, ²arthur.huwae@uksw.edu²

Article History:

Received: 03-12-2022

Revised: 29-12-2022

Accepted: 06-01-2023

Keywords:

Resilience, *Quarter-Life Crisis*, *Final-Year Student*

Abstract: *One of the events that arise during the transition between adolescence and adulthood is a quarter-life crisis, which is a feeling of worry in a person caused by the uncertainty of future life. To overcome a quarter-life life crisis, resilience is needed to overcome the problems and difficulties faced. This study aims to determine the relationship between resilience and quarter-life crisis in final-year students. The method used was a quantitative correlational design. A total of 113 participants were obtained using an accidental sampling technique. Measurements used the Resilience Quotient Test and the Quarter Life-Crisis Scale. The data analysis method uses the Pearson Correlation correlation test. The results showed a significant negative relationship between resilience and quarter-life crisis in final-year students ($r = 0.346$ and significance 0.000). This indicates that resilience is one of the factors associated with increasing or decreasing quarter-life crises in final-year students*

PENDAHULUAN

Eksplorasi remaja akhir menuju dewasa awal merupakan hal yang sangat penting bagi mereka, sebab pada masa ini remaja mulai menjelajahi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan, hidup mandiri, pengembangan nilai-nilai dan membangun sebuah hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Seiring berjalannya waktu manusia akan mengalami proses perkembangan dan terjadi banyak perubahan baik dalam aspek fisik, intelektual, bahasa, emosi dan sosial. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran di sebuah perguruan tinggi (Retnoningsih, 2014). Menurut Pratiwi dan Lailatushifah (2012), mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya serta sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Rentang usia rata-rata mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir biasanya berusia 22-24 tahun sehingga dalam hal ini mahasiswa telah memasuki fase perkembangan dewasa awal (Marliani, 2013).

Masa perkembangan yang terjadi pada remaja akhir menuju dewasa awal, merupakan masa persiapan menuju kedewasaan dimana pada rentang waktu inilah yang paling banyak mengalami pengalaman perubahan. Tentunya hal ini juga menimbulkan tantangan bagi individu berupa persoalan yang terjadi berhubungan erat dengan pribadi dan pemikiran-pemikiran individu dimana penilaian dan tanggapan dari lingkungan adalah hal yang dianggap penting bahkan dapat memengaruhi bagaimana individu berperilaku. Tantangan lain yang turut berkontribusi seperti krisis emosional dialami individu/ mahasiswa adalah kompleksnya masa transisi yang penuh

dengan ketidakpastian sehingga menimbulkan depresi bagi individu yang mengalami (Haase, Heckhausen, & Silbereisen, 2012). Menyambut masa dewasa ini tuntutan serta tekanan bagi individu justru bertambah dan bermacam-macam. Persoalan yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir meliputi keraguan untuk menghadapi realitas dengan ketidakstabilan perubahan yang terus-menerus terjadi bahkan individu sangat memungkinkan berpikir secara berlebihan mengenai apa yang terjadi di hidupnya. Ada kecemasan dan ketakutan akan masa depan yang mungkin dihadapi. Bahkan seringkali pilihan yang telah diambil menjadi sebuah keraguan besar dan munculnya perasaan tidak menentu, tidak bisa membuat keputusan berdasarkan realita sehingga kebingungan menentukan pilihan masa depannya.

Fenomena ini ditandai dengan kegelisahan akan banyak hal dalam kehidupan. Mereka yang sedang berada di fase ini biasanya merasa bingung dan seperti kehilangan arah. Tidak sedikit pula mereka yang mengalami *quarter-life crisis* ini membuat standar pencapaian mereka dan membandingkan dengan orang seusianya. Fenomena *quarter-life crisis* ini sebenarnya sudah lama ada. Mengutip dari lama RSJ Menur Jatim, LinkedIn sudah pernah melakukan survey terkait *quarter life crisis* pada tahun 2017. Hasilnya, sebanyak 75% dari usia 25-33 di dunia mengaku mengalami *quarter-life crisis* di usia rata-rata 27 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 mahasiswa tingkat akhir di Salatiga (wawancara dilakukan pada bulan Mei 2022), menggambarkan munculnya perasaan tidak menentu, kecemasan, dan merasa tertekan akibat tuntutan orang tua yang memiliki standar tersendiri. Pada tahap inilah fenomena yang disebut *quarter life crisis* terjadi, dimana setiap orang yang mengalami *quarter life crisis* akan mulai mempertimbangkan tujuan hidupnya, bahkan sangat memungkinkan untuk berpikir secara berlebihan mengenai apa yang terjadi di hidupnya. *Quarter-life crisis* sendiri dipahami sebagai munculnya perasaan tidak menentu, tidak bisa membuat keputusan berdasarkan realita hingga kebingungan menentukan pilihan masa depannya (Nash & Murray, 2010). Ada individu yang merasa senang dan antusias dan tertantang untuk menjelajahi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan, namun ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa (Nash & Murray, 2010). Dalam hal ini mengarah pada pesimistik yang berlebihan. Dapat dikatakan bahwa *quarter-life crisis* adalah respons terhadap suatu perubahan yang dihadapi dalam masa transisi seseorang menuju dewasa. Ditandai dengan muncul rasa panik, cemas berlebihan, frustrasi terhadap kualitas dan tujuan hidupnya sendiri.

Quarter-life crisis merupakan masa sulit yang dialami generasi usia 20-an hingga memasuki usia 30, dimana banyak orang membagikan pencapaian dan juga menerapkan standar pencapaiannya. Salah satu ciri-ciri yang timbul ketika seseorang mengalami *quarter-life crisis* yaitu individu merasakan adanya serangan emosional yang datang dari dalam dan dari luar individu dan membuat mereka merasa cemas, tidak nyaman dan kebingungan dengan arah hidup. Salah satu peristiwa yang muncul pada masa peralihan antara remaja menuju dewasa berupa *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang. Perasaan khawatir tersebut seputar hubungan relasi, karier/pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi terhadap mereka di usia sekitar 20-an tahun. Adapun aspek-aspek yang dapat membentuk *quarter-life crisis* yaitu mimpi dan harapan, tantangan di bidang akademis, agama dan spiritualitas, kehidupan pekerjaan dan karier, teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, dan identitas diri (Nash & Murray, 2010).

Quarter-life crisis yang tinggi dialami individu bila tidak cepat ditangani akan semakin tenggelam dalam lingkaran depresi yang berpotensi menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala yang sering dikenali untuk krisis ini antara lain, insomnia, kelebihan tidur, hilangnya

semangat harapan dan ketertarikan, emosi tidak terkontrol, merasa sedih, menjauhkan diri, cemas, sering murung, merasa tidak berharga, hingga hilangnya hal yang disukai (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019). Sebaliknya, ketika individu mampu mengatasinya dengan baik, maka akan semakin baik kehidupan yang dijalani kedepannya karena dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan mengatasi krisis emosional yang melandanya.

Masa remaja hingga dewasa memiliki kaitan erat terhadap berbagai macam masalah yang timbul disepanjang kehidupannya dimana akan mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan dan tidak sesuai dengan harapan (Keye & Pidgeon, 2013). Menghadapi keadaan tersebut, individu diharapkan memiliki sebuah kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit untuk dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah tersebut dikenal dengan istilah resiliensi. Berdasarkan hasil penelitian dari Argasiam (2019) menemukan bahwa resiliensi dengan *quarter-life crisis* memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka *quarter-life crisis* akan semakin rendah. Hal ini didukung oleh pandangan Keye dan Pidgeon (2013) bahwa resiliensi adalah faktor penting dalam kehidupan individu.

Resiliensi dapat dikatakan sebagai sebuah kemampuan menghadapi tantangan dan mampu beradaptasi dengannya (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Rojas (2015), meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting, karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, individu dapat mengembangkan keterampilan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya (Wijianti & Purwaningtyas, 2020). Individu akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan (Keye & Pigeon, 2013)

Hasil penelitian sebelumnya dari Black (2010), memaparkan tentang beberapa pengalaman seseorang pada masa seperempat abadnya yakni pada usia 18-29 tahun, terutama tentang permasalahan *quarter-life crisis*. Dalam penelitian ini menghasilkan beberapa penemuan di antaranya, faktor-faktor yang mendukung *quarter-life crisis* adalah perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri. Respons emosional yang muncul selama *quarter-life crisis* adalah bimbang, cemas, frustrasi, gelisah, dan terpuaskan. Penelitian lain dilakukan oleh Sujudi (2020), membahas mengenai eksistensi fenomena *quarter-life crisis* yang diteliti secara mendalam karena sangat berhubungan erat dengan pribadi individu yang bermuara pada kesejahteraan sebagai komponen utama pembentuk masyarakat. Tergambarlah sebuah fakta di lapangan bahwa fenomena *quarter-life crisis* memang benar-benar terjadi di tengah-tengah mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara, yang dimana mereka mengakui memiliki kekhawatiran dan kecemasan bila berkaitan dengan menyelesaikan kuliah. Selain itu, hasil penelitian dari Argasiam (2019) menemukan hubungan negatif antara resiliensi dengan *quarter-life crisis* pada kelompok milenial.

Fenomena *quarter-life crisis* tergambar sangat nyata dan benar-benar terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir dan akan menghadapi realita yang di dalamnya terdapat perubahan yang terus-menerus terjadi. Sementara, resiliensi yang baik dibutuhkan untuk bisa mengatasi *quarter-life crisis* dengan dalam hidupnya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

TINJAUAN PUSTAKA

Quarter-Life Crisis

Nash dan Murray (2010) mengatakan bahwa *quarter-life crisis* periode krisis yang terjadi

ketika individu mengalami transisi dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan eksplorasi menjadi kehidupan yang lebih mapan, terprediksi dan berperan produktif. Bagi sebagian individu, masa-masa *quarter-life crisis* atau di usia 20-an tahun tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *quarter-life crisis* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna (Nash & Murray, 2010).

Ketika individu mengalami *quarter-life crisis* terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek *quarter-life crisis* dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010) meliputi mimpi dan harapan, tantangan di bidang akademis, agama dan spiritualitas, kehidupan pekerjaan dan karier, teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, dan identitas diri.

Argasiam (2019), mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan *quarter-life crisis* terjadi adalah karena rendahnya resiliensi yang dibentuk oleh individu. Ketidakmampuan individu membentuk diri yang kuat dan tangguh dalam menyesuaikan diri dengan kesulitan-kesulitan hidup, menyebabkan dirinya terus terjebak dengan persoalan *quarter-life crisis* (Sujudi, 2020).

Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan untuk merespons dengan cara yang sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma yang datang menimpa. Individu mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dengan keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupan.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), aspek-aspek resiliensi yang harus dimiliki seseorang berkaitan dengan regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi diri, realistis dan optimis, empati, dan keterjangkauan.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi, maka semakin tinggi *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara resiliensi sebagai variabel bebas (X) dengan *quarter-life crisis* sebagai variabel terikat (Y) khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

Partisipan

Hasil dari penyebaran skala, didapatkan total partisipan sebanyak 113 orang menggunakan teknik *accidental sampling* yang terdiri dari mahasiswa tingkat akhir (Tabel 1).

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Keterangan		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	70 Orang	61,9%
	Laki-laki	43 Orang	38,1%

	Total	113 Orang	100%
Usia	20-23 Tahun	91 Orang	80,5%
	24-25 Tahun	22 Orang	19,5%
	Total	113 Orang	100%

Pengukuran

Skala Resiliensi

Resiliensi diukur menggunakan *Resilience Quotient* oleh Reivich dan Shatte (2002) yang terdiri dari 25 aitem dengan menggunakan empat opsi respons dari model Likert, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti dan disesuaikan dalam konteks partisipan penelitian, dan kemudian divalidasi oleh 3 orang *expert judgement*. Contoh aitem dari skala ini, yaitu “*Saya mengetahui apa yang saya pikirkan dan bagaimana pengaruhnya terhadap saya*”. Dari hasil uji reliabilitas skala, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* 0,714.

Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Resiliensi

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1	<i>Emotional Regulation</i>	1, 2	25	3
2	<i>Impuls Control</i>	3	15, 16	3
3	<i>Causal Analysis</i>	4, 5, 17, 18, 20	-	5
4	<i>Self Efficacy</i>	6, 7, 13, 19	-	4
5	<i>Realistic and Optimism</i>	8, 9, 14, 21	-	4
6	<i>Empathy</i>	10	22, 23	3
7	<i>Reaching Out</i>	11, 12	24	3
	Total	19	6	25

Skala Quarter-Life Crisis

Quarter life-crisis diukur menggunakan Skala *Quarter-Life Crisis* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *quarter-life crisis* yang dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010). Skala *quarter life-crisis* terdiri dari 25 aitem dengan menggunakan empat opsi respons dari model Likert, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Sebelum skala ini disebarkan pada kelompok partisipan, terlebih dahulu dilakukan divalidasi isi dan konstruk oleh 3 orang *expert judgement*. Contoh aitem dari skala ini, yaitu “*Saya menilai diri saya sendiri dengan cara yang terlalu berlebihan*”. Dari hasil uji reliabilitas skala, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* 0,881.

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Quarter-Life Crisis

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1	Mimpi dan harapan	1, 2, 3	18, 19	5
2	Tantangan di bidang akademis	4, 5, 6	20, 21	5
3	Agama dan spiritualitas	7, 8, 9	22, 23	5
4	Kehidupan pekerjaan dan karier	10, 11, 12	24, 25	5
5	Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga	13, 14	-	2
6	Identitas diri	15, 16, 17	-	3
	Total	17	8	25

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas dan

linieritas. Pengujian data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 24 for windows*.

HASIL

Uji Asumsi Normalitas

Dari hasil uji normalitas pada Tabel 4, diperoleh nilai K-S-Z variabel resiliensi sebesar 0,112 dan signifikansi 0,080 ($p > 0,05$). Kemudian, nilai K-S-Z variabel *quarter-life crisis* sebesar 0,064 dan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan *quarter life crisis* berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*

		Resiliensi	<i>Quarter-life crisis</i>
N		113	113
Normal Parameters	Mean	70.0000	68.7876
	Std. Deviation	7.39932	11.44119
Most Extreme Differences	Absolute	0,112	0,064
	Positive	0,112	0,064
	Negative	-0,100	-0,045
	Test Statistic	0,112	0,064
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,080 ^c	0,200 ^{c,d}

Uji Asumsi Linieritas

Dari hasil uji linieritas pada Tabel 5, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 17,572 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan antara resiliensi dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir adalah linier.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas ANOVA

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Quarter-life crisis</i> *	Between Groups	(Combined)	3252,264	43	75,634	1,812	0,014
		Linearity	733,368	1	733,368	17,572	0,000
		Deviation from Linearity	2518,896	42	59,974	1,437	0,090
Resiliensi	Within Groups		2879,736	69	41,735		
Total			6132,000	112			

Uji Hipotesis

Dari hasil hipotesis pada Tabel 6, diperoleh nilai *Pearson correlation* sebesar 0,346 dan sig. 0,000 ($p < 0,01$) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah *quarter life-crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, dan sebaliknya.

Tabel 6. Hasil Uji *Pearson Correlation*

		Resiliensi	<i>Quarter-life crisis</i>
Resiliensi	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,346**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		0,000
	N	113	113
<i>Quarter-life crisis</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0,346**	1

Sig. (1-tailed)	0,000	
N	113	113

Selanjutnya, dari hasil pengujian pada Tabel 7, diperoleh sumbangan efektif variabel resiliensi terhadap *quarter-life crisis* sebesar 12,0%. Hal ini mengindikasikan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang cukup kuat hubungannya dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 7. Sumbangan Efektif Resiliensi terhadap *Quarter-Life Crisis*

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Quarter-Life Crisis</i> * Resiliensi	0,346	0,120	0,728	0,530

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat hubungan signifikan resiliensi dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Piggolio (2015), bahwa ada faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* salah satunya resiliensi, karena intensitas individu dalam melakukan perbandingan sosial berdampak pada munculnya perasaan cemas dan bertanya-tanya mengenai nilai dirinya. Rojas (2015) mempertegas bahwa meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting, karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, individu dapat mengembangkan keterampilan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya. Individu akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan diri.

Peningkatan dalam beradaptasi dan pengembangan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi masa-masa perubahan dalam hidup adalah ketika individu memiliki resiliensi yang tinggi (Keye & Pigeon, 2013). Selain itu, individu akan cenderung mudah bersosialisasi dan percaya pada kemampuannya dalam menilai sesuatu maupun dalam pengambilan keputusan. Hal tersebut sangat diperlukan bagi seorang individu terutama mahasiswa akhir ketika berada dalam fase *quarter-life crisis*. Penelitian dari Gillespie, Chaboyer, dan Wallis (2009) menyebutkan bahwa resiliensi pada individu dapat berkembang ketika mereka mendapatkan tantangan dan kesulitan terus menerus. Melalui adaptasi dan pengalaman yang telah dilalui oleh individu, kemudian berkembang menjadi kepribadian yang resilien. Oleh sebab itu, diperlukan kemampuan resilien pada mahasiswa tingkat akhir agar kepuasan hidup, kesehatan mental, serta kebahagiaan dalam kualitas hidupnya tercapai.

Ditemukannya fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir membuat mahasiswa memiliki suatu kesadaran diri dan penerimaan bahwa ketika individu memiliki semua aspek yang ada pada dirinya dan diharapkan dalam lingkungan sosial, maka hal tersebut dapat menjadi sebuah evaluasi baginya dan lingkungan yang sedang dihadapi. Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi dapat dikatakan sebagai sebuah kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan tampak ketika individu menghadapi masalah yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya. Kemampuan inilah yang terdapat pada mahasiswa tingkat akhir, dalam menghadapi suatu keadaan dimana individu merasa kesulitan dan tentunya hal ini menimbulkan tantangan baginya berupa persoalan yang terjadi yang berhubungan erat dengan perilaku yang ditunjukkan.

Tingginya resiliensi yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir didukung dengan adanya

hubungan positif partisipan dengan orang lain. Hubungan positif yang baik dengan orang lain membuat mahasiswa memiliki keterjangkauan untuk meningkatkan aspek positif dalam kehidupan sehari-hari dan mengambil suatu kesempatan yang baru dan dijadikan sebagai tantangan. Ketika individu mampu mengembangkan hubungan yang sehat dan intim dengan orang lain, maka mereka dapat dikatakan berhasil mencapai tujuan dari tahap perkembangan tersebut (Pande, 2011). Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *steering through* dan *overcoming* yang baik dalam menjalani hidup, maka dirinya dapat merespon masalah dan mengendalikan lingkungan dengan baik. Seiring memasuki perkembangan dewasa awal, resiliensi yang dimiliki dalam menghadapi *quarter-life crisis* individu secara realistis dan optimis tetap merasa percaya diri, sehingga mampu membangun kepercayaan dengan orang lain (Reivich & Shatte, 2002).

Identitas diri pada fase *quarter-life crisis* merupakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan antusias dan juga memberikan perasaan terancam. Individu yang sudah mampu berkomitmen untuk peran baru pada kehidupannya, yaitu dengan menjadi individu yang lebih otentik dan termotivasi secara intrinsik. Individu pada tahap ini mulai dapat mengarahkan perasaan diri, memiliki rasa kepuasan dan kontrol yang lebih besar pada diri sendiri daripada kehidupan sebelum krisis (Robinson, 2015).

Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang menjadi partisipan penelitian juga diwujudkan dengan adanya pengalaman hidup lebih banyak dan bermakna pada mahasiswa tingkat akhir. Resiliensi juga membantu dalam mengatasi permasalahan, stress atau traumatik yang individu rasakan begitu pun ketika orang lain yang merasakannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Papalia dan Feldman (2014) bahwa teman sebaya merupakan sumber kasih sayang, pengertian, simpati, dan tuntutan moral, yang digunakan sebagai tempat untuk bereksperimen serta sebagai sarana untuk mencapai kemandirian dan otonomi dari orang tua.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan resiliensi dan diikuti dengan penurunan keadaan *quarter-life crisis*, namun resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir tetap perlu ditingkatkan. Dalam menghadapi *quarter-life crisis* mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran diri dan lebih mengeksplorasi lagi setiap aspek yang ada di dalam kehidupannya, baik yang sedang dialami saat ini maupun kehidupan yang akan datang.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Resiliensi memberikan sumbangan efektif terhadap meningkatnya *quarter-life crisis* bagi mahasiswa tingkat akhir sebesar 12,0% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang resiliensi dan *quarter-life crisis*, dapat dilakukan dengan populasi yang sama atau bisa lebih dari penelitian ini. Selain itu juga diharapkan dapat memahami *quarter-life crisis* dalam diri individu yang sedang diteliti agar penelitian yang dilakukan lebih akurat dalam menggambarkan *quarter-life crisis* secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Argasiam, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- [2] Black, A. S. (2010). "Halfway Between Somewhere and Nothing:" an Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. Thesis for Master

- Education, University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484631, 1–11.
- [3] Gillespie, B. M., Chaboyer, W., & Wallis, M. (2009). The influence of personal characteristics on the resilience of operating room nurses: A predictor study. *International journal of nursing studies*, 46(7), 968-976.
- [4] Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental psychology*, 48(6), 1739.
- [5] Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- [6] Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- [7] Marliani, R. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 130–137.
- [8] Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- [9] Pande, S. (2011). *Quarter Life Crisis: Effect of Career Self Efficacy and Career Anchors on Career Satisfaction*. Mumbai: NMIMS – Deemed to be University.
- [10] Papalia, D. E., Feldman, R. D. (2014). Experience Human Development [Menyelami Perkembangan Manusia].(Alih Bahasa : F. Herarti). Jakarta: Salemba Hunamika.
- [11] Pinggolio, J. P. R. V. (2015, April). Development and validation of quarterlife crisis for Filipinos. In *The Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences* (pp. 447-459).
- [12] Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi. Universitas Wangsa Manggala. Yogyakarta*.
- [13] Reivich, K. & Shatte, (2002). *The Resillience Factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway books.
- [14] Retnoningsih, A. (n.d.). Suharso. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: CV. Widya Karya.
- [15] Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. In *Simultaneously*.
- [16] Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, (11), 63-78.
- [17] Sujudi, M. A. (2020). Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara.
- [18] Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping Stress, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(2), 11-17.

2112

JCI

Jurnal Cakrawala Ilmiah

Vol.2, No.5, Januari 2023

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN