

HUBUNGAN *QUARTER-LIFE CRISIS* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA INDIVIDU DEWASA MUDA

¹Tsana A. Suyono, ²Asteria D. Kumalasari, ³Efi Fitriana

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran
Jl. Raya Bandung Sumedang No. KM 21, Jatinangor 45363, Jawa Barat
¹tsana17001@mail.unpad.ac.id

Received: 31 Agustus 2021

Revised: 7 Desember 2021

Accepted: 9 Desember 2021

Abstrak

Masa dewasa muda ditandai dengan adanya tugas perkembangan untuk mulai mengambil peran dan tanggung jawab sebagai individu yang produktif dalam bidang pekerjaan dan karir, relasi, dan finansial. Pada masa ini, individu dewasa muda mengalami berbagai tantangan dan kesulitan yang dapat memunculkan emosi negatif yang nyata dan sering disebut sebagai *quarter-life crisis*. Di sisi lain, produktivitas individu juga dipengaruhi oleh tingkat *well-being* individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being* pada individu dewasa muda. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi yang melibatkan 126 responden mahasiswa dalam rentang usia 20-23 tahun yang terpilih menggunakan teknik sampel acak klaster. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan Google form. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Quarter-Life Crisis*, *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji korelasi Pearson. Hasil analisa data menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun berkorelasi positif terhadap afek negatif. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being*.

Kata Kunci: *quarter-life crisis*, *subjective well-being*, kepuasan hidup, afektif positif-negatif, dewasa muda

Abstract

Young adulthood period is marked by the developmental task of taking responsibility as a productive individual in work and career, relationship, and financial. Young adults experience various challenges and difficulties that may lead to real negative emotions and are often referred to as the *quarter-life crisis*. On the other hand, individual productivity is also influenced by the level of individual *well-being*. This study aims to determine the relationship between *quarter-life crisis* and *subjective well-being* in young adults. This research is quantitative research with correlation method involving 126 student respondents aged 20-23 years old who were selected using cluster random sampling technique. Data retrieval has been done online using google forms. The measuring instruments used in this research are *Quarter-Life Crisis*, *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, and *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Statistical analysis used is the Pearson correlation test. Results showed that the *quarter-life crisis* was negatively correlated with life satisfaction and positive affect, but positively correlated with negative affect. It is concluded that there is a significant relationship between the *quarter-life crisis* and *subjective well-being*.

Keywords: *quarter-life crisis, subjective well-being, life satisfaction, affective, young adulthood*

PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan masa ketika individu mulai mengambil peran di masyarakat dan memikul tanggung jawab untuk apa pun yang dihasilkan oleh masyarakat (Feist & Feist, 2017). Menurut McGoldrick dkk. (2016), karakteristik individu dewasa muda ditandai dengan adanya penerimaan terhadap tanggung jawab emosional dan finansial pada diri sendiri. Selain itu, masa dewasa awal merupakan waktu untuk membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, mengejar pengembangan karier, memilih jodoh, belajar hidup dengan seseorang dengan cara yang intim, memulai sebuah keluarga, serta membesarkan anak-anak (Santrock, 2018).

Indonesia pada saat ini merupakan salah satu negara yang memiliki penduduk berusia dewasa dan produktif dalam jumlah banyak, yaitu ditandai dengan fenomena bonus demografi yang akan dihadapi pada tahun 2030 hingga 2040 (Bappenas, 2017). Penduduk Indonesia yang berusia 20-29 tahun atau berada dalam tahap perkembangan dewasa muda pada saat ini diproyeksikan telah mencapai sekitar 43 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Melimpahnya jumlah penduduk yang produktif, terutama penduduk di usia dewasa muda, merupakan hal yang dapat dimanfaatkan oleh Indonesia untuk membangun negara. Oleh karena itu, memastikan bahwa individu dewasa muda di

Indonesia merupakan individu yang produktif menjadi hal yang penting bagi kelangsungan pembangunan bangsa. Untuk menjadi produktif, individu dewasa muda harus memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas perkembangannya, baik dalam relasi sosial, komunitas, maupun pekerjaannya (McGoldrick dkk., 2016). Pada kenyataannya, tidak semua individu dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan mudah. Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan bahwa individu dewasa muda memiliki tantangan dan kesulitan yang dihadapi ketika mereka membuat pilihan mengenai karir, keuangan, pengaturan hidup, hubungan, dan hal-hal lain berkaitan dengan tugas perkembangannya. Kesulitan tersebut dapat menghasilkan rasa ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, dan ketakutan, yang merupakan pengalaman nyata dan umum terjadi dan disebut sebagai *quarter-life crisis* (Rossi & Mebert, 2011). Erikson (dalam Santrock, 2018) menyatakan bahwa keberhasilan individu dewasa muda dalam menghadapi *quarter-life crisis* akan mengarah pada keberhasilan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya, salah satunya adalah dengan menjadi individu yang produktif baik bagi dirinya maupun orang lain.

Robbins dan Wilner (2001) mengungkapkan bahwa *quarter-life crisis* biasanya terjadi pada individu yang baru saja lulus dari perguruan tinggi. Namun, penelitian

yang dilakukan Rossi dan Mebert (2011) menyatakan tidak ada dukungan statistik yang menunjukkan bahwa masa *quarter-life crisis* hanya terjadi saat transisi dari masa kuliah menuju masa bekerja. Rossi dan Mebert (2011) menyatakan bahwa lulusan sekolah menengah (yang baru memasuki masa perkuliahan) diketahui menjalani masa transisi yang relatif lebih sulit dalam menghadapi berbagai hal. Penelitian ini juga didukung oleh model holistik *quarter-life crisis* yang menyatakan bahwa episode krisis dapat terjadi pada individu dengan rentang usia 20-29 tahun (Robinson, 2016).

Didukung oleh penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, diketahui bahwa mahasiswa merupakan sekelompok individu yang berada dalam rentang usia dewasa muda dan memiliki kemungkinan untuk mengalami *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Hal ini dapat terjadi terutama pada mahasiswa tingkat akhir karena mahasiswa tingkat akhir dihadapkan oleh banyak permasalahan dan tuntutan, salah satunya adalah dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan tekanan dalam diri mahasiswa, maka hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi (Augesti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa, 2015). Selain itu, dalam penelitian Timmins dkk. (dalam Beanlands, dkk., 2019) diketahui bahwa kesejahteraan mental pada siswa tingkat akhir lebih buruk dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Hal ini dapat

disebabkan karena banyaknya tuntutan yang dihadapi seperti dalam hal akademik, pilihan mengenai pekerjaan yang ingin ditempuh, hingga hubungan interpersonal (Martin, 2017). Pada individu dewasa muda yang mengalami krisis, Robbins dan Wilner (dalam Rossi & Mebert, 2011) menyatakan bahwa depresi dapat dengan mudah terjadi disebabkan karena identitas dan perasaan diri individu sedang berfluktuasi secara nyata sebagai respons terhadap tantangan yang secara konstan hadir dalam kehidupannya. Stone dkk. (dalam Luhmann, 2017) melakukan penelitian terhadap populasi di Amerika Serikat dan menemukan bahwa tingkat rata-rata kepuasan hidup individu menurun seiring bertambahnya usia selama masa dewasa muda. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan tekanan yang muncul pada masa transisi ditandai dengan tingkat *well-being* yang rendah pada individu, terlepas dari usia atau pendidikannya (Rossi & Mebert, 2011). Robinson (2018) juga menyatakan bahwa fase krisis yang cenderung berlangsung lama tersebut diketahui menyebabkan tingkat *well-being* yang rendah pada individu. Di dalam hal ini, perlu diketahui bahwa menurut Isham, Mair, dan Jackson (2019) *well-being* merupakan salah satu determinan dari produktivitas individu.

Salah satu teori yang membahas mengenai kesejahteraan psikologis pada individu adalah *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan tingkat

kesejahteraan individu berdasarkan evaluasi kognitif dan afektif mengenai kehidupannya (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). *Subjective well-being* dapat diukur melalui tiga komponen, yaitu kepuasan hidup sebagai representasi dari dimensi kognitif serta kebahagiaan dan neurotisme sebagai representasi dari dimensi afektif (Compton & Hoffman, 2013). Diener dan Ryan (2009) menyatakan jika individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka individu tersebut dapat berkontribusi terhadap masyarakat yang lebih stabil, produktif, dan berfungsi dengan baik. Di dalam hal ini, *subjective well-being* berperan pada produktivitas individu, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir sebagai individu dewasa muda.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi produktif, individu dewasa muda perlu memiliki *subjective well-being* yang tinggi. *Subjective well-being* yang tinggi dapat dicapai jika individu mampu untuk mengatasi krisis. Peneliti berargumen bahwa kemampuan mengatasi krisis, atau kemampuan beradaptasi terhadap krisis, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* adalah faktor adaptasi (Biswas-Diener, Diener, & Tamir, 2004). Meskipun adaptasi dapat memberikan harapan bagi orang-orang yang telah mengalami tragedi atau peristiwa tidak

menyenangkan, ada beberapa peristiwa di mana orang lambat atau tidak mampu beradaptasi sepenuhnya.

Jika dikaitkan dengan fenomena pada individu dewasa muda, adanya kesulitan dan tantangan pada beberapa area permasalahan mengharuskan individu untuk dapat beradaptasi dalam menghadapinya. Apabila individu merasakan kesulitan dan tertekan secara terus-menerus dalam menghadapi perubahan tersebut, maka hal tersebut akan mengarah pada *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Kemampuan mengatasi krisis menunjukkan bahwa individu mampu beradaptasi sehingga membuat *subjective well-being* tinggi. Di dalam hal ini, terdapat dugaan bahwa kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai macam tantangan dan hambatan yang dirasakannya dalam masa krisis berkorelasi dengan *subjective well-being*. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being* pada individu dewasa muda. Peneliti merumuskan masalah penelitian utama berupa “Apakah terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being* pada individu dewasa muda?”. Didasarkan pada definisi *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener (2000), maka terdapat pertanyaan penelitian khusus untuk menjawab pertanyaan penelitian utama, yaitu (1) apakah terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dan kepuasan hidup pada individu

dewasa muda, (2) apakah terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dan afek positif pada individu dewasa muda, dan (3) apakah terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dan afek negatif pada individu dewasa muda.

Berdasarkan pertanyaan penelitian tersebut, hipotesis pada penelitian ini adalah (1) terdapat hubungan antara hubungan antara *quarter-life crisis* dan kepuasan hidup pada individu dewasa muda, (2) terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dan afek positif pada individu dewasa muda ($\rho \neq 0$), dan (3) terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dan afek negatif pada individu dewasa muda ($\rho \neq 0$).

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir dari satu universitas di kota Bandung. Karakteristik khusus dari sampel penelitian adalah individu berada pada rentang usia 20-29 tahun. Rentang usia ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh McGoldrick (2016) serta berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Robinson (2018) mengenai usia individu dewasa muda yang mengalami *quarter-life crisis*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *clustered random sampling*, yang mana setiap unit pengambilan sampel adalah kumpulan, atau kluster, dari suatu elemen (Hulley, Cummings, & Browner, 2015). Pada penelitian ini, fakultas-fakultas yang terdapat di universitas yang menjadi populasi

penelitian dianggap sebagai kluster yang bersifat homogen dan mahasiswa didalamnya dianggap sebagai kelompok yang heterogen sehingga nantinya jumlah mahasiswa pada tiap fakultas yang terpilih akan diambil secara acak dengan proporsi yang kurang lebih sama. Data didapatkan dari setiap responden dengan izin dari fakultas dan universitas untuk menghubungi setiap responden terpilih. Terdapat 126 responden dengan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 96 orang (76.19%) dan laki-laki berjumlah 30 orang (23.81%) dalam rentang usia 20 sampai 23 tahun ($M = 21.10$, $SD = 0.599$). Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang datanya dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk angka-angka (Goodwin, 2017). Pada penelitian dengan pendekatan kuantitatif ini, rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan non-eksperimental. Rancangan penelitian kuantitatif non-eksperimental adalah suatu jenis penelitian deskriptif yang mengumpulkan data kuantitatif untuk menggambarkan variabel penelitian (Christensen, 2007). Jenis penelitian kuantitatif non-eksperimental yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional. Studi korelasi adalah pengukuran dua variabel yang kemudian ditentukan tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut (Christensen, 2007). Dengan demikian, penelitian ini merupakan studi korelasi yang mengukur variabel *quarter-life crisis* dan *subjective well-being*,

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berupa studi korelasional yang mengukur variabel *quarter-life crisis* dan *subjective well-being*. Sebelum melakukan pengambilan data untuk penelitian, dilakukan uji coba terhadap masing-masing alat ukur terhadap 53 responden sesuai dengan karakteristik yang dituju. Setelah hasil uji coba alat ukur dinyatakan baik, dilakukan pengambilan data untuk penelitian secara daring menggunakan kuesioner melalui tautan Google Form.

Quarter-life crisis diukur dengan menggunakan alat ukur *Quarter-Life Crisis* (QLC) yang telah dimodifikasi oleh Agustin (2012) dari kuesioner yang dikembangkan oleh Hassler (2009). Kuesioner ini berisikan pernyataan-pernyataan seputar bagaimana individu memandang ketidakjelasan situasi di sekitar mereka serta emosi yang sedang mereka rasakan, baik dalam hal kapasitas diri sendiri, pencapaian karier, relasi interpersonal, hingga soal pendidikan dan kestabilan finansial. Uji validitas dilakukan menggunakan *evidence-based on test content* S-CVI (Waltz, Strickland, & Lenz, 2010).

Adapun *expert reviewer* pada penelitian ini berjumlah tiga orang yang merupakan peneliti dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis, di mana satu di antaranya terlibat dalam penelitian ini sebagai penulis kedua. Hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti terhadap alat ukur dalam penelitian ini mendapatkan nilai S-CVI mencapai 0.91. Menurut Waltz, Strickland,

dan Lenz (2010) semakin nilai S-CVI mendekati angka 1, maka item-item yang terdapat pada alat ukur tersebut semakin relevan mengukur variabel dan disetujui oleh reviewer. Dapat disimpulkan bahwa alat ukur *Quarter-Life Crisis* telah disetujui dan dapat merepresentasikan konstruk yang dituju. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosalinda dan Michael (2019) juga sudah melakukan uji reliabilitas dan diketahui bahwa reliabilitas dari alat ukur mencapai 0.749. Kemudian, dilakukan uji terhadap data pada penelitian ini dan diperoleh reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.907. Alat ukur QLC terdiri atas 25 aitem dan pengisian instrumen dilakukan dengan cara memilih salah satu angka dari enam alternatif pilihan jawaban, yaitu dari pilihan "Sangat Tidak Sesuai" hingga "Sangat Sesuai". *Subjective well-being* diukur dengan menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) untuk komponen kepuasan hidup dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE; Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Biswas-Diener, 2009) untuk komponen afektif. Kedua alat ukur telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Novanto dan Pali (2019). Uji validitas dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Pada alat ukur SWLS, didapatkan hasil bahwa CFI = 0.99, GFI = 0.97, SRMS = 0.037, dan RMSEA = 0.071., Alat ukur SPANE-P yang mengukur afek positif, memiliki CFI = 1.00, GFI = 0.98, SRMS =

0.027, dan RMSEA = 0.00 dan SPANE-N yang mengukur afek negatif memiliki CFI = 0.98, GFI = 0.96, SRMS = 0.039, dan RMSEA = 0.065. Berdasarkan kriteria Hu dan Bentler (1999) alat ukur SWLS dan SPANE dapat dikatakan sebagai alat ukur yang *good-fit*. Hasil uji reliabilitas dari alat ukur SWLS pada penelitian ini sebesar 0.801. Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Novanto dan Pali (2019) juga telah melakukan uji reliabilitas terhadap alat ukur SWLS dan diperoleh hasil sebesar 0.828. Hasil uji reliabilitas dari alat ukur SPANE afek positif sebesar 0.840 dan SPANE afek negatif sebesar 0.815. Penelitian sebelumnya juga telah melakukan uji reliabilitas terhadap alat ukur SPANE dengan hasil reliabilitas sebesar 0.820 (Sunarsih, Harahap, Habibullah, & Afandi, 2020). Alat ukur SWLS terdiri atas 5 aitem dan terdapat tujuh alternatif pilihan jawaban, yaitu dari pilihan “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”. Sedangkan pada alat ukur SPANE yang terdiri atas 12 aitem terdapat lima alternatif pilihan jawaban yaitu dari pilihan “Hampir Tidak Pernah” hingga “Hampir Setiap Saat”. Selain mengukur kedua variabel tersebut, penelitian ini juga mengumpulkan data penunjang mengenai fase krisis dan area permasalahan yang sedang dialami oleh individu dewasa muda.

Pengambilan data dilakukan secara daring dengan menggunakan perangkat lunak Google Form. Pengambilan data dilakukan terhadap sampel penelitian yang telah terpilih

dari hasil sampling. Peneliti menghubungi calon responden dan memberikan tautan berisi informasi mengenai penelitian dan kuesioner. Saat responden membuka tautan, halaman pertama akan ditampilkan deskripsi penelitian yang berisi judul kuesioner, perkenalan diri peneliti, tujuan penelitian, estimasi waktu, penjaminan kerahasiaan data dan kontak yang bisa dihubungi. Masih di halaman yang sama, responden akan diminta untuk mengisi informed consent. Jika tidak bersedia, responden akan keluar dari halaman kuesioner dan jika responden bersedia, tahap selanjutnya adalah mengisi kuesioner alat ukur.

Di dalam penelitian yang dilakukan secara daring, atensi responden terhadap instruksi yang diberikan menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan. Perlu untuk memastikan bahwa responden mengisi kuesioner dengan benar demi data hasil penelitian yang reliabel dan valid. Untuk itu, peneliti melakukan pengecekan terhadap atensi responden dengan menggunakan *Instructional Manipulation Check (IMC)*, yaitu suatu *tools* yang digunakan untuk mendeteksi partisipan yang tidak memperhatikan instruksi dengan baik. IMC diberikan dengan cara membuat satu item yang panjangnya sama dan memiliki cara respon yang juga sama dengan item-item lainnya, namun item ini mengharuskan partisipan untuk melakukan aktivitas yang tidak terduga (Oppenheimer dalam Gosling & Mason, 2015). Pada penelitian ini, item IMC

yang disisipkan pada kuesioner adalah “Pernyataan ini ditujukan untuk memeriksa fokus Anda sehingga terlepas dari apapun perasaan anda saat ini, silakan pilih angka dua”. Setelah data terkumpul, dilakukan pengolahan data dan penulisan hasil penelitian. Pengolahan data secara keseluruhan akan dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23. Analisis deskriptif akan dilakukan terhadap data demografi, data penunjang, variabel *quarter-life crisis* dan *subjective well-being*. Pada data demografi dan penunjang, analisis yang dilakukan akan menghasilkan data berupa mean, standar deviasi, frekuensi dan persentase. Pada setiap variabel, analisis yang dilakukan akan menghasilkan data berupa mean, standar deviasi, skor minimal dan maksimal. Dalam penelitian ini, data yang diolah merupakan data *mean score* sehingga interpretasi deskriptif akan dilakukan berdasarkan *mid-point scale* atau nilai netral. *Mid-point scale* dapat dijadikan acuan persetujuan secara keseluruhan, yang mana jika nilai mean skor di bawah *mid-point scale* maka interpretasi mengarah pada ketidaksetujuan dan begitu juga sebaliknya (Decker, 2018). Analisis statistik yang digunakan adalah uji statistik korelasi Pearson’s *r* (Sugiyono, 2017). Kriteria uji yang digunakan adalah tolak H_0 jika *p-value*

< 0.05 . Besar korelasi di antara kedua variabel diinterpretasikan berdasarkan kriteria Guilford (1942, p. 219).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji korelasi dilakukan dengan mengkorelasikan mean score dari *quarter-life crisis* dan setiap komponen dari *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *quarter-life crisis* secara signifikan berkorelasi dengan ketiga komponen dari *subjective well-being*, yakni kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being* pada individu dewasa muda. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan individu yang sedang mengalami masa krisis memiliki tingkat *well-being* yang rendah, terlepas dari usia atau pendidikannya (Rossi & Mebert, 2011). Hasil dari penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Robinson (2016) yang menyatakan episode krisis dapat terjadi pada individu dengan rentang usia 20-29 tahun dan tidak terbatas pada individu yang sudah lulus dari perguruan tinggi saja.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Quarter-Life Crisis* dan *Subjective Well-Being* pada Individu Dewasa Muda

<i>Subjective Well-Being</i>	<i>Quarter-Life Crisis</i>		Keterangan
	Koefisien Korelasi	Sig/ <i>p-value</i>	
Kepuasan Hidup	- 0.505	0.000	Korelasi negatif sedang
Afek Positif	- 0.482	0.000	Korelasi negatif sedang
Afek Negatif	0.615	0.000	Korelasi positif sedang

Menurut Compton dan Hoffman (2013), kepuasan hidup merupakan komponen dari *subjective well-being* yang merepresentasikan dimensi evaluasi kognitif. Kepuasan hidup merupakan penilaian yang dilakukan individu secara keseluruhan terhadap hidupnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif *quarter-life crisis* dan kepuasan hidup yang artinya semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis*, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup individu dewasa muda dan berlaku sebaliknya.

Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi menyatakan bahwa dirinya sangat puas dengan kehidupannya (Compton & Hoffman, 2013). Selain itu, Wilson (dalam Diener, 2009) menggambarkan orang yang bahagia antara lain sebagai orang yang optimis, bebas rasa khawatir, dan sebagainya. Karakteristik dari individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi ini berbanding terbalik dengan keadaan individu yang sedang mengalami *quarter-life crisis*. Halfon dkk. (dalam Herawati & Hidayat, 2020) menyatakan bahwa individu pada awal masa

dewasa memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga menghadapi tantangan yang besar. Tantangan, hambatan, dan kesulitan yang dihadapi tersebut menghasilkan rasa keraguan, ketidakberdayaan, hingga perasaan pesimis pada diri individu dewasa muda (Rossi & Mebert, 2011). Kondisi ini ditunjukkan pula oleh hasil penelitian ini bahwa mahasiswa yang sedang mengalami masa krisis akan memiliki kesejahteraan hidup yang rendah. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa sedang mengalami berbagai macam tantangan dan hambatan yang berkaitan dengan pendidikan, relasi, dan pilihan karir di masa depan.

Temuan lain terdapat dalam penelitian Vasquez (dalam Herawati & Hidayat, 2020) yang melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa rentan mengalami *quarter-life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Individu yang mengalami masa krisis, umumnya mengalami kesulitan karena belum mampu untuk memiliki pekerjaan yang sesuai dengan

minat, belum memiliki pasangan yang tepat untuknya, atau belum mencapai berbagai macam harapan yang ia mimpikan, yang dapat mengarah pada ketidakpuasan individu terhadap hidupnya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Veenhoven (2014) bahwa evaluasi individu terhadap keseluruhan hidupnya melibatkan banyak kriteria yang ada dalam dirinya, antara lain kriteria mengenai seberapa baik hidupnya memenuhi harapan yang mereka miliki. Pada mahasiswa, proses perkembangan yang sedang dihadapinya berkaitan dengan banyaknya pilihan dan keputusan hidup yang harus dipilih dapat menyebabkan krisis yang mengarah pada rendahnya tingkat kepuasan hidup. Hal ini juga didukung dengan karakteristik mahasiswa yang pada dasarnya sudah berada di usia dewasa muda, namun belum sepenuhnya mencapai beberapa tugas perkembangan seperti memiliki pekerjaan, pasangan, dan sebagainya.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kepuasan hidup yang diukur dalam penelitian ini merupakan kepuasan hidup secara keseluruhan, yang berarti individu menilai seberapa besar tingkat kepuasan hidupnya berdasarkan kepuasan yang dialami secara umum, bukan berdasarkan kepuasan dalam domain tertentu saja. Selain itu, bagaimana individu merasa puas akan kehidupannya juga bergantung pada kemampuan individu untuk beradaptasi dalam menghadapi tantangan dan hambatan dalam hidupnya (Veenhoven, 2014). Compton dan Hoffman (2013)

menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu komponen dari *subjective well-being* yang merepresentasikan dimensi evaluasi afektif dan berfokus pada keadaan emosional individu berupa afek positif. Pada penelitian ini, hubungan antara *quarter-life crisis* dan afek positif menunjukkan hubungan berupa korelasi negatif yang artinya semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* maka semakin rendah tingkat afek positif pada individu dewasa muda. Hal ini juga berlaku sebaliknya. Hubungan *quarter-life crisis* dengan afek negatif menunjukkan korelasi positif yang artinya semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis*, maka semakin tinggi pula tingkat afek negatif pada individu dewasa muda. Hal ini juga berlaku sebaliknya, yang mana semakin rendah tingkat *quarter-life crisis*, maka semakin rendah pula tingkat afek negatif pada individu dewasa muda.

Keterkaitan antara *quarter-life crisis* dan afek positif dapat ditinjau dari beberapa hal. Menurut Lazarus (dalam Robinson dkk., 2020), masa krisis dapat memengaruhi kehidupan individu sehingga dapat memunculkan emosi positif maupun negatif. Selain itu, Erikson (dalam si, 2018) juga mengungkapkan individu dewasa muda yang dapat beradaptasi dengan baik dalam menghadapi masa krisisnya akan mengarah pada keberhasilan dalam mencapai tugas perkembangannya. Keberhasilan individu dalam mencapai tugas perkembangan serta kemampuan untuk beradaptasi dengan baik terhadap perubahan situasi yang dialami dapat

memunculkan emosi positif pada diri individu (Robinson dkk., 2013). Keterkaitan lain dapat disebabkan karena individu yang berada di masa dewasa awal sudah dapat mengelola emosinya dengan baik (Santrock, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian Zimmermann dan Iwanski (2014) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi pada dewasa awal lebih adaptif dibandingkan dengan remaja. Artinya, individu dewasa awal memiliki potensi yang lebih tinggi untuk meregulasi emosinya dibandingkan remaja sehingga mereka dapat memiliki relasi sosial yang lebih stabil secara emosional yang dapat memunculkan emosi positif pada diri individu. Secara keseluruhan, Wilson (dalam Diener, 2009) menggambarkan orang yang bahagia, terlepas dari usia dan tingkat kecerdasannya, sebagai orang yang muda, sehat, berpendidikan, mendapatkan gaji yang tinggi, ekstrovert, optimis, bebas rasa khawatir, religius, orang yang sudah menikah dengan harga diri tinggi, moral kerja tinggi, dan memiliki aspirasi

sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* tidak menjadi satu-satunya faktor yang dipertimbangkan dalam penilaian afek positif pada diri individu dewasa muda. Situasi-situasi yang menggambarkan masa krisis tersebut tidak hanya dapat memunculkan emosi positif tetapi juga dapat mengarah pada kemunculan berbagai macam emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, dan sebagainya. Bahkan, depresi dapat dengan mudah terjadi pada individu yang sedang mengalami masa krisis sebagai akibat dari emosi negatif yang secara konstan dialami (Rossi & Mebert, 2011). Penelitian lain menyatakan bahwa adanya krisis pada masa perkembangan tertentu akan memprediksi kesejahteraan yang rendah dan depresi pada diri individu (Robinson dkk., 2020). Dengan demikian, hasil dari penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *quarter-life crisis* yang dialami dapat memunculkan emosi negatif pada individu dewasa muda.

Tabel 2. Gambaran *Quarter-Life Crisis* dan *Subjective Well-Being* pada Individu Dewasa Muda

Variabel	Mean	SD	Skor Min	Skor Maks
<i>Quarter-Life Crisis</i>	3.97	0.771	1.00	6.00
<i>Subjective Well-Being</i>				
Kepuasan Hidup	3.66	1.09	1.00	7.00
Afek Positif	3.42	0.646	1.00	5.00
Afek Negatif	3.06	0.739	1.00	5.00

Jika dilihat dari skor rata-rata kelompok, tingkat *quarter-life crisis* pada individu dewasa muda cenderung tinggi, tingkat kepuasan hidup berada di rata-rata,

serta tingkat afek positif dan afek negatif berada di rata-rata dibandingkan dengan skor tengah alat ukur (*mid-point scale*). Jika dikaitkan antara *quarter-life crisis* dan

subjective well-being, diketahui bahwa responden memiliki tingkat *quarter-life crisis* yang cenderung tinggi sehingga mempengaruhi tingkat *subjective well-being* individu.

Hal tersebut dapat terjadi karena individu dewasa muda seperti mahasiswa sedang mengalami berbagai permasalahan pada area pekerjaan, relasi, identitas diri, serta mimpi dan harapan. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Vasquez (dalam Herawati & Hidayat, 2020) yang melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa rentan mengalami *quarter-life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa. Selain itu, menurut Beanlands dkk., (2019) hambatan dalam mengerjakan skripsi atau hal lain yang berkaitan dengan akademik dapat memengaruhi *well-being* mahasiswa tingkat akhir sehingga situasi individu sebagai mahasiswa tingkat akhir juga memengaruhi afek positif dan negatif yang dimiliki. Menurut Robinson, Wright, dan Smith (2013) area permasalahan yang dihadapi oleh individu yang mengalami *quarter-life crisis* terdiri dari identitas diri, relasi dengan keluarga, teman, pasangan, pilihan pekerjaan dan karir, serta mimpi dan harapan. Kondisi krisis terdiri dari 5 fase. Fase 1 memiliki arti bahwa individu merasa sedang terjebak dalam suatu situasi pada area permasalahan tertentu namun belum mampu untuk memutuskan tindakan yang akan dilakukan. Fase 2

merupakan fase yang mana dalam menghadapi area permasalahan tertentu, timbul perasaan seperti kesedihan, kecemasan, serta kebingungan pada diri individu. Fase 3 memiliki arti bahwa individu sedang merenungkan situasi perubahan yang dihadapi, menyelesaikan permasalahan emosi, dan sedang mengembangkan pondasi baru berkaitan dengan area permasalahan tertentu. Fase 4 merupakan fase yang mana individu sudah mulai melakukan eksplorasi dan sedang mencari cara untuk mengembangkan struktur kehidupan yang sesuai dengan dirinya pada area permasalahan tertentu. Fase 5 merupakan fase yang mana individu sudah mulai memperbarui rencana hidup dan tindakan dengan lebih jelas pada area permasalahan tertentu. Robinson (2016) menyatakan bahwa fase krisis 1, 2, dan 3 merupakan bentuk *locked-out* dari *quarter-life crisis*, yang mana pada ketiga fase ini individu akan merasa sulit dalam menghadapi tantangan dan hambatan dalam hidupnya meskipun ia memiliki keinginan untuk keluar dari situasi tersebut. Sementara itu, fase 4 dan 5 merupakan bentuk *locked-in* dari *quarter-life crisis*, yang mana pada fase ini individu sudah mulai stabil dalam menjalankan komitmen atas keputusan yang diambilnya untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang sedang dihadapi. Dari hasil penelitian, responden yang sedang mengalami fase krisis *locked-in* di area permasalahan pekerjaan dan karir, identitas diri, relasi, serta mimpi dan harapan memiliki tingkat kepuasan hidup yang cenderung lebih

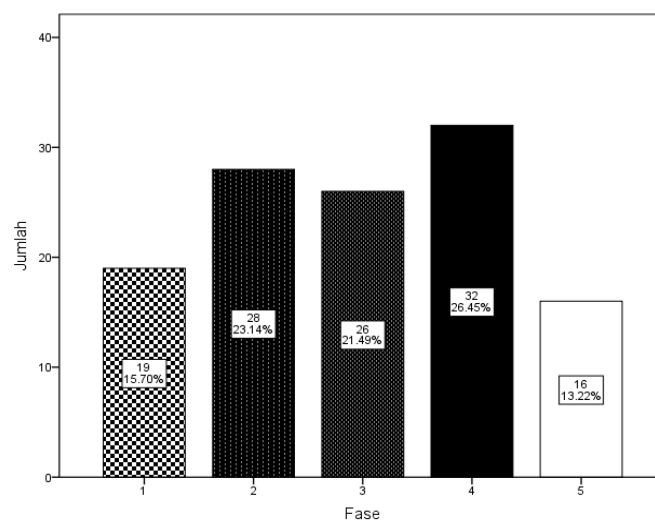
tinggi dibandingkan dengan responden yang sedang mengalami fase *locked-out*. Hal ini sesuai dengan penelitian Robinson (2018) yang menyatakan bahwa bentuk krisis yang dialami juga dapat memengaruhi kesejahteraan individu.

Pada penelitian ini juga diperoleh gambaran mengenai fase dan area permasalahan *quarter-life crisis* yang sedang dihadapi oleh individu dewasa muda, yang dijabarkan pada bagian gambar 1.

Pada area permasalahan mengenai pilihan pekerjaan dan karir, kebanyakan responden sedang berada pada fase 4 (26.45%). Hanya 5 responden (3.97%) yang tidak memiliki permasalahan pada bidang ini. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arnett (2016) bahwa eksplorasi merupakan salah satu tugas perkembangan dari individu dewasa muda. Penelitian yang dilakukan oleh Martin (2017)

juga menyebutkan bahwa tuntutan untuk memilih suatu pekerjaan dan karir merupakan masalah yang dihadapi oleh individu dewasa muda, seperti mahasiswa.

Gambaran tingkat *subjective well-being* responden yang mengalami krisis pada area pilihan pekerjaan dan karir menunjukkan bahwa pada komponen kepuasan hidup, responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.41 (*SD* = 1.07) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 3.94 (*SD* = 0.49). Pada komponen afek positif, responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.3 (*SD* = 0.67), sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 3.5 (*SD* = 0.52). Pada komponen afek negatif, responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.21 (*SD* = 0.71), sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 2.88 (*SD* = 0.74).

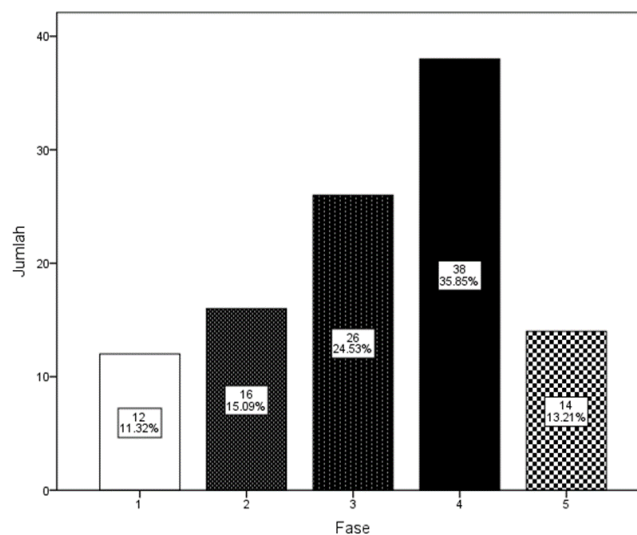


Gambar 1. Area Permasalahan *Quarter-Life Crisis* pada Bidang Pekerjaan dan Karir

Gambaran data tersebut mengarahkan pada dugaan bahwa pada fase 1, 2, dan 3 di mana masa krisis cenderung kuat, afek positif serta kepuasan hidup cenderung lebih rendah dan afek negatif cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan fase 4 dan 5. Meskipun demikian, dugaan ini perlu diuji lebih lanjut secara empiris. Menurut Rossi dan Mebert (2011), kepuasan hidup berasosiasi dengan pilihan mengenai pekerjaan dan pendapatan. Pada penelitian ini, tingkat kepuasan hidup responden berada di rata-rata ($M = 3.66$, $SD = 1.09$). Jika dikaitkan antara gambaran fase krisis pada bidang pekerjaan dan tingkat kepuasan hidup maka dapat disimpulkan bahwa salah satu alasan tingkat kepuasan hidup responden berada di rata-rata adalah karena terdapat beberapa responden yang sudah memasuki fase eksplorasi, tetapi di sisi lain, masih terdapat cukup banyak responden

yang merasa terjebak, mengalami masalah emosional, dan belum melakukan eksplorasi terhadap pilihan mengenai pekerjaan dan karirnya.

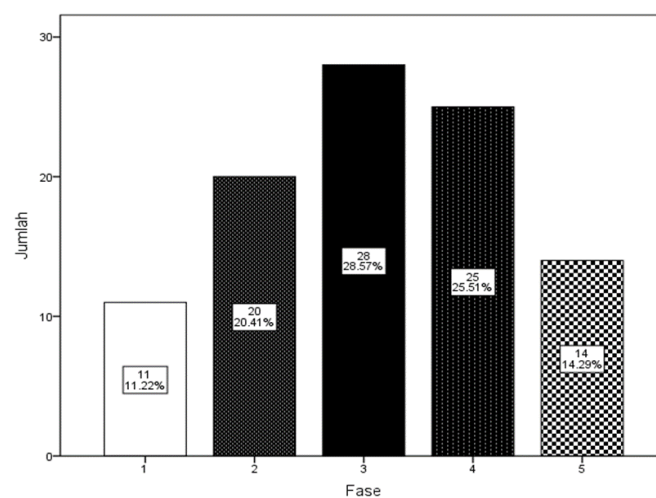
Pada Gambar 2 tampak area permasalahan identitas diri, kebanyakan responden sedang berada pada fase 4 (35.85%). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Santrock (2018) bahwa tugas perkembangan eksplorasi terhadap identitas diri masih dapat berlangsung di masa individu dewasa muda. Selain itu, jumlah responden yang memilih fase 1 paling sedikit jika dibandingkan dengan fase lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa sudah tidak banyak responden yang terjebak dalam permasalahan identitas diri, yang mana hal tersebut sesuai dengan tugas perkembangan individu dewasa muda menurut Erikson (dalam Santrock, 2018).



Gambar 2. Area Permasalahan *Quarter-life Crisis* pada Bidang Identitas Diri

Pada komponen kepuasan hidup, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.42 ($SD = 0.97$) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 3.58 ($SD = 1.16$). Pada komponen afek positif, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.24 ($SD = 0.58$) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 3.62 ($SD = 0.54$). Pada komponen afek negatif, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.2 ($SD = 0.74$) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 2.94 ($SD = 0.7$). Kemudian, terdapat 20 responden (15.87%) yang tidak memiliki permasalahan pada bidang identitas diri. Dalam hal ini, pada fase 1, 2, dan 3 di mana masa krisis cenderung kuat, afek positif serta kepuasan hidup cenderung lebih rendah dan afek negatif cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan

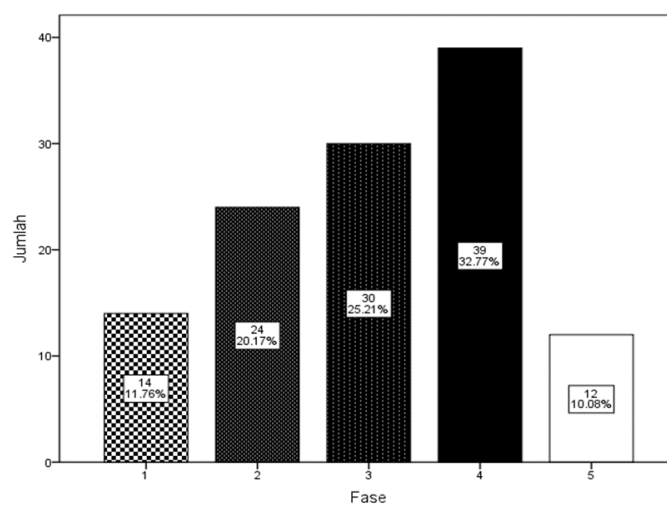
fase 4 dan 5. Gambar 3 memperlihatkan area permasalahan relasi sosial di mana kebanyakan responden sedang berada pada fase 3 (28.57%). Jumlah responden yang tidak memiliki permasalahan pada area permasalahan relasi sosial paling banyak jika dibandingkan dengan area permasalahan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden yang tidak memiliki permasalahan terkait dengan relasi sosialnya. Akan tetapi di sisi lain, masih cukup banyak responden yang sedang mengalami masalah emosional dan merenungkan permasalahan terkait dengan relasi sosialnya (fase 2 dan 3) dibandingkan dengan responden yang sudah memasuki fase eksplorasi dan memiliki tindakan yang jelas (fase 4 dan 5). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Martin (2017) bahwa kesulitan yang terjadi dalam relasi sosial merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh individu dewasa muda, seperti mahasiswa.



Gambar 3. Area Permasalahan *Quarter-life Crisis* pada Bidang Relasi

Pada komponen kepuasan hidup, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.42 (SD = 0.97) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 3.58 (SD = 1.16). Pada komponen afek positif, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.24 (SD = 0.58) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 3.62 (SD = 0.54). Pada komponen afek negatif, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.2 (SD = 0.74) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 2.94 (SD = 0.7). Selain itu, terdapat 28 responden (22.22%) yang tidak memiliki permasalahan pada bidang relasi. Di dalam hal ini, pada fase 1, 2, dan 3 dimana masa krisis cenderung kuat, afek positif serta kepuasan hidup cenderung lebih rendah dan afek negatif cenderung lebih

tinggi dibandingkan dengan fase 4 dan 5. Pada area permasalahan mimpi dan harapan di Gambar 4, kebanyakan responden sedang berada pada fase 4 (32.77%). Pada area permasalahan ini, jumlah responden yang sedang berada pada fase 5 (10.08%) paling sedikit jika dibandingkan dengan area permasalahan lainnya. Di dalam hal ini, dapat diketahui bahwa sudah cukup banyak responden yang sedang melakukan eksplorasi terhadap mimpi dan harapan yang dimilikinya, tetapi terdapat kemungkinan belum sepenuhnya menemukan tindakan yang tepat untuk mencapai mimpi dan harapan tersebut. Hal tersebut dapat terjadi mengingat usia dari responden yang berada dalam rentang awal individu dewasa muda sehingga responden masih membutuhkan waktu menemukan tindakan yang tepat untuk kemudian benar-benar mencapai mimpi dan harapannya di masa yang akan datang.



Gambar 4. Area Permasalahan *Quarter-life Crisis* pada Bidang Mimpi dan Harapan

Pada komponen kepuasan hidup, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.27 (*SD* = 0.89) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 3.98 (*SD* = 1.03). Pada komponen afek positif, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.18 (*SD* = 0.63) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 3.62 (*SD* = 0.44). Pada komponen afek negatif, *mean score* responden yang sedang berada pada fase 1, 2, dan 3 memiliki *mean score* 3.33 (*SD* = 0.7) sedangkan responden pada fase 4 dan 5 memiliki *mean score* 2.77 (*SD* = 0.65). Selain itu, terdapat 7 responden (5.56%) yang tidak memiliki permasalahan pada bidang mimpi dan harapan. Dalam hal ini, pada fase 1, 2, dan 3 dimana masa krisis cenderung kuat, afek positif serta kepuasan hidup cenderung lebih rendah dan afek negatif cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan fase 4 dan 5.

Adanya perbedaan fase krisis yang dihadapi oleh individu dewasa muda pada setiap area permasalahan juga dapat mempengaruhi kesejahteraan individu (Robinson, 2018). Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa individu dewasa muda yang sedang berada pada kondisi *locked-out* (fase 1, 2, dan 3) memiliki tingkat *subjective well-being* yang cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang sedang berada pada kondisi *locked-in* (fase 4 dan 5). Selain itu, situasi responden sebagai mahasiswa tingkat akhir

juga memengaruhi afek positif yang rendah dan afek negatif yang berada di rata-rata. Menurut Beanlands dkk., (2019) hambatan dalam mengerjakan skripsi atau hal lain yang berkaitan dengan akademik dapat memengaruhi *well-being* mahasiswa tingkat akhir.

Pada dasarnya, Robinson (2020) menyatakan setiap individu dewasa muda seperti mahasiswa akan mengalami masa krisis terlepas dari fase *locked-out* maupun *locked-in* yang sedang dihadapi. Hal itu disebabkan karena masa krisis merupakan masa terjadinya titik balik perubahan akibat dari perkembangan yang dialami oleh individu sehingga hal tersebut umum dialami (Žukauskienė, 2016). Di dalam hal ini, jika individu dewasa muda dapat beradaptasi dengan baik dalam menghadapi masa krisisnya, maka akan mengarah pada keberhasilan dalam mencapai tugas perkembangannya (Santrock, 2018). Keberhasilan individu dalam mengatasi masa krisis dan beradaptasi dengan baik terhadap perubahan situasi yang dialami juga dapat memunculkan emosi positif pada diri individu (Robinson dkk., 2013). Jika individu dewasa muda seperti mahasiswa dapat menghadapi masa krisis tersebut, maka individu akan dapat menjadi produktif dalam menjalankan perannya di lingkungan sehingga mengarah pada kepuasan hidup yang tinggi.

Secara keseluruhan, jika dikaitkan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being*, hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa responden yang merupakan mahasiswa sedang berada dalam rentang usia dewasa muda sehingga menghadapi berbagai tugas perkembangan yang melibatkan individu melakukan eksplorasi terhadap berbagai area (Arnett, 2016). Dari hasil penelitian, diketahui bahwa responden memiliki tingkat *quarter-life crisis* yang cenderung tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena responden sedang mengalami berbagai permasalahan pada area pekerjaan, relasi, identitas diri, serta mimpi dan harapan. Penelitian yang dilakukan oleh Vasquez (dalam Herawati & Hidayat, 2020) melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa rentan mengalami *quarter-life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa. Hal ini pada akhirnya dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*, yaitu tingkat kepuasan hidup dan afek individu. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa area permasalahan yang paling banyak dirasakan oleh responden dalam fase *locked-out* adalah pada area pilihan pekerjaan dan karir cukup banyak (60.33%) yang mana hal ini sesuai dengan karakteristik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tantangan menyelesaikan studi serta mencari pekerjaan dan karir kedepannya. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi pihak terkait, seperti universitas, untuk memberikan bimbingan konseling ataupun penyuluhan kepada mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan studi dan karir agar

mahasiswa mampu mengatasi kesulitan atau hambatan sehingga mereka dapat lebih produktif dalam menjalankan perannya.

Hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas perlu dimaknai dengan mempertimbangkan beberapa limitasi berikut. Pertama, penelitian ini tidak melibatkan gambaran deskriptif mengenai dampak dari *quarter-life crisis* terhadap berbagai aspek lain dari individu, seperti aspek fisik, interpersonal dan sosial budaya. Kedua, relasi sosial yang diukur pada area krisis dapat lebih dikhususkan pada relasi dengan orang tua, teman, dan pasangan. karena pada setiap relasi yang terbentuk dengan kelompok orang yang berbeda mungkin akan memiliki dinamika permasalahan yang berbeda.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dan kepuasan hidup, afek positif, serta afek negatif pada individu dewasa muda. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang sedang berada dalam rentang usia dewasa muda menghadapi berbagai tugas perkembangan yang melibatkan eksplorasi terhadap berbagai area kehidupan. Di dalam menghadapi tugas perkembangan tersebut, individu mengalami hambatan dan kesulitan yang mengarah pada *quarter-life crisis*. Permasalahan yang dihadapi oleh individu dewasa muda dapat berupa permasalahan pada bidang pekerjaan

dan karir, relasi, identitas diri, serta mimpi dan harapan. Pada individu dewasa muda yang mengalami *quarter-life crisis*, berbagai situasi yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan yang konstan tersebut berkaitan dengan rendahnya kepuasan individu terhadap hidupnya secara keseluruhan. Selain itu, situasi yang penuh tekanan juga berkaitan dengan rendahnya afek positif dan tingginya afek negatif yang dirasakan oleh individu.

Sebaliknya, tingkat kepuasan hidup dan afek positif yang rendah serta tingginya afek negatif berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tekanan dan tantangan yang muncul akibat dari *quarter-life crisis*. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran secara menyeluruh mengenai *subjective well-being* pada individu dewasa muda yang sedang mengalami *quarter-life crisis*, misalnya seperti dengan melakukan penelitian terhadap dampak dari *quarter-life crisis* terhadap berbagai aspek lain dari individu, seperti aspek fisik, interpersonal dan sosial budaya serta mengeksplorasi area permasalahan yang dialami. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi pihak-pihak seperti mahasiswa itu sendiri, orang tua, universitas dan sebagainya untuk memperhatikan *subjective well-being* individu dewasa muda khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *quarter-life crisis* dengan cara memberikan edukasi, bimbingan konseling, dan sebagainya agar mereka dapat mengatasi setiap kesulitan

untuk mencapai tahap perkembangannya secara optimal, yaitu sebagai individu yang produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Augusti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung University. *J Majority*, 4(4), 50-56.
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang sedang mengalami quarter-life crisis*. Tesis (tidak diterbitkan). Depok: Universitas Indonesia.
- Arnett, J. J. (2016). Does emerging adulthood theory apply across social classes? National data on a persistent question. *Emerging Adulthood*, 4, 227–235.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2017). *Siaran pers bonus demografi 2030-2040: Strategi Indonesia terkait ketenagakerjaan dan pendidikan*. Diakses pada 14 Maret 2020. https://www.bappenas.go.id/files/9215/0397/6050/Siaran_Pers_Peer_Learning_and_Knowledge_Sharing_Workshop.pdf
- Badan Pusat Statistik (2020). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin, 2019*. Diakses pada 21 November 2020. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/58/da_03/1

- Beanlands, H., Mccay, E., Fredericks, S., Newman, K., Rose, D., Mina, E. S., . . . Wang, A. (2019). Decreasing stress and supporting emotional well-being among senior nursing students: A pilot test of an evidence-based intervention. *Nurse Education Today*, *76*, 222-227. doi: 10.1016/j.nedt.2019.02.009
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, *133*(2), 18-25.
- Christensen, L. B. (2007). *Experimental methodology (10th ed.)*. Boston: Pearson.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing (2nd ed.)*. California: Sage.
- Decker, F. (2018). *How to average Likert scales*. Diakses pada 11 Desember 2020. <https://sciencing.com/average-likert-scales-6181662.html>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.34
- Diener E. (2009). Introduction—The science of well-being: Reviews and theoretical articles by Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, *37*. Dordrech: Springer.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National Accounts of Subjective Well-Being. *American Psychologist*, *70*(3), 234-242. doi:10.1037/a0038899
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391-406. doi: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi. D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative geelings. *Social Indicators Research*, *39*, 247-266.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Theories of personality*. New York: McGraw-Hill Education.
- Goodwin, C. J. (2010). *Research in psychology: Methods and design*. New York: Wiley.
- Gosling, S. D., & Mason, W. (2015). Internet research in psychology. *Annual Review of Psychology*, *66*(1), 877-902. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015321
- Guilford, J. P. (1942). *Fundamental statistics in psychology and education (1st ed.)*. Diakses pada 11 Desember 2020. <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.228996/page/n1>
- Hassler, C. (2009). *Are you having a quarter-life crisis?*. Diakses pada 17 Mei 2020. <https://christinehassler.com/2009/10/ar-e-you-having-a-quarterlife-crisis/>

- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter-life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. doi: 10.33367/psi.v5i2.1036
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Hulley, S., Cummings, S., & Browner, W. (2015). *Designing clinical research*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Isham, A., Mair S., & Jackson T. (2019). *Wellbeing and productivity: A review of the literature*. Diakses pada 15 Maret 2020. <https://www.cusp.ac.uk/powering-productivity/>
- Luhmann, M. (2017). *The development of subjective well-being*. Amsterdam: Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00013-2>
- Martin, L. (2017). Understanding the quarter-life crisis in community college students. *Disertasi*. Proquest Dissertation Publishing.
- McGoldrick, M., Carter, E. A., & Garcia-Preto, N. (2016). *The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Boston: Pearson
- Novanto, Y., & Pali, M. (2019). Teacher's life satisfaction in Palopo and Toraja: An analysis study based on demographic factors. *Jurnal Sains Psikologi*, 8, 207-217.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: J.P. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167-179. doi: 10.1177/2167696818764144
- Robinson, O. C. (2016). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. New York: Routledge.
- Robinson, O.C., Cimporescu, M. & Thompson, T. (2020). Wellbeing, developmental crisis and residential status in the year after graduating from higher education: A 12-month longitudinal study. *J Adult Dev*. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. doi:10.1007/s10804-013-9153
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161.

- doi: 10.1080/00221325.2010.521784
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. doi: 10.21009/jppp.081.03
- Sanrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development*. Dubuque: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sunarsih., Harahap, F., Habibullah., & Afandi, M. (2020). The validity and reliability of subjective well-being instruments in early adolescents. *Humaniora*, 11(2), 113-122. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v11i2.6461>
- Veenhoven, R. (2014). The overall satisfaction with life: Subjective approaches. *Global Handbook of Quality of Life*, 207–238. doi:10.1007/978-94-017-9178-6_9
- Waltz, C. F., Strickland, O., & Lenz, E. R. (2010). *Measurement in nursing research*. New York: Springer.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender 98 Differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- Žukauskienė, R. (2016). *Emerging adulthood in a European context* (1st ed.). New York: Routledge.