

## APAKAH ADVERSITY QUOTIENT TERKAIT DENGAN QUARTER-LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL?

<sup>1</sup>Jihan Nabila, <sup>2</sup>Retnaningsih

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat  
<sup>1</sup>mayankjihan@gmail.com

Received: 22 September 2022

Revised: 18 Oktober 2022

Accepted: 21 Oktober 2022

### Abstrak

Perkembangan manusia merupakan hal yang sangat panjang, di mana setiap tahapnya memiliki kompleksitasnya tersendiri. Perubahan serta adaptasi yang dialami dewasa awal dapat memicu kecemasan dan menimbulkan masa krisis seperempat abad atau yang lebih dikenal dengan quarter-life crisis. Quarter-life crisis yang dihadapi dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor, yaitu adversity quotient. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara adversity quotient dengan quarter-life crisis pada dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Terdapat 125 partisipan dalam penelitian ini yang merupakan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui ada hubungan negatif antara adversity quotient dengan quarter-life crisis pada dewasa awal. Semakin tinggi adversity quotientnya maka semakin rendah quarter-life crisis. Sebaliknya, semakin rendah adversity quotientnya maka semakin tinggi quarter-life crisis yang dirasakan. Selain itu, diketahui juga adversity quotient yang dimiliki subjek masuk dalam kategori tinggi dengan quarter-life crisis yang sedang.

**Kata Kunci:** quarter-life crisis, adversity quotient, dewasa awal

### Abstract

There's a long journey in human development, and each stage has its own complexity. Changes and adaptations experienced by early adulthood can trigger anxiety and can lead to a quarter-life crisis. The quarter-life crisis faced can be influenced by one factor, namely the adversity quotient. This study aims to examine the relationship between adversity quotient and quarter-life crisis in early adulthood. The method used in this study is a quantitative method with a sampling technique using purposive sampling. There were 125 participants in this study who were early adults with age range of 18-25. Based on the results of data analysis, it is known that there is a negative relationship between the adversity quotient and the quarter-life crisis in early adulthood. The higher the adversity quotient, the lower the quarter-life crisis. On the other hand, the lower the adversity quotient, the higher the quarter-life crisis. In addition, it is also known that the subject's adversity quotient is in the high category with a moderate quarter-life crisis.

**Keywords:** quarter-life crisis, adversity quotient, early adulthood

### PENDAHULUAN

Perkembangan manusia merupakan hal yang sangat panjang, di mana setiap tahapnya memiliki kompleksitasnya tersendiri. Seorang

individu tentunya harus melakukan penyesuaian di setiap tahapnya agar dapat beradaptasi dan berkembang dengan optimal. Hurlock (dalam Thahir, 2018) mengatakan bahwa pada masa

dewasa awal, manusia harus dapat beradaptasi dengan baik. Adaptasi ini dibutuhkan karena pada dewasa awal, manusia menghadapi banyak transisi dari berbagai aspek yaitu fisik, intelektual, peran sosial dan psikologis. Masa dewasa awal dipenuhi dengan periode komitmen, isolasi sosial, ketegangan emosional, perubahan nilai-nilai, dan penyesuaian diri pada pola hidup baru. Periode ini juga di mana manusia berproses dan melakukan segala upaya untuk melepaskan diri secara ekonomi, sosiologis, dan psikologis dari orang lain untuk menjadi individu yang lebih mandiri (Putri, 2019). Perubahan serta adaptasi yang dialami dewasa awal dapat menimbulkan masa krisis seperempat abad atau yang lebih dikenal dengan *quarter-life crisis*.

*Quarter-life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) adalah masa di mana individu mengalami transisi sulit antara dunia akademis ke dunia nyata yang biasanya terjadi pada rentang usia 18-25 tahun. Menurut Gulino (2021), pandemi COVID-19 membuat fenomena *quarter-life crisis* semakin buruk. Hal ini dikarenakan hilangnya kehidupan normal seperti bertemu orang secara langsung yang membuat berkurangnya interaksi dengan orang lain. Selain itu, pandemi COVID-19 membuat kesempatan untuk mendapat pekerjaan semakin kecil dikarenakan sumber daya yang dibutuhkan tidak sebanyak sebelum pandemi. Hal ini menyebabkan terhambatnya tugas utama dewasa awal yaitu transisi dari dunia akademis ke dunia pekerjaan dan mencari pasangan hidup.

*Quarter-life crisis* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Harness (2019) dewasa awal sering membandingkan kesuksesannya dengan orang lain, sehingga muncul rasa kecewa yang mendorong terjadinya *quarter-life crisis*. Individu akan merasa bahwa pencapaiannya tidak sebanding dengan individu lain seusianya seperti misalnya waktu kelulusan dan tempat bekerja yang kurang bergengsi. Selain itu, dewasa awal sering mengikuti standar sosial yang akan membuat diri semakin tertekan. Standar sosial yang dimaksud adalah standar usia pernikahan, jumlah pendapatan, dan hal yang harus sudah digapai atau dimiliki pada usia tertentu. Banyak juga dewasa awal yang belum mengetahui *passion* diri, sehingga tidak dapat menyusun prioritas dan bingung akan bidang yang akan ditekuni selanjutnya.

Menurut Tambunan (2021), *quarter-life crisis* memiliki dampak buruk yang akan memengaruhi kehidupan sehari-hari. Pertama, menurunnya kepercayaan diri karena merasa tidak unggul dengan hal yang dilakukan. Hal ini dikarenakan individu belum mengetahui *passion* diri atau terlalu fokus pada satu hal sehingga tidak mencoba hal lainnya. Kedua, munculnya rasa kesepian dikarenakan lingkaran sosial semakin mengerucut dan terasingkan dari zona nyaman. Ketiga, menurunnya motivasi dikarenakan tidak yakin dengan kemampuan diri dan takut akan kegagalan. Dikarenakan transisi ini bukan hal yang mudah, banyak dewasa awal yang takut untuk keluar dari zona nyaman, sehingga

mereka merasa terjebak antara ingin berkembang namun tidak ingin keluar dari zona nyaman. Lyon (2012) mengatakan bahwa banyaknya perubahan yang terjadi saat *quarter-life* crisis dalam waktu yang singkat meningkatkan kerentanan pada penyakit fisik. Menurut Duque (2007), beberapa contoh dari penyakit fisik yang dimaksud adalah insomnia, sakit kepala, sakit pinggang, sakit punggung, sakit perut, gangguan pencernaan, dan tekanan darah tinggi.

Agarwal dkk. (2019) melakukan penelitian mengenai *quarter-life crisis* pada tahun 2011 sampai 2015 dengan partisipan yang memiliki rentang usia 18 sampai 30 tahun dan menemukan sekitar 43.4% dari total partisipan pernah mengalami *quarter-life crisis*. Riyanto dan Arini (2021) juga meneliti *quarter-life crisis* pada mahasiswa/i yang lulus di tahun 2019-2020. Terdapat 86% partisipan mengalami *quarter-life crisis*, di mana 13.9% partisipan memiliki *quarter-life crisis* kategori rendah, 67% kategori sedang dan 19.1% mengalami kategori tinggi. *Quarter-life crisis* terjadi karena terdapat banyak pilihan dan adaptasi dari transisi yang menyebabkan terganggunya keseharian individu.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), pilihan yang harus diambil dan adaptasi yang harus dilakukan di masa *quarter-life* merupakan hal yang penting dan akan berpengaruh dalam jangka panjang. Maka dari itu, jika individu sedang dalam kondisi tertekan secara berkepanjangan akan timbul

rasa kelelahan yang mengendap dan akan berujung dengan habisnya energi (Mahakud dkk., 2013). Jika seseorang berada di tahap ini, pilihan penting yang harus diambil seperti pemilihan karir dan hubungan tahap serius akan terpengaruh dengan buruk secara berkepanjangan.

Setiap individu menghadapi masa transisi pada dewasa awal dengan cara yang berbeda-beda. Di dalam situasi tertentu, ada individu yang merasa tertekan dan ada yang menghadapi dengan tenang. Perbedaan setiap individu dalam menghadapi masa transisi kemungkinan dipengaruhi oleh *adversity quotient* (Nashori, 2007).

*Adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah suatu masalah atau kesulitan dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan yang harus diselesaikan untuk mencapai kesuksesan (Stoltz, 1997). *Adversity quotient* sangat penting dimiliki seorang individu dikarenakan *adversity quotient* berhubungan erat dengan psikologi positif (Chadha, 2021). Individu yang memiliki *adversity quotient* yang baik akan memiliki beberapa komponen psikologi positif. Komponen pertama adalah *personal growth*, yaitu rasa ingin terus bertumbuh dan berkembang sebagai suatu individu. Selanjutnya, *purpose in life*, yaitu memiliki kepercayaan bahwa hidup memiliki makna yang berarti. Individu dengan *purpose in life* memiliki tujuan, maksud, dan *a sense of direction* yang berkontribusi untuk merasakan *meaningful life*. Komponen ketiga adalah *environmental*

*mastery*, yaitu memiliki atau dapat membangun kapasitas untuk mengatur hidup dan dunia sekitar individu secara efektif. Komponen ini dibutuhkan dalam masa *quarter-life crisis* untuk membantu individu keluar dari fase kedua *quarter-life crisis* (*separation*). Pada fase kedua, individu akan menjauhkan diri dari komitmen (hubungan, pekerjaan, dan kehidupan sosial) yang tentunya dapat menghambat perkembangan jika individu tidak memiliki komponen psikologi positif (Robinson & Wright, 2013).

Dikarenakan *adversity quotient* merupakan kemampuan untuk menghadapi kesulitan, tentunya terdapat dampak bagi individu dengan *adversity quotient* yang rendah. Menurut Somaratne dkk. (2019) terdapat empat ciri serta dampak buruk yang dapat terjadi. Pertama, individu tidak dapat melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang, sehingga memiliki resiliensi dan ketekunan yang rendah. Kedua, individu merasa tidak bertanggungjawab akan situasi yang dihadapi, sehingga akan sulit untuk mengambil keputusan sehari-hari. Selanjutnya, individu tidak dapat memisahkan antara kesulitan dan keseharian, sehingga aktivitas keseharian terganggu. Terakhir, individu mempersepsikan kesulitan sebagai hal yang berkelanjutan, sehingga bersikap pesimis dan pasif.

Penelitian sebelumnya mengenai *adversity quotient* sudah dilakukan oleh beberapa ahli, salah satunya oleh Nadhira dan Arjangga (2018) tentang hubungan antara

*adversity quotient* dan stres pada anggota kepolisian di Polrestabes Semarang. Temuan riset ini memperlihatkan hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres. Hal ini menandakan bahwa responden dengan *adversity quotient* yang tinggi dapat menangani stres dengan baik. Penelitian mengenai *adversity quotient* juga dilakukan oleh Rosyidah (2021) tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menandakan bahwa responden yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi tidak mengalami prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis tertarik meneliti apakah ada korelasi antara *adversity quotient* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal?

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan metode kuesioner sebagai teknik pengumpulan data. Subjek penelitian ini adalah laki-laki maupun perempuan dewasa awal dengan usia 18-25 tahun berjumlah 125 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Data yang didapatkan diolah menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson*, yaitu dengan menganalisis hubungan antara

*quarter-life crisis* sebagai variabel terikat dan *adversity quotient* sebagai variabel bebas.

Variabel *quarter-life crisis* diukur menggunakan *quarter-life crisis scale* yang dikembangkan oleh Sumartha (2020) berdasarkan aspek-aspek *quarter-life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) yang meliputi kebimbangan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan putus asa. Skala *quarter-life crisis* memiliki jumlah aitem yang berbeda dengan total 28 aitem. Salah satu contoh aitem, yaitu “Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan”. Pilihan jawaban menggunakan skala Likert dengan rentang nilai 1 hingga 5. Kategori respon terdiri dari sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4), sangat setuju (5). Variabel *quarter-life crisis* dalam penelitian ini menghasilkan reliabilitas sebesar 0.895.

Sementara itu, variabel *adversity quotient* diukur menggunakan *adversity quotient scale* yang dikembangkan oleh Ghofar (2014) berdasarkan aspek-aspek *adversity quotient* CO2RE menurut Stoltz (1997) yang meliputi *control*, *origin & ownership*, *reach* dan *endurance*. Skala ini memiliki 40 aitem. Salah satu contoh aitem, yaitu “Saya mampu bertahan dalam keadaan sulit” Pilihan jawaban menggunakan skala Likert dengan rentang nilai 1 hingga 4. Terdapat empat pilihan jawaban yang terdiri

dari sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), sangat sesuai (4). Variabel *adversity quotient* dalam penelitian ini menghasilkan reliabilitas sebesar 0.898.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *adversity quotient* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Hasil analisis data dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment Pearson* diperoleh hasil korelasi sebesar  $r = -0.600$  dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *adversity quotient* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Semakin tinggi *adversity quotient*-nya maka semakin rendah *quarter-life crisis*-nya. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient*-nya maka semakin tinggi *quarter-life crisis* yang dimiliki. Hal ini dapat terjadi dikarenakan *adversity quotient* akan memengaruhi cara individu dalam menghadapi tantangan hidup. Cimporescu dan Thompson (2020) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan merupakan salah satu faktor intrinsik yang dapat memengaruhi tinggi atau rendahnya seseorang mengalami *quarter-life crisis*. Ryff (1995) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki mental yang sehat dan tangguh dapat mencapai aktualisasi diri yang akan menjauhkan individu dari *quarter-life crisis*.

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Adversity Quotient* dengan *Quarter-life Crisis***

Variabel	r	Sig (1-tailed)	Keterangan
AQ*quarter life crisis	-0.600	0.000	Terdapat hubungan

**Tabel 2. Hasil Perhitungan *Mean Empirik*, *Mean Hipotetik*, *Standar Deviasi Hipotetik***

Variabel	ME	MH	SDH	Kategori
<i>Adversity quotient</i>	73.04	60	12	Tinggi
<i>Quarter-life crisis</i>	62.82	68	10.83	Sedang

Rossi dan Mebert (2011) mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa yang memicu kecemasan, stres, dan peasaan tidak berdaya. Hal ini dapat diatasi dengan memiliki keinginan untuk bangkit dan menghadapi tantangan, yakni merupakan karakteristik yang dimiliki orang dengan *adversity quotient* yang tinggi.

Pada Tabel 2 dapat dilihat hasil dari perhitungan *mean empirik*, *mean hipotetik*, standar deviasi, dan kategori. *Adversity quotient* responden berada pada kategori tinggi. Sementara itu *quarter-life crisis* responden berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan *adversity quotient* akan memengaruhi cara individu dalam menghadapi tantangan hidup. Sebagaimana yang dikatakan oleh Robinson, Cimporescu, dan Thompson (2020) bahwa kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan merupakan salah satu faktor intrinsik yang dapat memengaruhi tinggi atau rendahnya seseorang mengalami *quarter-life crisis*. Ryff (1995) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki mental yang sehat dan tangguh dapat mencapai aktualisasi diri yang akan menjauhkan individu dari *quarter-life crisis*. Rossi dan Mebert (2011) mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa yang memicu kecemasan,

stres, dan peasaan tidak berdaya. Hal ini dapat diatasi dengan memiliki keinginan untuk bangkit dan menghadapi tantangan, yakni merupakan karakteristik yang dimiliki orang dengan *adversity quotient* yang tinggi.

Selain itu, pada Tabel 2 diketahui bahwa *adversity quotient* yang dimiliki dewasa awal pada penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini kemungkinan dikarenakan banyaknya tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Hariyati dan Dewi (2021) bahwa terdapat banyak tantangan dan perubahan yang dialami dewasa awal, sehingga terbentuk kemampuan ketahanan beradaptasi ketika menghadapi rintangan. Sementara itu, *quarter-life crisis* yang dimiliki dewasa awal pada penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan terdapat banyak perubahan yang terjadi sehingga memicu kecemasan dan stress. Selain itu, kategori sedang juga dikarenakan sebagian responden sudah menikah atau memiliki pasangan dan sudah bekerja. Tercapainya kedua hal ini akan mengurangi tingginya terjadi *quarter-life crisis*, seperti yang dikatakan Hurlock (1999) bahwa tugas dewasa awal adalah memilih pasangan hidup dan bekerja.

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	$\Sigma$	%	<i>Adversity quotient</i>		<i>Quarter-life crisis</i>	
			ME	Ket.	ME	Ket.
Laki-laki	30	24%	74.57	Tinggi	59.77	Sedang
Perempuan	95	76%	73.35	Tinggi	63.79	Sedang

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

Usia	$\Sigma$	%	<i>Adversity quotient</i>		<i>Quarter-life crisis</i>	
			ME	Ket.	ME	Ket.
18-20 tahun	23	18.4%	76.43	Tinggi	63.74	Sedang
21-25 tahun	102	81.6%	73.01	Tinggi	58.17	Sedang

Pada Tabel 3, berdasarkan jenis kelamin responden diketahui bahwa, tidak ada perbedaan *adversity quotient* antara responden laki-laki dan perempuan. Kedua kelompok berada pada kategori tinggi. Hal ini kemungkinan dikarenakan kedua kelompok memiliki tantangan yang sama, sehingga terbentuklah *adversity quotient* yang sama-sama tinggi. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Caballero (2013) bahwa tidak ada perbedaan *adversity quotient* antara jenis kelamin dikarenakan *adversity quotient* merupakan kapasitas mental yang tidak dapat dibandingkan dengan jenis kelamin. Begitu pula dengan *quarter-life crisis* antara kedua kelompok, keduanya berada pada kategori sedang. Hal ini kemungkinan dikarenakan walaupun kedua kelompok sama-sama mengalami banyak perubahan, namun ada yang menghadapi perubahan dengan baik dan ada yang tidak (Robbins & Wilner, 2001).

Selanjutnya pada Tabel 6 dapat dilihat distribusi responden berdasarkan usia. Berdasarkan usia, tidak terdapat perbedaan

*adversity quotient* antar kelompok. Kedua kelompok usia memiliki kategori yang sama, yaitu tinggi. Hal ini sesuai dengan Hariyati dan Dewi (2021) yang mengatakan bahwa setiap usia memiliki tantangan tersendiri seperti transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, menjalani jenjang pendidikan yang lebih tinggi, dan tantangan dalam menghadapi kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan. Dikarenakan tantangan terus terjadi pada dewasa awal, individu menjadi lebih terbiasa dalam menghadapi tantangan sehingga terbentuknya *adversity quotient* yang kuat. Begitu pula dengan *quarter-life crisis* antar kelompok. Keduanya berada pada kategori yang sama, yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Suyono dkk. (2021) bahwa tidak ada perbedaan mencolok *quarter-life crisis* berdasarkan usia. Semua kelompok usia dewasa awal, sama-sama masih membutuhkan waktu untuk menemukan tindakan yang tepat untuk masa depan, sehingga menimbulkan kecemasan yang akan menyebabkan munculnya *quarter-life crisis*.

**Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Status Pendidikan**

Status Pendidikan	$\Sigma$	%	Adversity quotient		Quarter-life crisis	
			ME	Ket.	ME	Ket.
Lulusan SMA/ sederajat	3	2.4%	65.67	Sedang	54.33	Sedang
Sedang menempuh D3/D4/S1	77	61.6%	74.12	Sedang	61.73	Sedang
Lulusan D3/D4/S1	41	32.8%	72.56	Tinggi	65.29	Sedang
Sedang Menempuh S2	3	2.4%	80.33	Tinggi	68	Sedang
Lulusan S2	1	0.8%	85	Sangat Tinggi	56	Sedang

**Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Status Hubungan**

Status Hubungan	$\Sigma$	%	Adversity quotient		Quarter-life crisis	
			ME	Ket.	ME	Ket.
Menikah	2	1.6%	66.5	Sedang	56.5	Sedang
Memiliki pasangan (pacar)	50	40%	74.9	Tinggi	62.84	Sedang
Tidak memiliki pasangan (pacar)	73	58.4%	72.97	Tinggi	62.99	Sedang

Tabel 5 menunjukkan, terdapat perbedaan *adversity quotient* berdasarkan pendidikan responden, di mana lulusan S2 memiliki *adversity quotient* yang paling tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Hal ini dapat dikarenakan, hanya terdapat satu responden lulusan S2 yang merupakan populasi sangat kecil dibandingkan total responden. Sejalan dengan yang dikatakan Agung (2006), bahwa jika terdapat ketidakseimbangan dalam kelompok responden penelitian, maka kelompok dengan responden di bawah 30 tidak dapat mewakili keseluruhan kelompok tersebut. Sedangkan *quarter-life crisis* antara lima kelompok memiliki kategori yang sama, yaitu sedang. Hal ini dapat dikarenakan setiap jenjang pendidikan memiliki kesulitan masing-masing, sehingga selalu terdapat kecemasan yang memicu *quarter-life crisis* (Launspach dkk., 2016).

Pada Tabel 6 dapat dilihat distribusi responden berdasarkan status hubungan. Berdasarkan status hubungan, terdapat perbedaan *adversity quotient* antar kelompok responden. Responden yang sudah menikah berada pada kategori *adversity quotient* yang lebih rendah dibandingkan kelompok lainnya, yaitu sedang. Hal ini dapat dikarenakan hanya terdapat dua responden dengan status menikah, yang merupakan populasi yang kecil dibandingkan total responden. Sejalan dengan yang dikatakan Agung (2006), bahwa jika terdapat ketidakseimbangan dalam kelompok responden penelitian, maka kelompok dengan responden di bawah 30 tidak dapat mewakili keseluruhan kelompok tersebut. Sedangkan *quarter-life crisis* antara tiga kelompok memiliki kategori yang sama, yaitu sedang. Hal ini dapat dikarenakan setiap status hubungan memiliki ketidakstabilan masing-masing, yang akan memicu *quarter-life crisis*.

**Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan**

Jenis Kelamin	$\Sigma$	%	<i>Adversity quotient</i>		<i>Quarter-life crisis</i>	
			ME	Ket.	ME	Ket.
Magang	21	16.8%	73.14	Tinggi	63.38	Sedang
<i>Freelance</i>	16	12.8%	79.31	Tinggi	60	Sedang
<i>Part Time</i>	8	6.4%	66.5	Sedang	66.63	Sedang
<i>Full Time</i>	31	24.8%	74.71	Tinggi	63.06	Sedang
Kontrak	1	0.8%	83	Tinggi	70	Sedang
Wirausaha	1	0.8%	41	Rendah	68	Sedang
Tidak Bekerja	47	19.2%	72.94	Tinggi	62.47	Sedang

Individu yang tidak memiliki pasangan akan merasa cemas karena salah satu tugas dewasa awal yaitu mencari pasangan tidak terpenuhi, yang menyebabkan terjadinya *quarter-life crisis*. Individu yang sudah memiliki pasangan merasakan ketidakstabilan akan kelanjutan hubungan ke jenjang yang lebih serius, yang menyebabkan terpicunya *quarter-life crisis* (Rossi & Mebert, 2011).

Berdasarkan status pekerjaan responden, terdapat perbedaan *adversity quotient* antar kelompok. Responden yang bekerja sebagai wirausaha memiliki *adversity quotient* paling rendah dibandingkan kelompok responden lainnya. Hal ini dapat dikarenakan hanya terdapat satu responden wirausaha yang merupakan jumlah yang sangat kecil dibandingkan total keseluruhan responden. Sejalan dengan yang dikatakan Agung (2006), bahwa jika terdapat ketidakseimbangan dalam kelompok responden penelitian, maka kelompok dengan responden di bawah 30 tidak dapat mewakili keseluruhan kelompok tersebut. Sementara itu, tidak ada perbedaan *quarter-life crisis* antara kelompok. Hal ini kemungkinan dikarenakan setiap status pekerjaan memiliki kesulitan masing masing yang memicu *quarter-life*

*crisis*. Individu yang tidak bekerja akan merasa cemas karena tidak kunjung mendapatkan pekerjaan yang akan memicu *quarter-life crisis*. Sementara itu, individu yang sudah bekerja kemungkinan merasakan ketidakpuasan atau ketidakstabilan akan pekerjaannya yang akan memicu *quarter-life crisis* (Karpika & Segel, 2021).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara *adversity quotient* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Semakin tinggi *adversity quotient*-nya, maka semakin rendah *quarter-life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient*-nya maka semakin tinggi *quarter-life crisis* yang dirasakan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian secara lebih beragam, seperti memperluas sampel penelitian, memperbanyak referensi dan menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi *quarter-life crisis*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mengambil sampel demografi dengan jumlah yang seimbang agar dapat benar-benar dibandingkan antar kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., Guntuku, S., Robinson, O., Dunn, A., & Ungar, L. (2019). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of Twitter. *Frontiers in Psychology, 11*(341), 1-25. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00341
- Agung, I. G. N. (2006). Statistika penerapan model rerata sel multivariat dan model ekonometri dengan SPSS. Jakarta: Yayasan SAD Satria Bhakti
- Caballero, R. T. (2013). *Adversity quotient and openness to group diversity as predictors of job embeddedness*. Manila: UST Graduate School.
- Chadha, N. (2021). Adversity quotient: Surviving rather than giving up. *Psychology and Education, 58*(2): 5942-5947.
- Duque, F., T. (2007). *Health guide 13th edition, 2007-2008*. Philippines: Medi Marketing, Inc.
- Ghofar, H. K. (2014). *Hubungan antara adversity quotient dengan regulasi diri MA Darussalam Agung Buring Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Gulino, E. (2021). *Is 25 the worst age to be during the pandemic? A very serious investigation*. 8 Januari 2022. <https://www.refinery29.com/en-us/2021/05/10472094/quarter-life-crisis-covid-19>
- Hariyati, D. R., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada fresh graduate Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(8), 153-164.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari, 22*(2), 512-527.
- Harness, H. (2019). *7 Hal tentang Quarter Life Crisis dan Cara Menghadapinya*. 10 Januari 2022. <https://kumparan.com/kumparanwoman/7-hal-tentang-quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya-1rnRPrbRn6g/full>
- Launspach, T., Deijil, M., & Spiering, M. (2016). Choice overload and the quarterlife phase: Do higher educated quarterlifers experience more stress? *Journal of Psychological and Educational Research, 24*(2), 7-16.
- Lyon, B. L. (2012). *Stress, coping, and health*. In Rice, H. V. (Eds.), *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice*. Ney York: Sage Publication, Inc.
- Mahakud, G. A., Sharma, V., & Gangai, K. N. (2013). *Stress management: Concept*

- and approaches. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 1(6). 1-5.
- Nadhira, A. I., & Arjanggal, R. (2018). Hubungan antara adversity quotient dan stres pada anggota kepolisian di Polresta Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 13(1), 24-34.
- Nashori, F. (2007). *Adversity quotient: Hambatan menjadi peluang*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. DOI: <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Misi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12-19.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types, and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2020). Wellbeing, developmental crisis residential status in the year after graduation from higher education: A 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 28, 138-148. doi: <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does quarter-life crisis exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141-161. doi: 10.1080/00221325.2010.521784
- Rosyidah, D. (2021). *Hubungan antara adversity quotient dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Somarathne, C. S. N., Jayawardena L. N. A. C., & Perera B. M. K. (2019). Role of adversity quotient (AQ) on perceived stress of managers with specific reference to AQ dimensions. *Kelaniya Journal of Management*, 8(2), 40-54. doi: 10.4038/kjm.v8i2.7603
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter-life crisis dimediasi oleh*

- harapan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-Being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2). <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Tambunan, R. G. (2021). *Dampak quarter life crisis terhadap diri kamu*. 10 Januari 2022. <https://satupersen.net/blog/dampak-quarter-life-crisis>
- Thahir, A. (2018). *Psikologi perkembangan*. Lampung: Aura Publishing