

Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi

Representation of Quarter Life Crisis in Early Adulthood Reviewed by Demography

Nabila Ayu Dwi Kusumaningrum

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nabila.19001@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Dewasa awal memiliki permintaan yang perlu diselesaikan yang merupakan manifestasi dari tugas perkembangan periode dewasa awal, sebagian individu menyambut periode ini dengan antusias sebagian lainnya berasumsi bahwa periode ini merupakan periode yang sulit sehingga emosi negatif turut berkontribusi, sehingga rentan terjadi *quarter life crisis*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui representasi *quarter life crisis* pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. Penelitian ini mengaplikasikan metode kuantitatif deskriptif, dengan teknik sampling *insidental sampling*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 300 subyek, sesuai dengan kriteria yang ditetapkan yaitu pria atau wanita, berusia 18-28 tahun, dan bertempat tinggal di Sidoarjo. Pengumpulan data melalui kuesioner *google form* yang disebarakan melalui *online*. Alat ukur pada penelitian ini adalah skala *quarter life crisis* disusun berdasarkan dimensi Robbins & Wilner tahun 2001. Hasil pada penelitian ini menyebutkan bahwa *quarter life crisis* di Sidoarjo tergolong pada kategori sedang dengan persentase 73,1% , dan *quarter life crisis* pada perempuan lebih tinggi dengan persentase 55%.

Kata kunci : Dewasa awal, krisis seperempat baya, krisis kehidupan

Abstract

Early adulthood has requests that need to be completed which are manifestations of the developmental tasks of the early adult period, some individuals welcome this period enthusiastically, others assume that this period is a difficult period so that negative emotions contribute, making it vulnerable to a quarter life crisis. The purpose of this study was to determine the representation of the quarter life crisis in early adulthood in terms of demographics. This study applies a descriptive quantitative method, with incidental sampling technique. Respondents in this study were 300 subjects, according to the established criteria, namely men or women, aged 18-28 years, and residing in Sidoarjo. Data collection through a google form questionnaire that is distributed online. The measuring instrument in this study was the quarter life crisis scale based on the dimensions of Robbins & Wilner in 2001. The results of this study indicated that the quarter life crisis in Sidoarjo was classified as in the medium category with a percentage of 73.1%, and the quarter life crisis in women was higher with percentage 55%.

Key word : Early adulthood, quarter life crisis, life crisis

Article History	
<i>Submitted : 21-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted : 26-06-2023</i>	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i>
	<i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Periode perkembangan hidup manusia tentunya memiliki tugas dan tuntutan yang perlu diselesaikan, salah satu periode perkembangan manusia adalah masa dewasa awal. Hurlock (2011) masa dewasa awal terjadi ketika manusia memasuki usia 18-40 tahun. Periode dewasa awal disebut sebagai masa yang kompleks, beberapa individu menunjukkan antusiasme dalam memasuki periode ini, namun tidak jarang pula individu yang mengembangkan asumsi bahwa periode ini merupakan fase peralihan yang sulit untuk dilewati, serta menyebabkan emosi negatif turut mencuat seperti halnya stress, *insecure*, dan perasaan tidak nyaman.

Pada fakta yang umumnya terjadi, individu ketika memasuki usia dewasa awal menerima berbagai macam pertanyaan, seperti halnya pertanyaan “Kapan kamu menyelesaikan pendidikan?”, “Kapan kamu hendak menikah dan berkeluarga?”, “Kapan kamu memiliki pekerjaan?”, serta pertanyaan lain yang berpotensi mencuat untuk diutarakan individu lain yang memiliki keterkaitan dengan tugas periode perkembangan. Tugas pada periode dewasa awal yang diperkenalkan oleh Hurlock (2009) meliputi pencarian kerja dan memiliki pekerjaan, memiliki hubungan interpersonal dengan heteroseksual, merencanakan dan membangun keluarga, menjalani peran sebagai suami atau istri, turut berkontribusi dalam masyarakat, dan menerima peran yang ada dalam kelompok sosial.

Ketika memasuki periode dewasa awal umumnya individu menyadari bahwa hidup tidak hanya mengenai kepentingannya sendiri serta keinginannya, ada pihak lain yang menjadi prioritasnya terutama keluarga, individu mendapatkan tuntutan terkait kesanggupannya menyelesaikan tugas perkembangan, tugas perkembangan apabila terlaksana dapat menciptakan kebahagiaan namun apabila individu tidak sanggup melewati tugas perkembangan pada periode dewasa awal, mereka berpotensi mengalami kesulitan dalam periode perkembangan berikutnya serta menjadi suatu krisis. Krisis yang terjadi ketika manusia memasuki usia 20 tahunan, disebabkan oleh stressor mengenai tekanan hidup serta paksaan yang berlebihan, dimana hal ini umumnya berasal dari harapan serta keinginan orang tua mengenai orientasi masa depan anak (Arnett, 2004).

Robbins & Wilner (2001), mencetuskan sebuah istilah untuk merepresentasikan krisis yang terjadi ketika individu memasuki usia 20 tahunan, terutama ketika individu berusia 22 tahun hingga 29 tahun, dengan sebutan “*twentysomething*”, pada usia tersebut individu mengalami krisis yang lebih berat yang tidak dapat diprediksi sebelumnya, dan kemungkinan besar mereka mengalami masa transisi yang lebih berat dibanding rekan sebayanya, dikarenakan kesulitan-kesulitan pada masa ini tidak dapat diperkirakan, usia ini juga dikenal sebagai usia yang rapuh sehingga krisis tersebut dapat menjadi *boomerang* bagi mereka yang mengalaminya.

Pada *twentysomething*, terdapat percobaan reduksi stress terkait pengambilan keputusan dengan cara mengingatkan diri bahwa hidup tidak seperti matematika tidak terdapat satu jawaban yang benar, semua nampak hitam putih, pilihan hanya benar dan salah, serta banyaknya alternatif umum yang mengarah pada ketidakjelasan atau abu-abu, saat 20 tahunan cenderung tidak realistis untuk percaya memiliki pekerjaan, rumah, atau pasangan romantis yang ideal dan sempurna seperti yang dibayangkan ketika anak-anak (Robbins & Wilner, 2001, hlm.141).

Penelitian mengenai *quarter life crisis* dilakukan oleh Darminto & Anugrah (2021), subyek dalam penelitian adalah peserta didik SMA dan tersebut terbukti 20,4% diantara mereka mengalami *quarter life crisis* yang merupakan efek dari adanya kondisi ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang drastis, banyaknya pilihan yang perlu ditentukan, kepanikan, serta ketidakberdayaan individu menghadapi masa transisi perkembangan sehingga diperlukannya kesiapan diri dalam menghadapi periode perkembangan dewasa. Riyanto & Arini (2021) menggunakan responden yang pernah berkuliah dan telah lulus pada tahun 2019-2020, dalam penelitian mereka tentang *quarter life crisis*, hasil penelitian ini menunjukkan 86% responden pernah mengalami fenomena krisis pada periode dewasa awal, berdasarkan studi yang telah dilakukan, diketahui bahwa 13,9% responden termasuk dalam kategori *quarter life crisis* rendah, sedangkan 67% lainnya mengalami *quarter life crisis* tingkat menengah, serta 19,1% dari mereka mengalami *quarter life crisis* level tinggi, krisis tersebut disebabkan oleh banyaknya alternatif pilihan, serta kesulitan dalam adaptasi terkait perubahan yang terjadi. Lebih lanjut penelitian mengenai *quarter life crisis* turut dilakukan oleh Nabila & Retnaningsih (2022), temuan studi yang dilakukan dengan menggunakan 125 responden dewasa awal berusia 18-25 tahun menunjukkan level *quarter life crisis* yang dialami responden tergolong pada level rendah, yang mana pemicunya adalah adanya perubahan yang drastis sehingga menimbulkan cemas dan gangguan psikis seperti stress, selain itu hasil menunjukkan level rendah diakibatkan sebagian responden telah memiliki pekerjaan, dan memiliki status hubungan yaitu menikah.

Dua kategori faktor internal dan eksternal digunakan untuk mengkategorikan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap krisis seperempat kehidupan. Faktor internal Arnett (2004), meliputi: faktor pertama, eksplorasi mengenai identitas, yang ditandai dengan adanya kegiatan keseriusan pencarian identitas, merencanakan orientasi masa depan, dan dipenuhi dengan pertanyaan kepada dirinya yang belum pernah terpikirkan sebelumnya, proses ini rentan terjadi kebimbangan, dan kecemasan, karena pada tahap ini individu mulai membangun penuh kesadarannya dalam upaya penentuan keputusan penting dalam hidup; faktor kedua, ketidakstabilan drastis, yang terjadi pada masyarakat dan menyebabkan perubahan pada gaya hidup, perubahan pada tiap generasi tentunya terdapat perbedaan, sehingga diperlukan kesiapan dalam menghadapi perubahan serta kesulitan yang ada didalamnya; faktor ketiga, kecenderungan fokus terhadap diri sendiri, individu memiliki potensi untuk mendapatkan bantuan dari orang lain, tetapi pada keputusan final tetap berada pada kehendak masing-masing individu; faktor keempat, usia ambang, individu terkadang merasa dirinya telah dewasa, namun lain waktu merasa bahwa dirinya masih remaja, seperti dalam kasus pemantapan pilihan, menciptakan kemandirian, dan berusaha matang dalam finansial; faktor kelima, adanya harapan mengenai orientasi masa depan, yang ditandai dengan adanya pertanyaan mengenai rencana masa depan, yang berkaitan pada berhasil atau tidaknya keinginan yang direncanakan.

Lebih lanjut, faktor eksternal *quarter life crisis* Nash & Murray (Huwaina & Khoironi, 2021), meliputi: faktor pertama, permasalahan pada hubungan interpersonal, yang berkaitan dengan hubungan individu dengan keluarga, dengan teman, serta dengan heteroseksual, tahap ini ditandai dengan individu yang mulai menginginkan suatu kebebasan walaupun belum dapat dikatakan mandiri secara finansial, dan juga adanya keinginan dalam membangun relasi dengan teman dan heteroseksual, yang erat kaitanya dengan kekhawatiran individu mengenai masa depannya dengan siapa dirinya menikah, dan siapa yang merupakan teman baiknya; faktor kedua, permasalahan mengenai pekerjaan dan karir, terdapat tantangan serta persaingan dalam dunia kerja yang mengakibatkan individu dipacu untuk mampu beradaptasi, selain itu ditandai dengan adanya keraguan pada diri individu terkait karir yang dimilikinya saat ini, dan keraguan untuk memulai pekerjaan yang sejalan dengan keahlian yang dimiliki, atau melakukan pencarian kerja karena pemenuhan terhadap kebutuhan hidup; faktor ketiga, tantangan dalam bidang akademik, ditandai dengan adanya ketidakpuasan individu terkait pendidikan yang

tengah dijalaninya, hal ini disebabkan oleh adanya pertanyaan dalam diri mereka mengenai pendidikan yang dijalani dapat menunjang masa depannya atau tidak.

Di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, *quarter life crisis* terjadi. hal ini dibuktikan berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh GenSindo, menggunakan 31 responden mahasiswa dan pekerja, dengan rentang usia 18-25 tahun, dilakukan pada tahun 2020 silam, hasil survey menunjukkan bahwa ketika memasuki periode dewasa awal mereka mulai mengeluhkan permasalahan seperti pernikahan atau pemerolehan pasangan hidup, karir dan pekerjaan tetap, kecemasan mengenai pendidikan pada era globalisasi, dan mengkhawatirkan mengenai kondisi kesehatan mereka (GenSindo, 2020)

Survey sebagai studi pendahuluan turut dilakukan dalam penelitian ini guna mengetahui adanya fenomena krisis di Sidoarjo, dengan menggunakan platform *google forms* untuk mendistribusikan survei secara online. Diperoleh 72 responden dewasa awal di Sidoarjo mengalami fenomena *quarter life crisis*, 77,8% memiliki keraguan dan kebimbangan terkait pilihan di masa depan, 72,2% memiliki perasaan putus asa terkait kemampuan dirinya yang merupakan akibat dari kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, 65,3% memiliki pandangan diri yang negatif karena ketidakmampuan dalam memperoleh pencapaian, 88,9% mengaku terjebak pada situasi sulit karena permasalahan hidup yang makin menantang, 84,7% mengaku tertekan secara finansial dikarenakan belum memiliki pendapatan, 48,8% mengaku khawatir mengenai relasi interpersonal dengan heteroseksual seperti halnya putus cinta, serta 75% mengaku mencemaskan terkait masa depan seperti karir, melaksanakan pernikahan, serta memilih studi lanjut.

Fenomena *quarter life crisis*, jika tidak segera diselesaikan, dapat mengakibatkan berbagai permasalahan seperti tertekan, cemas berlebih, bimbang, ketidakmampuan membangun relasi interpersonal dan menyebabkan masalah kesehatan mental termasuk depresi, cemas dan sebagainya (Robbins & Wilner, 2001). Sejalan dengan itu, Thorspecken (Riyanto & Arini, 2021), fenomena *quarter life crisis* terjadi ketika individu mulai merasakan kebingungan, dan mulai mempertanyakan kehidupannya sudah sesuai atau tidak, pada masa ini individu memiliki kerentanan pada gangguan psikis. Stajkovic & Luthans (Iskandar, 2023), individu perlu memiliki kesiapan, dalam menghadapi periode transisi dewasa awal dengan segala tuntutan dan tugas yang ada didalamnya, individu yang kurang memiliki persiapan cenderung kesulitan dalam penyesuaian diri, sehingga rentan mengalami suatu permasalahan.

Berdasarkan fenomena tersebut tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih lanjut dengan merepresentasikan *quarter life crisis* berdasarkan demografi subyek.

Metode

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini merupakan dewasa awal yang bertempat tinggal di Sidoarjo, partisipan pada penelitian ini berjumlah 260 partisipan, dan 40 lainnya digunakan sebagai subyek uji coba instrument untuk menguji validitas aitem *quarter life crisis*. Data dokumentasi partisipan adalah demografi subyek.

Sampel/Populasi

Teknik sampling pada penelitian ini mengaplikasikan insidental sampling, dengan catatan sampel diperoleh berdasarkan asas kebetulan, atau yang ditemui peneliti sehingga cocok digunakan sebagai responden atau sumber data (Sugiyono, 2017). Sampel yang digunakan untuk mengkaji *quarter life crisis* dirumuskan sebagai pria/wanita, berusia 18-28 tahun, bertempat di Sidoarjo. Populasi pada penelitian ini adalah Sidoarjo.

Pengumpulan Data

Sugiyono (Sukendra, 2020), menjelaskan bahwa alat yang digunakan untuk mengukur masalah atau fenomena yang sedang dikaji dikenal sebagai alat penelitian. Skala *quarter life crisis* didasarkan dimensi dari Robbins & Wilner (2001) yang meliputi kecemasan dalam pengambilan keputusan, keputusan, kecenderungan pendapat yang rendah tentang diri sendiri, terjebak dalam keadaan atau kondisi yang menantang, tertekan, perasaan cemas, dan khawatir tentang hubungan antar interpersonal. Skala *quarter life crisis* pada penelitian ini terdiri atas 28 aitem pernyataan dengan dua jenis yaitu *favorable* dan *unfavorable*, pilihan jawaban menggunakan skala likert. Strategi dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan jenis tertutup dengan menyajikan pilihan alternatif jawaban disesuaikan dengan keadaan responden. Kuesioner diimplementasikan dalam bentuk *google form*, serta pengumpulan data dilaksanakan secara *online*, dengan menyebarkan pamflet di sosial media.

Analisis Data

Penelitian ini mengaplikasikan metode kuantitatif deskriptif. Metode kuantitatif menurut Jannah (2018), difungsikan untuk memperoleh data berupa angka, setelah data terkumpul analisa dilakukan menggunakan statistik, digunakan untuk menjawab hipotesis, serta penggunaan alat ukur yang valid diprioritaskan pada metode kuantitatif.

Hasil

Berdasarkan analisis deskriptif dengan perhitungan empiris, yang dilakukan untuk mengetahui nilai rata-rata atau *mean*, nilai standar deviasi, dan nilai maksimum, serta nilai minimum.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Mean	SD	Max	Min
<i>Quarter Life Crisis</i>	260	73,72	6,294	95	60

Diketahui dari 260 responden, dengan 26 aitem valid memperoleh 26 pertanyaan valid dengan nilai rata-rata atau mean 73,71, standar deviasi 6,294, nilai tertinggi 95, dan nilai terendah 60 diperoleh dari 260 responden. nilai rata-rata atau mean. Setelah perhitungan empiris langkah selanjutnya adalah memberikan pengkategorian atau tingkatan level kondisi *quarter life crisis*.

Tabel 2. Kategori *Quarter Life Crisis*

Skor	F	Persen	Kategori
$X > 52$	0	0	Rendah
$53 \leq X < 78$	190	73,1	Sedang
$79 \leq X$	70	26,9	Tinggi

Berdasarkan klasifikasi tersebut di atas, diketahui bahwa dewasa awal di Sidoarjo mengalami *quarter life crisis* dengan laju yang terbagi dalam dua kategori: 73,1% orang mengalami krisis sedang, dan 26,9% orang memiliki tingkat krisis tinggi, sesuai persebaran

kategori terbesar dapat diperoleh kesimpulan bahwa *quarter life crisis* di Sidoarjo tergolong rendah dengan persentase terbesar 73,1%.

Analisa deskriptif pada penelitian ini turut ditunjang dengan data dokumentasi berupa demografi subyek yang telah diperoleh, guna mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai fenomena yang terjadi.

Tabel 3. Demografi *Quarter Life Crisis*

Demografi		F	Persen
Gender	Pria	116	45%
	Wanita	144	55%
Usia	18	34	13%
	19	15	6%
	20	17	7%
	21	14	5%
	22	18	7%
	23	28	11%
	24	24	9%
	25	47	18%
	26	30	12%
	27	22	8%
	28	11	4%
Pekerjaan	Belum bekerja	72	28%
	Karyawan Kontrak	82	32%
	Karyawan Tetap	70	27%
	Serabutan	36	14%
Status	Berpasangan	77	30%
	Belum memiliki pasangan	183	70%

Berdasarkan persebaran demografi pada 260 responden, jika ditinjau berdasarkan *gender*, diketahui tingkat *quarter life crisis* di Sidoarjo paling tinggi diduduki oleh *gender* wanita dengan frekuensi 144 dan persentase 45%, hal ini membuktikan bahwa wanita lebih rentan mengalami *quarter life crisis* dibandingkan pria.

Pada demografi usia, diketahui bahwa *quarter life crisis* dengan nilai tertinggi diduduki oleh dewasa awal yang berusia 18 tahun dengan frekuensi 34 persentase 13%, dan dewasa awal dengan usia 25 tahun dengan frekuensi 47 persentase 18%.

Selanjutnya pada demografi jika ditinjau berdasarkan jenis pekerjaan, diketahui nilai tertinggi diduduki oleh dewasa awal yang belum bekerja dengan frekuensi 72 persentase 28%, dan pekerja kontrak dengan frekuensi 82 persentase 32%.

Lalu, pada demografi jika ditinjau berdasarkan relasi, yang menduduki nilai tertinggi adalah dewasa awal yang belum memiliki pasangan dengan frekuensi 183 dan persentase 30%.

Pembahasan

Dapat diketahui bahwa kategori *quarter life crisis* di Sidoarjo tergolong pada level yang rendah 73,1%, dan *quarter life crisis* paling banyak dialami oleh wanita 55%. *Quarter life crisis* hadir sebagai akibat dari adanya perubahan yang dimaknai secara negatif, selain itu ada pula tuntutan yang diserahkan kepada mereka dewasa awal, tuntutan pada dewasa awal pemicunya berasal dari keluarga dan lingkungan individu seperti halnya tuntutan untuk segera melangsungkan pernikahan dan memiliki keturunan sebelum usia 30 tahun, sehingga hal tersebut membuktikan bahwa dibandingkan pria, wanita lebih mungkin mengalami *quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020).

Selaras dengan itu Philip & Vasquez (2015), turut menyatakan bahwa krisis yang dialami individu dewasa awal dipicu oleh tuntutan dari lingkungan sekitar untuk menjadi pribadi yang sukses. Hasil tersebut juga turut didukung oleh Dickerson (Rosalinda & Michael, 2019), yang menyatakan bahwa wanita lebih banyak mengalami fenomena krisis dibandingkan dengan pria dikarenakan banyaknya tuntutan yang harus dilaksanakan seperti menikah, bertanggung jawab pada keluarga, mementingkan karir, memiliki kondisi finansial yang stabil, serta memiliki kemampuan dalam membangun relasi sosial.

Kenyataan yang terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, masyarakatnya menganut budaya kolektivistik, dimana mereka lebih mementingkan untuk menikah dan meneruskan keturunan, sehingga wanita tetap dituntut untuk menikah sebelum usia 30 tahunan (Rosalinda & Michael, 2019).

Lebih lanjut persebaran data demografi subyek dapat diperoleh informasi bahwa keadaan eksternal menjadi pemicu terjadinya *quarter life crisis* di Sidoarjo, yang secara khusus dijelaskan oleh Nash & Murray (Huwaina & Khoironi, 2021), permasalahan karir dan pekerjaan tetap, relasi interpersonal heteresexual, serta tantangan di bidang akademik.

Fakta dilapangan membuktikan bahwa 28% dewasa awal di Sidoarjo belum bekerja, dan 32% lainnya belum memiliki pekerjaan tetap yang mana mereka adalah pekerja kontrak, hal ini bertentangan dengan tuntutan yang perlu diselesaikan dimana individu yang telah memasuki usia dewasa awal dituntut untuk dapat mandiri secara finansial, memiliki pekerjaan tetap, dan tidak bergantung pada orang tua. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Junaidy (2014), yang menyatakan bahwa dewasa awal perlu meningkatkan kualitas hidupnya melalui

bekerja, dewasa awal yang baru menyelesaikan pendidikan pada umumnya memiliki orientasi memiliki pekerjaan dan mulai menentukan pekerjaan yang mereka inginkan, hal ini merupakan salah satu pemicu individu dewasa awal untuk menunda pernikahan, dikarenakan fokus terhadap permasalahan karir.

Demografi berdasarkan usia, frekuensi terbanyak diperoleh pada usia 18 tahun dan 25 tahun, pada usia 18 tahun umumnya individu telah menamatkan pendidikan tingkat atas atau SMA, sebagian dari mereka yang memiliki kondisi finansial keluarga terjamin akan melanjutkan studi lanjut, sebagian lainnya akan memilih untuk mencari kerja dan memperoleh pekerjaan berdasarkan data demografi 28% dewasa awal di Sidoarjo belum bekerja dan belum memiliki pekerjaan, sedangkan dewasa awal pada usia 25 tahun umumnya mereka mulai merencanakan suatu komitmen serius seperti pernikahan.

Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa dewasa awal di Sidoarjo 70% belum memiliki pasangan. Hasil tersebut didukung oleh pernyataan Arnett (2015), yang mengungkapkan bahwa pada usia 18 tahun individu telah menamatkan pendidikan menengahnya, dan ketika berusia 25 tahun individu mulai merancang komitmen kehidupan setelah periode remaja seperti pernikahan, menerima peran sebagai orang tua, serta memiliki pekerjaan tetap. Sejalan, dengan penelitian oleh Cahyasari & Winta (2022), menemukan hasil bahwa dewasa awal yang belum menikah merupakan manifestasi dari kondisi terjebak pada permasalahan yang tidak kunjung berakhir, seperti permasalahan mengenai tingkat kemapanan diri sendiri, kemandirian, serta idealisme diri yang tinggi, serta adanya kecenderungan dalam penilaian diri yang negatif, dan perilaku membandingkan diri sendiri dengan pencapaian yang diperoleh oleh orang lain.

Kesimpulan

Penelitian ini berusaha untuk merepresentasikan *quarter life crisis* ditinjau berdasarkan demografi, diperoleh bahwa dewasa awal di Sidoarjo berada pada kategori level *quarter life crisis* sedang 73,1%, *quarter life crisis* secara signifikan lebih tinggi dialami oleh wanita dengan persentase 55% berbeda dengan pria yang menunjukkan persentase 45%, faktor *quarter life crisis* yang terjadi disebabkan oleh faktor eksternal yang meliputi permasalahan karir dan pemerolehan pekerjaan tetap, 28% responden penelitian belum bekerja atau tidak memiliki pekerjaan, 32% lainnya belum memiliki pekerjaan tetap, dan permasalahan relasi interpersonal erat kaitannya dengan hubungan *heterosexual* dengan persentase 70% responden penelitian belum memiliki pasangan.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang peneliti berikan pada pihak terkait antara lain:

Bagi responden penelitian, yang telah berkontribusi pada penelitian ini, ketika individu berusia 20 tahunan, *quarter life crisis* adalah kejadian biasa, oleh sebab pentingnya individu mencari *role mode* yang mampu memberikan motivasi dalam meningkatkan kualitas diri, menemukan dukungan sosial yang positif, meyakini kemampuan yang dimiliki, menerima kelebihan dan keterbatasan diri sendiri, serta tidak melakukan perbandingan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, dikarenakan tahap perjalanan masing-masing manusia berbeda.

Saran pada penelitian ini turut ditunjukkan pada peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti berikutnya lebih mempersiapkan dalam pengumpulan data dan alat ukur yang digunakan, menambah studi pendahuluan seperti wawancara, dan melengkapi demografi berdasarkan faktor internal *quarter life crisis*, sehingga memungkinkan menghasilkan temuan penelitian baru yang berguna bagi kepentingan peneliti selanjutnya dan melengkapi penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press, Inc.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed.). Oxford University Press, Inc.
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukenali Berbagai Manifestasi Quarter Life Crisis Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Reswara Journal of Psychology*, 1(2), 1–15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5243>
- Darminto, E., & Anugrah, M. N. (2021). Hubungan antara Quarter Life Crisis dengan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 551–558. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/43976>
- GenSindo. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis*. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam AL- Qur'an terhadap Masalah Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Paramurobi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/paramurobi/article/view/1995>
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 43–52. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/182>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Unesa University Press.
- Junaidy, D. & E. R. S. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup pada Dewasa Awal yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 3(2), 102–107. http://journal.unair.ac.id/JPIO@table_of_content_50_volume3_nomor2.html
- Nabila, J., & Retnaningsih, R. (2022). Apakah Adversity Quotient Terkait Dengan Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal? *Jurnal Psikologi*, 15(2), 349–360. <http://www.ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/6971>
- Philip, J., & Vasquez, R. (2015). Development and Validation of Quarter Life Crisis

Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Science*, 447–459.

https://www.researchgate.net/publication/327764080_Development_and_Validation_of_Quarterlife_Crisis_Scale_for_Filipinos

Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam Inc.

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: JPPP*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV Alfabeta.