

Gambaran *Quarter Life Crisis* Mahasiswa di Kota Kendari

Quarter Life Crisis Overview of Students in Kendari

Lu'lu Rifda Safitri*, Sri Hayati, Andi Muhammad Aditya
Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa
Email: lulurifdasafitri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* Mahasiswa di Kota Kendari. Responden dalam penelitian ini sebanyak 437 responden yang berasal dari berbagai Perguruan Tinggi di Kota Kendari. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Fadhillah (2020) yang memiliki hasil uji reliabilitas sebesar 0.945 yang mana hasil tersebut menunjukkan reliabilitas yang baik untuk digunakan. Data dalam penelitian diolah menggunakan *spss* versi 26. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* responden yang diperoleh yakni sebesar 23,8% sangat tinggi, 30,2% tinggi, lalu 31,4% sedang, kemudian terdapat 7,6% di kategori rendah, dan yang terakhir sebesar 7,1% sangat rendah. Maka karena hasil analisis tersebut, terlihat tingkat kebervarian *quarter life crisis* Mahasiswa di Kota Kendari.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa, Kendari.

Abstract

This study aims to describe the quarter life crisis of students in Kendari City. Respondents in this study were 437 respondents from various universities in Kendari City. The measuring instrument used in this study uses a measuring instrument made by Fadhillah (2020) which has a reliability test result of 0.945, which results indicate good reliability to use. The data in the study were processed using SPSS version 26. The results of this study indicate that the Quarter life crisis respondents obtained were 23.8% very high, 30.2% high, then 31.4% moderate, then there were 7.6% in the category low, and the last one at 7.1% is very low. So because of the results of this analysis, you can see the level of variation in the quarter life crisis of students in Kendari.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Mahasiswa, Kendari.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki rentan usia 18 tahun hingga 25 tahun, dalam usia tersebut mahasiswa dari segi pandangan perkembangan telah mampu menggunakan penalaran dan pertimbangan yang praktis. Menurut Papalia, Olds, & Feldman, (2014) sendiri, pada usia tersebut sebagai seorang yang berada di tahap dewasa awal telah memiliki kesadaran bahwa setiap persoalan memiliki penyelesaian.

Individu yang telah berada pada tahap perkembangan dewasa awal dianggap telah mampu untuk berpikir secara rasional, bebas serta menggunakan logika dan emosi dalam berpikir. Individu pada tahap ini juga telah mampu berpikir secara terbuka, adaptif, mendemonstrasi, menerima saran dan pendapat serta mampu mengekspresikan perasaan. Pada tahap dewasa awal, individu memiliki pemikiran tersebut muncul sebagai respon pada kejadian dan hasil komunikasi yang mampu membuka pandangan baru yang lebih kreatif. Pada usia ini, pemikiran yang dimiliki membuat individu tersebut mampu menggunakan logikanya dan memilih serta menciptakan ide bahkan sampai menantang ide orang lain. Selain itu, ia juga memiliki karakteristik dimana pada usia demikian ia telah mampu mengelola 2 setiap tantangan yang dihadapi.

Dengan demikian seorang mahasiswa, dianggap telah mampu menghadapi hal-hal sulit yang terjadi pada dirinya. Namun tidak semua individu mampu mengatasi hal yang sulit, situasi yang menekan dan tidak menyenangkan. Ketidakmampuan tersebut akan mengakibatkan individu krisis secara emosional yang muncul dalam diri individu sehingga memicu ketidakstabilan kehidupan yang dialami.

Fenomena tersebut disebut sebagai quarter life crisis. Robins & Wilner (2001) mengemukakan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena yang banyak dialami individu pada usia dewasa awal, dimana kondisi tersebut memicu rasa ketidakstabilan, emosi, frustrasi, khawatir, tidak memiliki arah yang jelas, kecewa, kesepian dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Pada masa dewasa awal, individu juga telah masuk pada tahap pembentukan identitas yang melibatkan individu untuk mencoba berbagai cara ketika menuju pengambilan keputusan yang lebih matang. Masa transisi yang dialami pada era saat ini mampu membuat orang tua menjadi resah (Papalia, Olds & Feldman, 2014). Dengan beberapa keadaan yang dialami individu, tak jarang situasi quarter life crisis.

Individu yang memiliki quarter life crisis, mereka tidak memiliki alasan untuk berjuang, karena mereka menganggap masa ini menyenangkan dan relatif mudah. Akibatnya, individu dan orang lain dalam hidupnya mungkin mencoba mengabaikan masalah yang dialami mereka tanpa mencari penyelesaian. Sehingga, individu dalam mengatasi terhadap perubahan hidup ke depannya menjadi kurang. Begitupun dengan mahasiswa yang menjalani masa perkuliahan, dimana mereka berusaha menyelesaikan permasalahan akademik, dan permasalahan sosial yang dihadapi. Ketika persoalan tersebut tidak mampu diatasi dengan baik, membuatnya justru merasakan keraguan, kekhawatiran bahkan kondisi tertekan (Robert & Wilner, 2001). Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* Mahasiswa di Kota Kendari.

QUARTER LIFE CRISIS

Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa Quarter life crisis merupakan perilaku yang merespons peningkatan rasa ketidakstabilan individu, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan dan kepanikan dengan perasaan yang tidak berdaya. Quarter life crisis juga bisa diartikan sebagai hasil benturan antara kehidupan dewasa yang mendorong individu untuk mengejar kehidupan yang lebih reatif, memilah dengan baik banyak pilihan, misalnya seperti bekerja, hubungan dengan masyarakat sekitar (Byock, 2010).

Selain itu, individu juga pada fase ini merasa bahwa ia lebih khawatir terhadap kehidupannya ke depan (Fischer, 2008). Robbins dan Wilner (2001) menunjukkan bahwa kesulitan-kesulitan yang dialami oleh kelompok perguruan tinggi kebanyakan berusia dua puluhan adalah unik untuk usia dan keadaan kehidupan mereka. Mengingat pekerjaan transisi, penting untuk mempertimbangkan bahwa tekanan psikologis mereka dimasa transisi tersebut membuatnya sulit untuk mengambil keputusan terkait masa depannya, mereka cenderung mengalami kecemasan dan takut akan kegagalan.

Quarter life crisis menurut Robinson (2015) bahwa emosi yang meningkat, dan biasanya dipicu ketika seseorang melakukan upaya substantif dan aktif untuk menetap ke dalam serangkaian peran kehidupan yang stabil tetapi 10 kemudian mengalami kesulitan yang menyebabkan perasaan kewalahan dan tidak mampu mengatasinya. Quarter-life crisis sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial (Fischer, 2008).

Ilham dalam Kumara (2019) mengemukakan bahwa quarter life crisis adalah situasi dimana seseorang merasa tidak kukuh pada dirinya sendiri. Hal ini muncul karena ada transisi kehidupan dimana orang-orang di sekitarnya mulai memiliki jalannya masing-masing. Sehingga dia mulai membandingkan jalan orang dengan jalan hidupnya sendiri. *Quarter life crisis* sendiri merupakan situasi dimana seseorang merasa cemas, khawatir, sulit beradaptasi dengan lingkungan, takut akan kegagalan, takut mencoba kembali, gampang putus asa dengan kata lain bahwa quarter life crisis ini merupakan kesulitan individu untuk membawa dirinya sendiri pada suatu perubahan ketidaksetabilan yang terjadi ketika memasuki usia fase dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Responden

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Mahasiswa di Kota Kendari, karena keterbatasan waktu dan tenaga maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sample non probability dengan teknik insidental sampling atau secara tiba-tiba dan acak. Adapun kriteria yang dapat menjadi sample pada penelitian yang dilakukan yakni, Mahasiswa Berusia 18 hingga 25 tahun dan berdomisili di Kota Kendari. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 437 responden.

Instrumen penelitian

Pada penelitian ini, dalam memperoleh data peneliti menggunakan skala quarter life crisis yang dibuat oleh Fadhilah (2021) yang berlandaskan pada teori quarter life crisis dengan menggunakan 7 aspek diantaranya bimbang mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak di situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal. Adapun alat ukur yang digunakan telah melakukan uji reliabilitas dengan nilai sebesar *Cronbach Alpha* ($\alpha = 0.945$) serta uji validitas jenis validitas isi dan konstruk.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik analisis deskriptif, analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskriptifkan data yang diperoleh dari subjek penelitian yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Gambaran *Quarter life crisis* mahasiswa di Kota Kendari dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Tingkat *Quarter Life Crisis* Mahasiswa di Kota Kendari

Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i>	F	%
Sangat Tinggi	60	13.7%
Tinggi	64	14.5%
Sedang	161	36.8%
Rendah	80	18.3%
Sangat Rendah	72	16.5%

Berdasarkan hasil tabel diatas ditemukan bahwa tingkat quarter life crisis pada responden bervariasi. Dengan jumlah presentase sebesar 13.7% responden berada di kategori sangat tinggi, 14.6% responden dikategori tinggi, lalu 36.8% responden di kategori sedang, kemudian terdapat 18.3% responden di kategori rendah, dan yang terakhir sebesar 16.5% responden berada di kategori sangat rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, *quarter life crisis* mahasiswa di Kota Kendari menunjukkan hasil bervariasi. Dimana jika diuraikan hasil *quarter life crisis* responden tersebut yakni 13,7% sangat tinggi, 14,6% tinggi, lalu 36,8% sedang, kemudian terdapat 18,3% di kategori rendah, dan yang terakhir sebesar 16,5% sangat rendah. Maka karena hasil analisis tersebut, terlihat tingkat kebervariasian *quarter life crisis*.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian Fadhilah (2020) yang mana *quarter life crisis* Mahasiswa di Kota Makassar sebesar 3.1% sangat rendah, 11.7% rendah, 70.4% sedang, 13.3% tinggi dan 1.5% sangat tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* secara keseluruhan berada dalam kategori sedang dan bervariasi.

Kebervariasian hasil penelitian yang didapatkan, dapat dipengaruhi oleh beberapa factor, salah satunya yakni resiliensi mahasiswa. Nawangsih & Endah (2019) mengemukakan bahwa resiliensi dianggap sebagai suatu aspek yang penting terhadap seseorang ketika mereka menanangi diri ketika berhadapan dengan situasi yang sulit, tantangan yang mereka alami. Dikarenakan tingginya tingkat resiliensi yang dimiliki seseorang akan berimbas pada keberhasilan mereka dalam masa krisis yang mereka hadapi.

Hal tersebut dibenarkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nwangsih & Endah (2019) dimana mereka mengemukakan bahwa tingkat atau nilai resiliensi Mahasiswa Bandung sebanyak 13% orang yang mengalami *quarter life crisis* yang sangat rendah, kemudian sebesar 13.5% responden yang mengalami permasalahan tersebut yang berada ditingkat rendah, lalu sebesar 21.9% yang mengalami namun berada ditingkat bawah rata-rata, kemudian sangat sedikit sebesar 4% mahasiswa Bandung yang memiliki tingkat *quarter life crisis* yang sangat rendah. Maka dengan demikian, resiliensi yang mereka miliki tinggi sehingga *quarter life crisis* yang dihadapi Mahasiswa Bandung semakin menurun dalam artian rendah.

Selain resiliensi, rupanya religiusitas ikut mempengaruhi *quarter life crisis*. Religiusitas adalah suatu tahapan pengetahuan serta keyakinan seseorang dalam melaksanakan suatu agama melalui perilaku yang mereka lakukan sehari-hari (Nashori dan Mucharam, 2002). Religiusitas berperan dalam *quarter life crisis* seseorang, dimana aspek tersebut akan memengaruhi seseorang dalam berbagai rintangan,

bagaimana keyakinan mereka terhadap situasi yang mereka alami bahwa hal tersebut adalah suatu proses, dan membutuhkan penyelesaian dengan baik bukan dengan membuat diri mereka semakin terpuruk. Religiusitas yang mereka miliki membantu mereka dalam menghadapi situasi-situasi tersebut. Dalam suatu penelitian memaparkan dimana religiusitas memberikan sumbangsih sebesar 3,4% dengan nilai arah negatif. Sehingga karena itulah, diartikan bahwa semakin tinggi nilai religiusitas yang dimiliki individu maka tingkat *quarter life crisis* yang dimilikinya semakin rendah. Sebaliknya ketika religiusitas seseorang rendah maka tingkat *quarter life crisis* yang dimiliki akan tinggi (Habibie, Syakofath & Anwar, 2019).

Kemudian terdapat faktor ketiga menjadi faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* yakni *self efficacy*, Muttakien & Hidayati (2020) mengemukakan bahwa efikasi diri yang dimiliki seseorang biasanya akan berpengaruh pada seseorang dalam menentukan sebuah tindakan atau keputusan yang akan mereka lakukan. Hasil penelitian yang diperoleh Muttakien & Hidayati (2020) Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 menunjukkan bahwa Mahasiswa tidak mengalami *quarter life crisis* karena mereka memiliki *self efficacy* yang mendominasi. Sehingga diartikan bahwa Ketika seorang mahasiswa memiliki *quarter life crisis* rendah maka *self efficacy* individu tersebut tinggi sehingga mengapa *quarter life crisis* tersebut rendah pada dirinya.

Tidak hanya penelitian di atas, namun terdapat penelitian yang mendukung dilakukan oleh Trisnari (2022) memperoleh hasil bahwa ada hubungan yang arah negative dengan nilai 51.2% antara *quarter life crisis* dan *Self Efficacy*. Diartikan bahwa, semakin tinggi *Self Efficacy* maka *Quarter Life Crisis* seseorang rendah, dan begitupun sebaliknya.

Self Efficacy dapat memberikan individu kepercayaan dalam menghadapi kehidupan serta dapat memberi motivasi pada dirinya sendiri (Hidayati & Muttaqien, 2020). Dengan kata lain, *Self efficacy* adalah suatu keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang ia miliki ketika melaksanakan suatu tugas atau tanggung jawab yang diberikan, sehingga mereka mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami untuk mencapai suatu tujuannya.

Mahasiswa dengan usia yang sedang berada dalam fase dewasa awal, ia memiliki masalah yang kompleks seperti masalah akademik, organisasi dan bahkan sampai masalah keluarga. Maka karena hal tersebut tidak jarang dari mereka mengalami *quarter life crisis*. Maka, *Self Efficacy* membantu seorang mahasiswa untuk berpikir kearah positif dengan situasi apapun yang mereka hadapi dalam menjalani tanggung jawabnya, memotivasi dirinya sendiri, menggali lebih dalam mengenai dirinya dan mereka mampu membawa dirinya bersosialisasi di lingkungan, mereka mampu menelaah lingkungan tempat mereka berada apakah memberikan dampak positif ataupun negatif.

Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, mereka akan mampu untuk menyelesaikan tanggung jawab yang dimiliki secara baik. Tidak hanya itu, seseorang baik dalam *self efficacy* mereka dapat secara efektif dalam menghadapi suatu situasi dan permasalahan yang dihadapi karena mereka cenderung lebih fokus pada kesuksesan yang mereka akan raih dari hasil yang mereka kerjakan. Seseorang yang juga memiliki *self efficacy* yang tinggi dan baik mereka mampu dalam mengambil keputusan, sebab ketika mereka mempertimbangkan sesuatu hal mereka akan cenderung memikirkan dengan matang keputusan yang akan mereka pilih.

KESIMPULAN

Hasil *quarter life crisis* responden tersebut yakni 13,7% sangat tinggi, 14,6% tinggi, lalu 36,8% sedang, kemudian terdapat 18,3% di kategori rendah, dan yang terakhir sebesar 16,5% sangat rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35.
- Faqih, A. (2010). *Kependudukan: Teori, Fakta dan Masalah*. Deepublish.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17-30). Routledge.

Papalia, D.E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Edisi 12. Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.