

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Manusia akan melalui tahap-tahap perkembangan yang kompleks dalam hidupnya. Tahap perkembangan yang kompleks tersebut, dimulai dari tahap bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan lanjut usia. Setiap tahapan perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas, masalah maupun tuntutan yang harus dipenuhi yang berbeda-beda. Salah satu masa yang dianggap penting serta menjadi perhatian adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Teori psikososial Erikson pertama kali mengusulkan krisis dimasa perkembangan dewasa awal (Feist & Feist, 2010).

Pada tahap ini, orang dewasa awal belajar bagaimana cara berinteraksi secara lebih mendalam dengan orang lain. Krisis perkembangan pada usia ini karena munculnya konflik antara keintiman atau keakraban vs keterasingan atau kesendirian (Krismawati, 2018). Keintiman atau keakraban, seperti membentuk ikatan sosial melalui hubungan dekat dengan lawan jenis dan peran dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat. Tetapi apabila individu tidak mampu untuk membentuk ikatan sosial yang kuat tersebut maka akan memunculkan rasa kesepian (Feist & Feist, 2010).

Begitu pula pada usia mahasiswa, yaitu seseorang yang berada di tahap menempuh pendidikan dan menjalani proses pembelajaran di salah satu perguruan tinggi seperti universitas, institusi, politeknik, atau sekolah tinggi (Hartaji, 2012). Usia yang telah tercapai masa remaja akhir dan telah terpenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuk dalam masa usia dewasa awal. Akan tetapi, seiring dengan berakhirnya masa individu menjalani masa remaja, tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru semakin besar karena individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks.

Reaksi individu dalam menghadapi masa dewasa berbeda-beda. Beberapa individu merasa senang, antusias dan tertantang namun tidak sedikit yang merasa cemas, khawatir, tertekan maupun hampa karena merasa belum cukup memiliki bekal atau persiapan (Nash & Murray, 2010). Kondisi dimana reaksi yang berbeda-beda tersebut mulai muncul merupakan suatu tahapan yang harus dilewati oleh semua individu di penghujung masa remaja. Tahap tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Istilah *emerging adulthood* pertama kali dikenalkan oleh Arnett (2000), yaitu periode atau fase diantara masa remaja dan dewasa yang terjadi di usia sekitar 18 tahun hingga 29 tahun. Pada periode ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga pengetahuan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa. Masa-masa dependen di fase anak-anak dan remaja telah berlalu, namun di sisi lain belum adanya kemampuan untuk mengembangkan tanggung jawab

sebagai orang dewasa membuat individu dituntut untuk mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek seperti aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri.

Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan, baik itu dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya (Tanner dkk, 2008). Banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplorasi diri menyebabkan ketidakstabilan pada individu (Arnett, 2014). Individu dituntut untuk bersaing dengan lebih baik agar dapat bertahan hidup, yang mengakibatkan dewasa muda menjadi stress dan merasa terbebani (Atwood & Scholtz, 2008). Robinson dan Wilner (2001) menyebut krisis ini dengan istilah *quarter life crisis*.

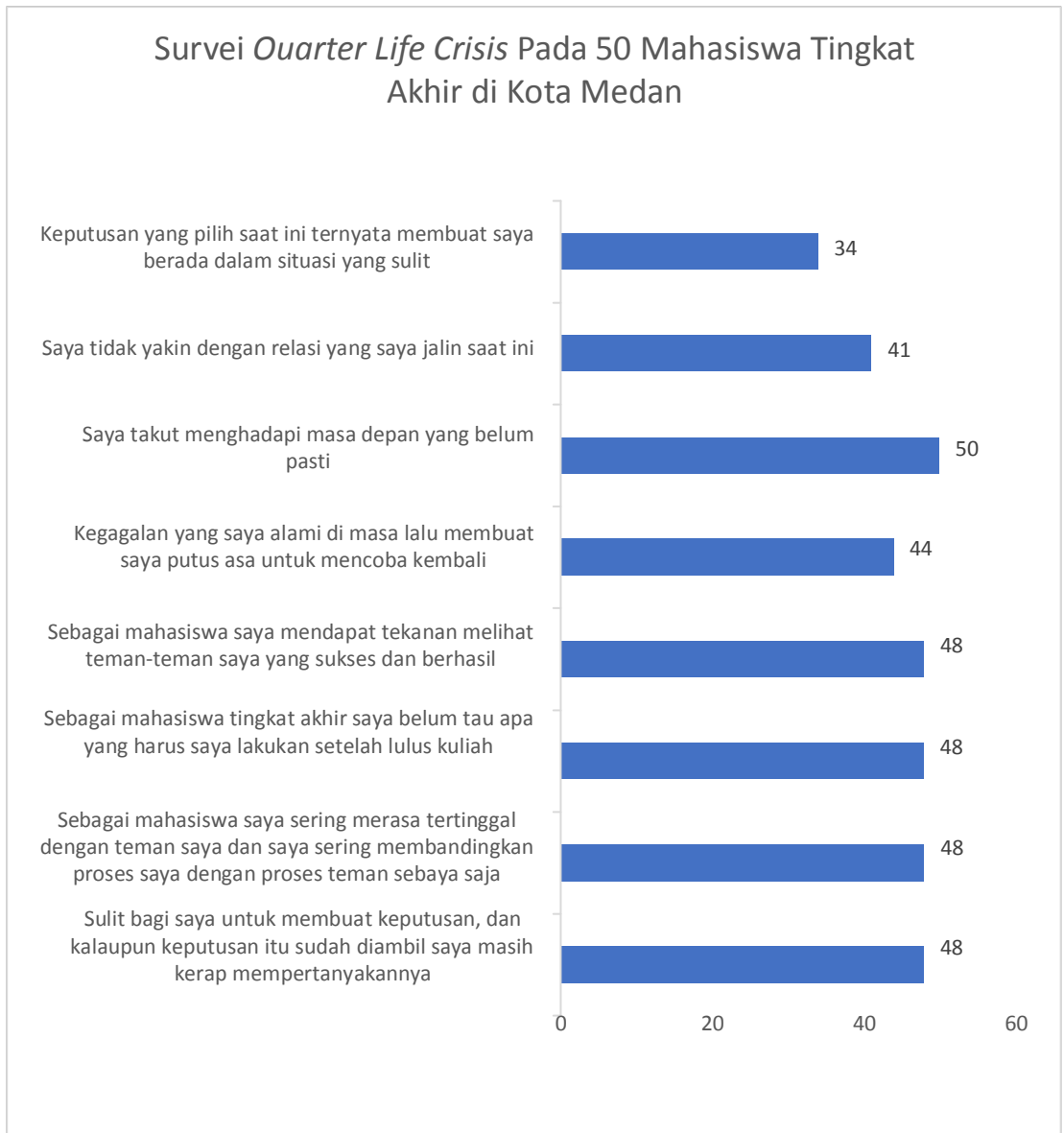
*Quarter life crisis* atau krisis emosional di usia seperempat kehidupan adalah krisis yang ditandai dengan munculnya perasaan takut dan cemas terhadap kehidupan masa depan meliputi pendidikan, karir, relasi dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* juga merupakan suatu respon yang muncul akibat kondisi tidak stabil yang memuncak, perubahan-perubahan yang terjadi secara berkelanjutan, dan pilihan-pilihan yang bermunculan pada individu di rentang usia 20-an tahun, ditandai dengan munculnya karakteristik emosi seperti panik, khawatir, frustrasi, kecenderungan yang mengarah ke

depresi, kegelisahan, kekecewaan, kesepian, hidupnya tidak maju, serta tidak menyukai kehidupannya (Robbins dan Wilner, 2001).

*Quarter life crisis* dapat dialami siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood*, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan lain setelah lulus (Riewanto, 2003). Saat berada di tingkat akhir, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain.

Peneliti melakukan survei terhadap mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan dengan fenomena yang berkaitan mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang berusia 21-25 tahun sebanyak 50 mahasiswa. Adapun data survei tersebut menunjukkan, sebagai berikut:

### Survei *Quarter Life Crisis* Pada 50 Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Medan



**Tabel 1.1 Data Survei *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Medan**

Berdasarkan data survei diatas, diperoleh sebanyak 34 mahasiswa yang merasa bahwa keputusan yang diambil membuat dirinya berada pada situasi yang sulit. Sebanyak 41 mahasiswa merasa tidak yakin dengan relasi yang saat ini ia bangun. Kemudian sebanyak 50 mahasiswa yang merasa takut atau cemas menghadapi masa depan yang belum pasti. Sebanyak 44 mahasiswa putus asa untuk berjuang karena kegagalan di masa lalu. Terdapat 48 mahasiswa yang mendapat tekanan ketika melihat teman sebayanya sukses dan berhasil. Selanjutnya sebanyak 48 mahasiswa sering merasa tertinggal dengan temannya dan sering membandingkan prosesnya dengan proses temannya, dan sebanyak 48 mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membuat keputusan dan kerap mempertimbangkan keputusan.

Didukung sebuah survei yang dilakukan tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) universitas UGM tahun 2022 meneliti mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa yang berada di Yogyakarta ditemukan sebanyak 14 dari 17 partisipan mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia 20-23 tahun yang umumnya terjadi pada mahasiswa tingkat akhir (Gusti, 2022).

Sejalan dengan sebuah survei yang dilakukan oleh Robinson & Wright (2013) terkait *quarter life crisis* kepada 1.023 orang di Inggris menunjukkan hasil bahwa 70% orang berusia 30-an tahun menyatakan bahwa mengalami krisis hidup besar di rentang usia 20-an tahun. Selanjutnya orang yang berusia di atas 40 tahun sebanyak 30% di antaranya juga mengalami krisis yang sama di rentang usia 20-an tahun. Dari ketiga survei tersebut dapat dilihat bahwa

peluang mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* sangat amat besar. Hasil ketiga survei ini mengungkapkan bahwa beberapa masalah *quarter life crisis* yang paling umum terjadi dialami individu berusia di seperempat abad yakni seputar putus hubungan, konflik dengan orang tua, hutang, perasaan terjebak dalam situasi sulit, pengangguran, dan tuntutan pekerjaan (Robinson & Wright, 2013).

Augesti, dkk (2015) melakukan penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan, termasuk kesulitan dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebagai salah satu permasalahan yang dihadapi.

*Quarter life crisis* yang tinggi dialami individu bila tidak cepat ditangani akan semakin tenggelam dalam lingkaran depresi yang berpotensi menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala yang sering dikenali untuk krisis ini antara lain, insomnia, kelebihan tidur, hilangnya semangat harapan dan ketertarikan, emosi tidak terkontrol, merasa sedih, menjauhkan diri, cemas, sering murung, merasa tidak berharga, hingga hilangnya hal yang disukai. Ketika individu itu mampu mengatasinya dengan baik, maka akan semakin baik pulalah kehidupan yang dijalani individu itu kedepannya. Dimana mereka dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan mengatasi krisis emosional yang melandanya. Kedepannya akan menjadi individu yang lebih tahan banting dan mampu mengatasi masalah-masalah hidup yang akan menerpanya kelak. Namun sebaliknya, apabila individu gagal melewatinya,

mereka akan menjalani hidup dengan ketidakpuasan akan dirinya, stress berkepanjangan, dilingkupi tingkat kepercayaan diri yang rendah dan merasa tidak mampu melakukan berbagai hal (Robbins & Wilner, 2001).

Penulis melakukan wawancara kepada mahasiswa Psikologi UHN berusia 22 Tahun untuk mendukung fenomena di atas:

*“Jujur ya, aku udah di fase bingung dan lelah loh... Judul skripsiku ganti 2 kali, barulah di ACC. Sekarang aku harus mengerjakan skripsiku bersamaan dengan laporan magang 2 ku yang belum kelar. Waktu pengumpulannya bersamaan. Seriuslah, karena serumit ini ternyata. Jadi aku enggak tau harus ngerjain yang mana dulu. Apalagi aku dituntut sama orang tuaku dikampung selesai harus tepat waktu. Karna adekku mau kuliah lagi, enggak ada biaya, dan akulah yang nanti membantu orang tuaku membiayai adekku... Tapi yah walaupun gitu, itu bagian dari tanggung jawabku yang harus kukerjakan dan selesaikan, yah...bertahanlah dan nikmati prosesnya”*

*(Komunikasi Personal, J.M, 22 Januari 2023)*

Dari hasil wawancara di atas menyatakan bahwa mahasiswi yang berinisial J.M ini bila dikaitkan dengan aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), mahasiswi tersebut akan mengalami kebingungan, bimbang dalam mengambil keputusan serta terjebak dalam situasi yang sulit, dan mendapatkan tuntutan dari keluarga. Dari hasil wawancara tersebut bisa diketahui bahwa individu tersebut mengalami *quarter life crisis*. Disisi lain, atas segala apa yang dialami oleh individu tersebut, ia memilih untuk tetap bertahan dan menikmati prosesnya.

Mahasiswa tingkat akhir juga merasakan adanya ketakutan akan masa depan yaitu karier, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, penilaian diri yang rendah. Fakta ini penulis peroleh dari hasil wawancara kepada seorang mahasiswa Teknik Elektronik Unimed berusia 23 Tahun, yang mengatakan:



“Akhir-akhir ini aku lagi banyak beban pikiran, aku udah mulai merasa tertinggal dari teman-temanku. Teman-temanku udah mau SEMHAS, kalau aku masih disini-disini aja. Kadang aku nangis waktu berdoa, karena teman-teman pun mulai menyelamatkan diri masing-masing. Ah...sedihlah dek. Trus itu, aku kepikiran tentang masa depanku, mau melamar kerja dimana? Apa waktu aku melamar kerja langsung diterima? Pikiran itulah muncul di kepalaku dek. Kadang pun aku berpikir apakah aku langsung balek ke kampung siap kuliah? Apa aku mengelola ladang di kampung aja? Walaupun rumit dek ya harus tetaplah kujalani, berani mengambil resiko.”  
(Komunikasi Personal, J.P, 24 Januari 2022)

Pernyataan dari individu tersebut berkaitan dengan aspek *quarter life crisis* menurut (Robbins dan Wilner, 2001) mengenai kecemasan, penilaian diri yang rendah, sehingga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir ini mengalami *quarter life crisis*. Namun, keputusan untuk bertahan dan menjalani semua masalah tersebut serta berani mengambil resiko adalah langkah yang membantu individu beradaptasi di situasi yang sulit. Pinguo (2015) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* salah satunya adalah resiliensi, hal tersebut dikarenakan intensitas individu dalam melakukan perbandingan sosial berdampak pada munculnya perasaan cemas dan bertanya-tanya mengenai nilai dirinya.

Resiliensi berasal dari kata *resilio* atau *bounce back* yang dalam bahasa Indonesia bermakna kembali kepada keadaan semula atau memantul. Ilmu-ilmu sosial awalnya memakai istilah resiliensi untuk mengartikan seseorang yang mampu bertahan serta sukses walaupun terlahir serta hidup dalam keadaan sangat sulit. Istilah resiliensi ini merefleksikan individu yang memiliki kapabilitas dalam menerima kenyataan sulit dan tidak larut dalam kesedihan, serta memiliki kemampuan untuk bangkit kembali menjalani kehidupan seperti semula (Arif, 2018).

Resiliensi juga merupakan istilah yang diberikan pada individu yang memiliki kapabilitas dalam beradaptasi di kondisi sulit agar mampu bangkit dari kondisi tersebut dan menjadi pribadi yang tangguh (Wagnild & Young, 1993)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sallata & Huwae (2023) mengenai resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana menghasilkan dari 113 Mahasiswa sebanyak 70% Mahasiswa memiliki resiliensi yang tinggi. Berdasarkan itu, ditemukan terdapat mahasiswa yang mampu bangkit dan keluar dari situasi tersulitnya menjadi pribadi yang tangguh (Resiliensi). Wawancara berikutnya pada mahasiswa Fakultas Pertanian Katolik Santo Thomas berusia 24 Tahun mengatakan:

*“Kalau menjadi seorang mahasiswa, apalagi di tingkat akhir ini dek, pasti banyak beban pikiran dek. Tapi kan, kalau kita terus menerus memikirkan masalah itu, apakah langsung selesai semuanya? Pasti enggak kan! Capek iya, jenuh pasti. Yah, pande-pande kitalah mengelola hati dan pikiran kita ini. Kalau kayak kakak di usia ini masih terlelap dalam merenungi nasib yah enggak lulus lulus lah aku dek. Memang enggak gampang bangkit dari situasi sulit. Tapi kan kalau enggak berani mencoba dan bertahan gimana kita mau menyelesaikan masalah? Ya kan? Yah kembali lagi dek, kalau kakak memulai dengan kenali diri sendiri, apa kekuranganku sama kelebihan diriku. Harus tau coping stress apa yang bisa membantu rehap sejenak setelah lanjut lagi berjuang. Kalau lagi capek istirahat. Trus itu tidak bisa dipungkiri kalau kita butuh manusia untuk sharing mengenai masalah kuliah, skripsi...apalagi masalah hidup hahaha... Butuh dukungan semangat. Yahh... pada inti akhirnya kakak bersaha selesai kuliah tepat waktu dan setelah itu melanjutkan karier di tempat kerja”*

*(Komunikasi Personal, R.L, 24 Januari 2023)*

Berdasarkan wawancara diatas, individu berusaha menerima keadaan sulit tersebut dan mengelola emosi dengan *coping stress*. Dalam hal itu, dapat dijelaskan bahwa resiliensi bisa dipengaruhi oleh adanya faktor individu yang

diantaranya intelegensi, strategi  *coping*,  *locus of control*, konsep diri, kemudian faktor keluarga, komunitas dan faktor resiko (Allorws & Paulson, 2006). Individu memiliki keyakinan untuk mendapatkan makna dari setiap kesulitan yang dialami dengan sikap tidak putus asa dan tekun untuk menyelesaikan tekanan dan kesulitan yang dihadapi.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Balzarie dan Nawangsih (2019) terkait pengaruh resiliensi terhadap  *quarter life crisis* menunjukkan bahwa terdapat hubungan  *negative* signifikan resiliensi terhadap  *quarter life crisis*, artinya jika nilai resiliensi semakin tinggi maka nilai  *quarter life crisis* akan semakin rendah. Sejalan dengan penelitian Argasaim (2019) menemukan bahwa resiliensi dengan  *quarter life crisis* memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka  *quarter life crisis* akan semakin rendah. Selanjutnya Sallata.J dan Huwae. A (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi dengan  *quarter life crisis*, dengan arti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah  *quarter life crisis*. Ketiga penelitian tersebut memiliki keterbatasan sehingga diharapkan penelitian selanjutnya lebih menggali lebih dalam terkait pengaruh resiliensi terhadap  *quarter life crisis* dengan jumlah sampel yang lebih luas.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa resiliensi merupakan salah satu bagian dari indikator penting yang selayaknya dimiliki individu tersebut dalam menjalani kehidupannya. Dengan memiliki resiliensi individu akan mampu bertahan dan bangkit dari kesulitan apapun. Salah satunya  *quarter life crisis* yakni kesulitan yang harus diselesaikan.

Berdasarkan uraian penjelasan dan urgensi di atas, dan hasil serta keterbatasan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar Pengaruh Resiliensi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Medan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Merujuk pada latar belakang yang sudah di bahas maka peneliti mengangkat rumusan masalah terkait apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisa seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini mampu memberikan kontribusi pada ilmu psikologi yang berkaitan dengan resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Medan

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para mahasiswa agar dapat memahami pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis*. Dan apabila sedang berada dalam masa krisis tersebut dapat menjalani prosesnya dengan resiliensi.

**b. Bagi Peneliti**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi yang berkaitan dengan pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Medan.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana sekaligus referensi untuk peneliti selanjutnya yang ini melakukan penelitian dengan variabel yang sama yaitu resiliensi dan *quarter life crisis*.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 *Quarter Life Crisis***

##### **2.1.1 Definisi *Quarter Life Crisis***

*Quarter life crisis* merupakan istilah yang pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 dalam hasil penelitian kepada kaum muda di Amerika. Penelitian tersebut mengatakan bahwa *quarter life crisis* digambarkan sebagai keadaan yang tidak stabil, khawatir, banyak pilihan, bahkan putus asa dalam diri individu usia remaja akhir menuju dewasa awal.

Robbins & Wilner (2001) mengatakan *quarter life crisis* atau krisis seperempat kehidupan merupakan istilah krisis yang terjadi di usia 20-an tahun ditandai dengan perasaan ragu akan masa depan yang kerap kali muncul, kebingungan identitas, fokus diri, konflik orang tua, dan ketidakpastian.

Fischer (2008) menjelaskan lebih lanjut bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu perasaan cemas yang cenderung berlebihan, ketakutan terhadap kehidupan masa depan, eksplorasi identitas, dan kekecewaan yang menimbulkan respon berupa stress bahkan depresi yang terjadi saat individu tersebut mencapai usia 20 tahun. Selanjutnya Black (2010) juga menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah reaksi yang diekspresikan ketika individu mengalami situasi yang tidak stabil secara konstinu dan banyaknya pilihan yang muncul disertai oleh perasaan

tidak berdaya dan khawatir berlebihan. Lebih jelas Nash dan Murray (2010) menjelaskan bahwa berbagai masalah yang akan dihadapi oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah terkait harapan, tuntutan akademis, religiusitas, dan juga karir pekerjaan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* dapat dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal ini ditandai dengan perubahan emosional seperti munculnya perasaan cemas, ketakutan dalam mengambil keputusan atau takut mengalami kegagalan, kebingungan terhadap masa depan, ketidakpastian dalam hidup, relasi interpersonal, keuangan, dll.

### **2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis***

Menurut Allison dan Black (2010) *quarter life crisis* dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu:

#### **1. Faktor Internal**

Terdapat beberapa faktor internal yang berpotensi menjadi penyebab terjadi *quarter life crisis*, antara lain:

##### **a. *Identity exploration***

Yaitu tahapan dimana individu sedang mencari jadi dirinya. Proses ini rawan menyebabkan seseorang mengalami perasaan cemas dan bimbang, karena kesadaran akan dirinya dan berdampak pada penentuan pilihan hidup di kemudian hari.

b. *Instability*

Yaitu tahapan dimana individu yang mengalami perubahan-perubahan secara konsisten, salah satunya dalam perubahan gaya hidup, maka hal ini berpotensi menyebabkan individu rentan mengalami *quarter life crisis*.

c. *Being self-focused*

Yaitu tahapan dimana individu untuk memiliki kemandirian termasuk dalam membuat keputusan. Hal tersebut menyebabkan individu rentan akan *quarter life crisis*.

d. *The age of possibilities*

Yaitu tahapan dimana individu dihadapkan dengan munculnya beberapa kemungkinan yang akan terjadi di masa depan dari keputusan-keputusan yang diambil. Hal ini akan memunculkan rasa khawatir atau cemas akan keberhasilan masa depannya.



## 2. Faktor Eksternal

Terdapat beberapa faktor eksternal yang menjadi penyebab terjadinya *quarter life crisis*, antara lain:

### a. Relasi (keluarga, pasangan dan pertemanan)

Dalam hubungan dengan orang tua, individu mulai dituntut untuk mandiri dan tidak bergantung pada orang tua lagi. Demikian juga dalam hubungan antar lawan jenis, individu sudah mulai memikirkan tentang kelanjutan hubungan yang serius ke jenjang pernikahan. Dan juga dalam hal pertemanan, individu mulai menentukan pertemanan yang memberikan pengaruh yang positif.

### b. Tantangan akademik

Mahasiswa diperhadapkan dengan tuntutan akademik seperti tugas kuliah dan perubahan sistem perkuliahan yang menjadi sumber faktor munculnya *quarter life crisis*.

### c. Karir

Individu yang telah lulus dari jenjang perkuliahan akan dihadapkan dengan gambaran dunia yang sebenarnya. Individu akan dituntut untuk mendapatkan pekerjaan yang layak, yang dapat menghidupinya dan pekerjaan yang mampu

menghidupi keluarganya. Memilih pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya.

### **2.1.3 Dimensi *Quarter Life Crisis***

Menurut Robbins dan Wilner (2001) mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* memiliki tujuh dimensi, yaitu:

1. Bimbang mengambil keputusan

Pengambilan keputusan tidak dapat dipungkiri akan berkaitan dengan individu yang mandiri, termasuk dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan memunculkan pula harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung. Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga individu akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat untuk jangka pendek atau jangka panjang.

## 2. Putus asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga, harapan dan impian yang awalnya bisa lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apapun pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna, dan sia-sia. Hal tersebut masih ditambahkan oleh pemandangan sekeliling teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya. Sedangkan dirinya merasa tidak mendapatkan itu padahal memulai langkah awalnya bersama-sama dan dalam usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

## 3. Penilaian diri yang rendah

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya

apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami *quarter life crisis* sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

#### 4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktivitas, menjadi tempat tinggal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dimaknai

seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

5. Cemas

Perasaan cemas yang dialami individu mengenai hasil yang tidak menyenangkan dari semua proses yang individu lalui. Individu mengharapkan hasil yang sesuai dengan kehendaknya dan sempurna dalam semua ya ia kerjakan. Selain itu, individu mengalami kecemasan ketika apa pun yang dilakukan akan gagal.

6. Perasaan tertekan

Perasaan tertekan juga dapat terjadi akibat munculnya pilihan-pilihan serta tuntutan-tuntutan secara bersama-sama dan individu tersebut tidak memiliki kemampuan dan pengalaman dalam mengatasi tuntutan tersebut yang akhirnya akan membuat individu tersebut merasa tertekan.

7. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dibangun

Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dibangun merupakan salah satu permasalahan dalam *quarter life crisis*, sehingga individu merasa khawatir jika membangun hubungan dengan keluarga, teman, pasangan dan rekan kerja.

## **2.2 Resiliensi**

### **2.2.1 Definisi Resiliensi**

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan untuk merespon keadaan yang sulit atau trauma secara produktif atau sehat, agar mampu mengelola tekanan pada hidupnya sehari-hari. Connor & Davidson (2003), resiliensi ialah kemampuan yang proporsional antara faktor fisik dan faktor biologis dalam menangani situasi yang menekan sehingga mampu bangkit bangkit setiap kali menghadapi situasi tersebut. Sejalan dengan pendapat Masten (2001) mengatakan bahwa resiliensi berkaitan dengan makna yang diperoleh ketika dihadapkan dengan situasi yang mengancam.

Resiliensi sangat perlu dimiliki oleh setiap individu agar mampu beradaptasi dalam keadaan yang benar dan mengatasi semua tantangan. Sejalan dengan Wagnild & Young (1993) yang mengatakan bahwa resiliensi adalah kapabilitas seseorang untuk bangkit dari keadaan sulit dengan beradaptasi terhadap situasi tersebut.

Masing-masing individu memiliki kemampuan resiliensi yang dapat dikendalikan untuk mendukung individu menjadi pribadi yang tangguh dengan antusias melewati setiap tantangan. Resiliensi memungkinkan individu untuk bangkit kembali dengan cepat setelah mengalami suatu krisis. Resiliensi memiliki peran penting ketika individu dihadapkan suatu masalah yang membutuhkan suatu pilihan yang tepat namun akurat, dan resiliensi juga membuat individu mampu

untuk tetap merasa optimis, bersyukur, serta tidak melupakan humor (Reivich dan Shatte, 2002).

Berdasarkan definisi teori resiliensi diatas, maka diperoleh kesimpulan bahwa Resiliensi adalah sebuah kapasitas yang dimiliki individu dalam mengembangkan kualitas dirinya agar mampu bertahan dan berjuang, beradaptasi, berkembang serta menemukan makna dari setiap kesulitan yang dihadapinya.

### **2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Adapun faktor-faktor yang berpotensi mempengaruhi resiliensi pada individu menurut Everall, Allorws & Paulson (2006) yakni:

#### 1. Faktor Individu

##### a. Fungsi kognitif atau intelegensi

Kecerdasan yang dimiliki individu yang resilien akan membantu memahami keberadaan dirinya dan orang lain di setiap situasi bahkan situasi tersulit (Levin, 2002).

##### b. Strategi *coping*

Strategi  *coping*  yang tepat akan membantu individu untuk menerima dan mengelola serta memecahkan masalah dengan tepat di situasi sulit.

c. *Locus of Control*

Keyakinan yang dimiliki individu akan membantu dan mengarahkan untuk memiliki visi di masa depan, tekun, optimis, rencana yang akan membantu individu

d. Konsep Diri

Individu yang memiliki konsep diri yang tinggi maka akan menciptakan individu yang resilien pada situasi sulit (Hartati. N & Rahmandani. A, 2022).

2. Faktor Keluarga

Selain individu keluarga juga berperan penting dalam membentuk individu yang resilien. Keluarga akan memberikan dukungan, motivasi, arahan yang positif kepada individu agar mampu bertahan dan beradaptasi serta mampu menjadi individu yang tangguh bahkan dalam situasi yang sangat menekan.

3. Faktor Komunitas atau Eksternal

Individu cenderung akan mencari dukungan ketika mengalami keadaan yang sulit. Selain dukungan keluarga individu juga berusaha mencari dukungan kepada teman, pasangan, konselor dan kerabat untuk membantu individu melewati setiap situasi.



#### 4. Faktor Resiko

Faktor resiko juga menjadi salah satu faktor yang terlibat dalam membentuk individu menjadi pribadi yang resilien. Faktor resiko yang dialami individu berkaitan dengan keadaan yang kekurangan, kehilangan, peperangan, bencana alam, peristiwa negatif dan sebagainya.

#### 2.2.3 Dimensi Resiliensi

Wagnild & Young (1993) menyatakan bahwa terdapat beberapa dimensi dari resiliensi, yaitu:

##### 1. *Self-reliance* (Kemandirian)

Yaitu individu yang memiliki keyakinan terhadap kapasitas dirinya, termasuk mengetahui keterbatasan dirinya sendiri. Karakteristik *self-reliance* merujuk kepada individu yang percaya diri dapat mengenali dan mengandalkan kekuatan dan kemampuan pribadi, mampu memanfaatkan kesuksesan pada masa lalu untuk mendukung dan mungkin memandu tindakan di masa depan, dan mengenal keterbatasan yang dimiliki.

##### 2. *Perseverance* (Ketekunan)

Yaitu individu yang menunjukkan sikap tekun dalam kesulitan. Ketekunan melatih sikap pantang menyerah atau putus asa ketika mengalami situasi sulit dengan tetap berjuang dan teguh meneruskan kehidupan yang jauh lebih baik.

3. *Equanimity* (Keseimbangan batin)

Yaitu individu yang memiliki persepsi kehidupan dan pengalaman yang seimbang, mampu belajar dari pengalaman semasa hidup dan dapat mengambil hal baru di masa yang datang, sehingga mampu untuk meluaskan sudut pandang sehingga membuatnya lebih fokus kepada hal-hal yang lebih positif dari pada hal-hal yang negatif dari situasi sulit yang sedang dialami. Individu ini juga memiliki rasa humor, mampu menertawai diri sendiri atau pengalaman apapun yang sedang ia hadapi dan tidak terpaksa untuk mengasihani diri sendiri atau keadaan sulit yang sedang menyimpannya.

4. *Meaningfulness* (Kebermaknaan)

Yaitu individu yang menyadari bahwa kehidupan memiliki nilai dan tujuan yang akan dicapai dengan adanya tindakan atau upaya untuk mencapainya. Kesadaran individu akan pentingnya nilai dan tujuan akan membantu individu untuk mewujudkan kebermaknaan dalam hidupnya. Hidup tanpa tujuan sama dengan hidup dalam kesia-siaan karena tidak memiliki arah atau tujuan yang jelas.

#### 5. *Existential aloness* (Keberadaan diri/individu)

Yaitu individu yang menyadari keunikan dari manusia itu sendiri dan kesadaran bahwa terdapat sebagian pengalaman yang bisa dibagi kepada orang lain, namun pada sebagian lain pengalaman tersebut harus dihadapi seorang diri. Dengan adanya *existential aloness* memunculkan rasa keunikan dan mungkin kebebasan.

### 2.3 Penelitian Terdahulu

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa fenomena yang penulis temui di lapangan. Selain itu, penelitian ini menemukan beberapa penelitian serupa untuk mendukung penelitian ini, yakni penelitian yang dilakukan oleh Jean Michelle Madeline Sallata, Arthur Huwae (2022) dengan judul Resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan 113 partisipan berstatus mahasiswa tingkat akhir di Kota Salatiga menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria partisipan berusia 20-25 tahun, sedang berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana dan di perguruan tinggi manapun. Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa hubungan negatif signifikan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir baik bagi mahasiswa dari Universitas Kristen Satya Wacana dan beberapa mahasiswa dari universitas lainnya. Skor resiliensi berada pada kategori tinggi, dan skor *quarter life crisis* berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh salah satu faktor, yaitu resiliensi.

Resiliensi memberikan sumbangan efektif terhadap meningkatnya *quarter life crisis* bagi mahasiswa tingkat akhir yang akan berkarier sebesar 12,0%.

Penelitian terdahulu menurut Elgea Nur Balzarie dan Endah Nawangsih (2019) dengan judul Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis*, pada penelitian ini menggunakan 421 responden mahasiswa Bandung. Metode pengambilan data sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* dengan arti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *quarter life crisis*. Tingkat resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* rendah sebanyak 57 orang (13.5%). 92 orang (21.9%) berada pada tingkat resiliensi dibawah rata-rata. 112 orang (26.6%) berada pada tingkat resiliensi rata-rata, 87 orang (20.7%) berada diatas rata-rata, dan sebanyak 17 orang (4%) pada tingkat resiliensi tinggi. Sehingga diketahui bahwa resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* berada pada tingkat resiliensi rata-rata.

Penelitian terdahulu Brigitan Argasiam (2019) dengan judul Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan *quarter life crisis* pada kelompok milenial, pada penelitian ini menggunakan 105 milenial dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan resiliensi dengan *quarter life crisis*. terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan *quarter life crisis*, dan ada hubungan negatif antara resiliensi dengan *quarter life crisis*.

Pengaruh kedua variabel perbandingan sosial dan resiliensi terhadap variabel *quarter life crisis* dapat dilihat dari sumbangan efektif (SE) yang diberikan sebesar 52,5 %. sehingga sisanya 47,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian terdahulu menurut Girl Ragil Gempito (2022) dengan judul Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis kepada 3 subjek mahasiswa tingkat akhir (semester delapan ke atas) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang resilien dari *quarter life crisis*. Dari hasil penelitian ini, menemukan bahwa partisipan mampu mengatasi *quarter life crisis* dengan perilaku resiliensi, diantaranya: mendekatkan diri pada Tuhan, mengingat tanggung jawab, dan menyendiri untuk mengevaluasi kesalahan dan mencari solusi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dian Dzulhijjah Andy (2022) dengan judul *Resilience process of individuals who experienced the quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif (*quanitative research*) dan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengambil 3 orang partisipan berusia 20-40 tahun dan partisipan yang pernah mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa partisipan menunjukkan tingkat resiliensi tinggi dalam menyelesaikan berbagai tantangan dengan meregulasi emosi dan mengendalikan impuls melalui beberapa pendekatan yakni religiusitas, menarik napas, menuliskan refleksi pikiran, melakukan hal yang disenangi, menyakinkan diri, serta berada di

lingkungan yang positif. Selain itu, partisipan juga berusaha merencanakan masa depan yang baik dan membantu orang lain yang terutama bagi yang menghadapi masalah serupa. Hal ini dilakukan dengan memahami perasaan dan membaca tanda-tanda psikologis dan emosional orang lain, serta bangkit dari keterpurukan dengan mengambil makna yang positif dari kehidupan. Pengaruh dari resiliensi memberikan dampak positif, seperti perasaan lega dan nyaman, berkurangnya rasa cemas, memiliki motivasi dan semangat berjuang, menjadi lebih produktif, dapat menerima diri, lebih optimis dan bersikap empati terhadap orang lain.

Penelitian terdahulu oleh Amelia Fitria Rahmah, Dwi Sarwindah Sukiatni dan Rahma Kusumandari (2023) dengan judul “*Quarter life crisis* pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 20-29 tahun, berdomisili di Surabaya, dan merasa mengalami *quarter life crisis*. Sampel yang diambil adalah sebanyak 96 responden dengan teknik *accidental sampling*. Dari hasil penelitian ini, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* sebesar -0.823 dengan nilai  $P < 0.000$ .

## 2.4 Pengaruh Resiliensi Terhadap *Quarter Life Crisis*

Manusia akan melalui tahap-tahap perkembangan yang kompleks dalam hidupnya. Tahap perkembangan yang kompleks tersebut, dimulai dari tahap bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan lanjut usia. Setiap tahapan perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas, masalah maupun tuntutan yang harus dipenuhi yang berbeda-beda. Salah satu masa yang dianggap penting serta menjadi perhatian adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa.

Reaksi individu dalam menghadapi masa dewasa berbeda-beda. Beberapa individu merasa senang, antusias dan tertantang namun ada pula yang merasa cemas, khawatir, tertekan maupun hampa karena merasa belum cukup memiliki bekal atau persiapan (Nash & Murray, 2010). Kondisi dimana reaksi yang berbeda-beda tersebut mulai muncul merupakan suatu tahapan yang harus dilewati oleh semua individu di penghujung masa remajanya. Tahap tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Mahasiswa tingkat akhir juga mengalami *emerging adulthood*.

Krisis *emerging adulthood* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir munculnya perasaan tidak menentu, kecemasan dan merasa tertekan akibat tuntutan orang tua yang memiliki standar tersendiri. Selanjutnya, munculnya perasaan takut, tertekan, dan putus asa serta merasa tidak berkompetensi pada bidang apapun sehingga membuat individu kesulitan menentukan pilihan setelah lulus kuliah. Selain itu, penulis menemukan fenomena yang kerap terjadi pada mahasiswa tingkat akhir terkait kekhawatiran terhadap relasi

yang dibangun, rendahnya penilaian diri atau sering membandingkan diri dengan orang lain. Krisis ini oleh Robbins dan Wilner (2001) disebut dengan *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* juga merupakan suatu respon yang muncul akibat kondisi tidak stabil yang memuncak, perubahan-perubahan yang terjadi secara berkelanjutan, dan pilihan-pilihan yang bermunculan pada individu di rentang usia 20-an tahun, ditandai dengan munculnya karakteristik emosi seperti panik, khawatir, frustrasi, kecenderungan yang mengarah ke depresi, kegelisahan, kekecewaan, kesepian, hidupnya tidak maju, serta tidak menyukai kehidupannya (Robbinson dan Wilner, 2001).

Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan lain setelah lulus (Riewanto, 2003). Saat berada di tingkat akhir, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain.

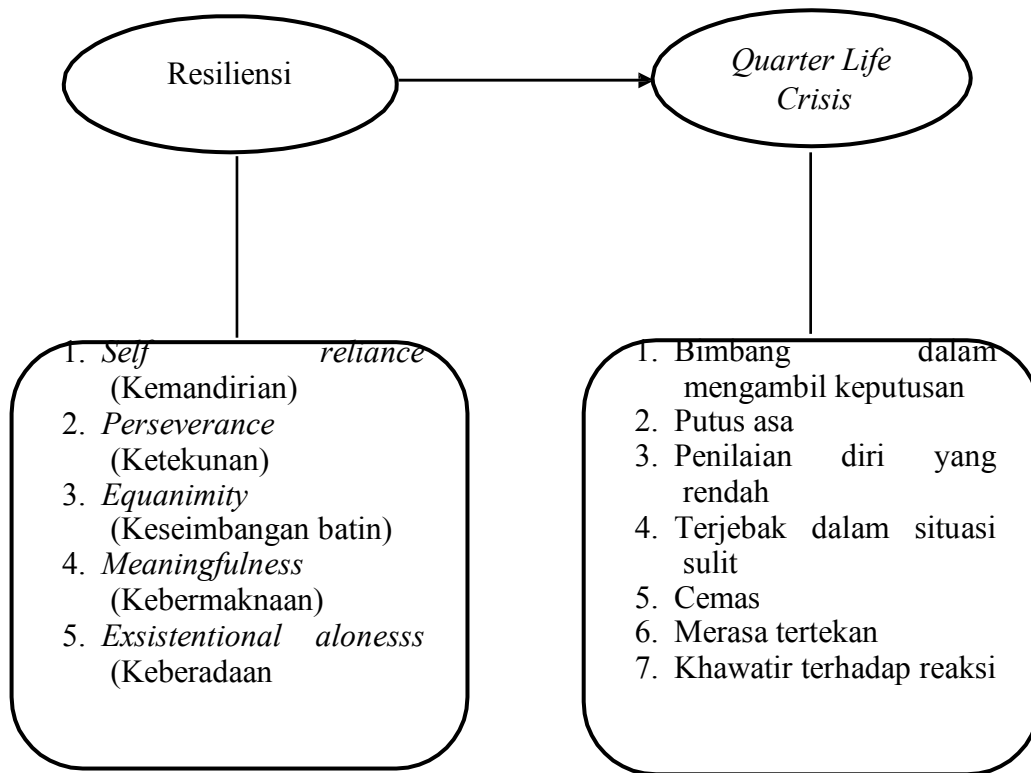
Pinggolio (2015) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* salah satunya resiliensi, hal tersebut dikarenakan intensitas individu dalam melakukan perbandingan sosial berdampak pada munculnya perasaan cemas dan bertanya-tanya mengenai nilai dirinya.



Resiliensi juga merupakan istilah yang diberikan pada individu yang memiliki kapabilitas dalam beradaptasi di kondisi sulit agar mampu bangkit dari kondisi tersebut dan menjadi pribadi yang tangguh (Wagnild & Young, 1993)

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Balzarie dan Nawangsih (2019) terkait pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* menunjukkan bahwa terdapat hubungan *negative* signifikan resiliensi terhadap *quarter life crisis*, artinya apabila nilai resiliensi semakin tinggi maka nilai *quarter life crisis* seseorang semakin rendah. Sejalan dengan penelitian Argasaim (2019) menemukan bahwa resiliensi dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka *quarter life crisis* akan semakin rendah. Selanjutnya Sallata.J dan Huwae. A (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi dengan *quarter life crisis*, dengan arti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *quarter life crisis*. Ketiga penelitian tersebut memiliki keterbatasan sehingga diharapkan penelitian selanjutnya lebih menggali lebih dalam terkait pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* dengan jumlah sampel yang lebih luas.

## 2.5 Kerangka Konseptual



Tabel 2.1 Kerangka Pengaruh Resiliensi Terhadap *Quarter Life-Crisis*

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan uraian penjelasan keterikatan antar variabel dan pokok permasalahan diatas, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

**Ha:** Terdapat Pengaruh Resiliensi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Medan.

**Ho:** Tidak Terdapat Pengaruh Resiliensi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Medan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya adalah suatu teknik ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan yang bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan suatu pengetahuan sehingga memperoleh hasil yang dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah (Sugiyono, 2017). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti sampel dalam penelitian yang berdasarkan pada filsafat *positivisme*.

#### 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari individu, objek atau aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian melakukan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan yakni:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau variabel yang menjadi sebab timbulnya *dependent variable* (Sugiyono, 2017). Adapun variabel bebas (*independet variable*) dalam penelitian yaitu resiliensi.
2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*) merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya *independent variable* (Sugiyono,

2017). Adapun variabel terikat (*dependent variable*) yaitu *quarter life crisis*.

### **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional penelitian merupakan definisi yang berlandaskan pada batasan-batasan variabel yang secara konkrit berpengaruh dengan realitas dan merupakan manifestasi dari suatu variabel penelitian. Penelitian ini memberikan merumuskan definisi operasional pada variabel-variabel, berikut ini:

#### **3.2.1 Resiliensi**

Resiliensi adalah sebuah kapabilitas yang dimiliki individu untuk beradaptasi, berkembang dan menemukan makna hidup secara positif dari situasi yang menekan atau situasi tersulit. Tingkat resiliensi yang tinggi mampu mendukung individu menyelesaikan keadaan tertekan dan resiliensi mampu mendatangkan pandangan positif bagi individu walaupun terpapar tekanan yang berat.

Penelitian ini mengukur resiliensi dengan berlandaskan beberapa aspek dari Wagnild & Young (1993), diantaranya *Self reliance* (Kemandirian), *Perseverance* (Ketekunan), *Equanimity* (Keseimbangan batin), *Meaningfulness* (Kebermaknaan), *Existential* (Keberadaan diri/individu).

### **3.2.2 Quarter Life Crisis**

*Quarter Life Crisis* adalah kondisi pergolakan emosional yang dialami individu di usia sekitar 20-an tahun yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, kebingungan, tertekan, *insecure*, dan lain-lain yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang.

Dalam penelitian ini *quarter life crisis* akan diukur dengan berlandaskan beberapa aspek dari Robbins & Wilner (2001), diantaranya Bimbang dalam mengambil keputusan, Putus asa, Penilaian diri yang rendah, Terjebak dalam situasi sulit, Cemas, Merasa Tertekan, Khawatir terhadap reaksi interpersonal yang akan dibangun.

## **3.3 Karakter Subjek Penelitian**

Karakter subjek dalam penelitian ini ialah individu yang berstatus sebagai mahasiswa tingkat akhir, berkuliah di Universitas HKBP Nommensen dan di Perguruan Tinggi Negeri atau Perguruan Tinggi Swasta manapun di Kota Medan, berusia 21 sampai berusia 25 tahun berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian.

## **3.4 Populasi dan Sampel**

### **3.4.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah kumpulan generalisasi dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu untuk ditetapkan dan dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Jumlah

mahasiswa/mahasiswi di Kota Medan sebanyak 261.180 orang  
(Sumber: Badan Statistik Provinsi Sumatera Utara Per Maret 2022).

Populasi penelitian ini yang sesuai dengan kriteria yaitu mahasiswa tingkat akhir, berkuliah di Universitas HKBP Nommensen dan di perguruan tinggi manapun di Kota Medan, berusia 21 sampai berusia 25 tahun berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian.

### 3.4.2 Sampel

Sampel ialah bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Teknik *simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap populasi menjadi bagian dari sampel penelitian. Sampel yang digunakan yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 21-25 tahun berkuliah di Universitas HKBP Nommensen dan perguruan tinggi manapun di Kota Medan

Adapun populasi mahasiswa di Kota Medan sebanyak 261.180 orang mahasiswa maka untuk teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, dimana rumus ini mampu mengukur seberapa besar sampel yang akan diteliti. Besaran sampel yang akan diteliti sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (N \times 0.05^2)}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Nilai (batas kesalahan) yang diinginkan adalah 5%

Dari rumus diatas didapat angka sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+(N \times e^2)}$$

$$n = \frac{261.180}{1+(261.180 \times (0.05)^2)}$$

$$n = \frac{261.180}{1+(261.180 \times 0.0025)}$$

$$n = \frac{261.180}{1+(652,95)}$$

$$n = \frac{261.180}{653,95}$$

$$n = 400$$

Berdasarkan perhitungan sampel diatas. Maka, total sampel yang akan terlibat yaitu berjumlah 400 orang mahasiswa tingkat akhir di kota Medan.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini melibatkan skala untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang ditetapkan. Penelitian ini menggunakan data yang diambil secara langsung dari responden atau disebut dengan data primer.

Skala ialah sebuah alat ukur psikologi yang berisi beberapa pertanyaan atau pernyataan untuk mengungkapkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Indikator-indikator perilaku dijelaskan secara sederhana dalam bentuk item-item dan respon subjek yang tidak diklasifikasikan sebagai jawaban yang benar atau salah, tetapi jujur dan sungguh-sungguh.

Penelitian ini menggunakan instrumen psikologi, yaitu skala Resiliensi dan skala *Quarter Life Crisis*. Skala Resiliensi memakai skala dari teori yang dikemukakan oleh Wagnild & Young (1993). Skala *Quarter Life Crisis* ini memakai skala dari teori Robbins dan Wilner (2001). Penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yaitu skala yang berisikan beberapa pernyataan atau item. Pernyataan yang diajukan dalam bentuk penelitian mencakup item *favorable* dan item *unfavorable* yang diberikan empat pilihan jawaban yang disediakan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala Likert**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4



### 3.6 Rancangan Tabel *Blue Print*

#### 3.6.1 *Blue Print* Resiliensi

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala Resiliensi

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self reliance</i> (Kemandirian)	• Kemampuan individu mengatasi masalahnya	1, 2,	16, 17	6
	• Mengetahui potensi diri	3	18	
<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	• Tetap bertahan dalam kesulitan	4, 5	19, 20	6
	• Memiliki sikap disiplin dan tekun	6	21*	
<i>Equanimity</i> (Keseimbangan batin)	• Menghadapi persoalan dengan tenang	7	22	6
	• Kemampuan mengendalikan emosi dan mampu menemukan sisi positif dalam hidup	8, 9	23, 24	
<i>Meaningfulness</i> (Kebermaknaan)	• Kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan atau makna	10, 11	25*, 26	6
	• Rasa bangga terhadap diri (harga diri)	12	27*	
<i>Existential aloness</i> (Keberadaan diri/individu)	• Berani tampil beda	13, 14	28, 29	6
	• Merasakan kebebasan pada diri seseorang	15	30	
<b>Jumlah</b>				<b>30</b>

\*: Item atau pernyataan dinyatakan gugur

### 3.6.2 Blue Print Quarter Life Crisis

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Bimbang dalam mengambil keputusan	• Merasa ragu dalam memutuskan pilihan yang berpengaruh bagi masa depan	1	22*	6
	• Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	2, 3	23*, 24*	
Putus asa	• Merasa apa yang dilakukan sia-sia	4, 5	25, 26*	6
	• Merasa gagal dalam menjalani hidup	6*	27*	
Penilaian diri yang rendah	• Membandingkan diri dengan orang lain	7, 8	28, 29*	6
	• Menganalisis diri secara berlebihan	9*	30*	
Terjebak dalam situasi sulit	• Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	10, 11*	31*, 32*	6
	• Merasa berada dalam situasi dan sulit	12	33	
Cemas	• Merasa khawatir yang berlebihan	13, 14	34, 35	6
	• Takut gagal	15	36	
Merasa tertekan	• Kecenderungan hanya terfokus pada suatu masalah	16	37	6
	• Merasakan adanya tekanan hidup	17*, 18	38*, 39*	
Khawatir terhadap	• Khawatir	19, 20*, 21	40, 41*, 42	6

hubungan interpersonal	dengan hubungan teman, keluarga, pasangan			
<b>Jumlah</b>				<b>42</b>

\*: Item atau pernyataan dinyatakan gugur

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.7.1 Validitas

Menurut Endah dan Esty (2019), validitas mengacu pada ketepatan alat ukur dalam mengukur suatu objek menggunakan instrumen sebagai satu kesatuan dari suatu instrumen. Satu item akan dinyatakan valid jika memiliki koefisien yang positif dan signifikansi dengan total item. Konsistensi internal diperoleh melalui korelasi antara skor pada setiap item dengan skor total dengan bantuan pembimbing (*professional judgment*). *Content validity* digunakan untuk mengevaluasi isi dari item yang telah dikerjakan. Penelitian ini juga menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* sebagai bantuan untuk menguji validitas item.

#### 3.7.2 Reliabilitas

Azwar (2012) menyatakan bahwa instrumen alat ukur berkualitas baik memiliki ciri *reliable*, artinya mampu menghasilkan skor yang akurat dengan tingkat kesalahan pengukuran yang rendah. Untuk menganalisis reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach's* dengan bantuan program

SPSS 20.0 *for windows*. Dalam analisis ini, hanya item-item yang terbukti valid yang diikutsertakan

### **3.8 Pelaksanaan Penelitian**

Dalam penelitian ini, pelaksanaan penelitian terdiri dari dua tahap yang diuraikan sebagai berikut:

#### **3.8.1 Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, peneliti memulai dengan merencanakan dan mempersiapkan langkah-langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian yang akan diteliti. Proses dimulai dengan menyusun skala dalam bentuk *blue print*, selanjutnya dioprasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang telah ditentukan sebelumnya.

Langkah-langkahnya sebagai berikut:

##### **a. Pembuatan Alat Ukur**

Penelitian ini akan memakai dua alat ukur Psikologi berbentuk skala yang terdiri dari beberapa item pernyataan, yaitu:

##### **1. Skala Resiliensi**

Skala Resiliensi akan diukur dengan berlandaskan beberapa aspek menurut Wagnild & Young (1993), diantaranya *Self reliance* (Kemandirian), *Perseverance* (Ketekunan), *Equanimity* (Keseimbangan batin), *Meaningfulness* (Kebermaknaan), *Existential* (Keberadaan diri/individu).

## 2. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* disusun berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001), diantaranya Bimbang dalam mengambil keputusan, Putus asa, Penilaian diri yang rendah, Terjebak dalam situasi sulit, Cemas, Merasa tertekan, Khawatir terhadap reaksi interpersonal yang akan dibangun.

### b. Tahap Uji Coba

Setelah menyelesaikan pembuatan alat ukur dalam bentuk *table blue print*, langkah selanjutnya adalah melaksanakan uji coba alat ukur sebelum digunakan sebagai alat ukur. Tujuannya adalah untuk menguji setiap alat ukur yang telah disusun mampu menghasilkan item yang berkualitas. Alat ukur dikatakan baik jika alat ukur mampu memberikan informasi yang valid, reliabel dan praktis.

Setelah alat ukur melalui tahap uji coba, hasilnya akan dianalisis menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang telah disusun. Selanjutnya dilakukan seleksi item, dimana item yang tidak valid dan reliabel maka akan dihilangkan sampai tidak ditemukan item yang tidak lolos. Setelah item-item pernyataan dinyatakan lolos maka akan dilakukan pengujian kedua setelah uji coba yang akan digunakan untuk penelitian yang sesungguhnya.

### **3.9 Analisis Data**

Data penelitian ini akan dianalisis menggunakan dua pendekatan, yaitu analisis deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk secara umum. Sementara itu, analisis inferensial akan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu melakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data untuk memperoleh kesimpulan berdasarkan data yang dianalisis.

#### **3.9.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk menguji data sampel yang berasal dari populasi berdistribusi secara normal. Distribusi data dinyatakan normal jika taraf signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode uji *One-sampel Kolmogorov-Smirnov* dengan didukung program SPSS 20.0 *for windows*.

#### **3.9.2 Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel tersebut bersifat linear atau tidak. Hubungan antara kedua variabel dinyatakan valid jika nilai p yang lebih besar dari nilai 0,05. Uji linearitas akan dilakukan dengan menggunakan metode *Test for Linearity* dan untuk mendukung analisis tersebut akan digunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

### 3.9.3 Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis akan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Jika P (Sig) lebih besar dari 0,05 maka hipotesis Ho diterima dan jika P (Sig) lebih kecil dari 0.05 maka hipotesis Ho ditolak. Untuk uji hipotesis ini akan dilakukan dengan menggunakan bantuan dari *software* SPSS versi 20.0 *for windows*.