



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa
Volume 3, No 2, Oktober 2023
e-ISSN 2807-789X



Quarter Life Crisis Ditinjau dari Faktor Demografi

A'idah Ghina Ghaniyah Andalib, Hema Dayita Pohan*

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Kota Bekasi, Indonesia

**E-mail: hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id*

Abstract

This study aims to determine differences in quarter life crisis in terms of demographic factors in young adults in Bekasi City. The hypothesis put forward is that there are differences in Quarter Life Crisis in gender, employment status, and residence status in young adults in Bekasi City. Respondents as many as 393 people (162 men and 231 women) aged 20-25 years were selected through a purposive sampling method. The research deployment instrument used the quarter life crisis scale from Robbins and Wilner. The analysis technique uses a different test, namely the Mann-Whitney U. The results of the analysis show that there is a difference in quarter life crisis in gender demographics to get a significance value of 0.004 $p < 0.05$, in employment status to get a significance value of 0.000 $p < 0.05$, and in residential status to get a significance value 0.012 $p < 0.05$. The conclusion of the study showed that there were significant differences in quarter life crisis in terms of demographic factors such as gender, employment status, and residence status.

Keyword: *Quarter Life Crisis, Demographic Factors, Young Adults*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan quarter life crisis ditinjau dari faktor demografi pada dewasa muda di Kota Bekasi. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat perbedaan Quarter Life Crisis pada jenis kelamin, status pekerjaan dan status tempat tinggal pada dewasa muda di Kota Bekasi. Responden sebanyak 393 orang (162 laki-laki dan 231 perempuan) berusia 20-25 tahun dipilih melalui metode purposive sampling. Instrumen penyebaran penelitian menggunakan skala quarter life crisis dari Robbins dan Wilner. Teknik analisis menggunakan uji beda yaitu Mann-Whitney U. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan quarter life crisis pada demografi jenis kelamin mendapatkan nilai signifikansi 0.004 $p < 0.05$, pada status pekerjaan mendapatkan nilai signifikansi 0.000 $p < 0.05$, dan pada status tempat tinggal mendapatkan nilai signifikansi 0.012 $p < 0.05$. Kesimpulan penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan quarter life crisis ditinjau dari faktor demografi jenis kelamin, status pekerjaan, dan status tempat tinggal.

Keyword: *Quarter Life Crisis, Faktor Demografi, Dewasa Muda*

PENDAHULUAN

Manusia memiliki tugas dan tuntutan yang perlu diselesaikan pada setiap periode perkembangan, salah satunya masa dewasa. Menurut Halfon et al., (dalam Muyassaroh et al., 2022) masa dewasa dikenal sebagai masa pencarian kemantapan baik dalam hal pekerjaan maupun percintaan. Masa dewasa dilewati sebagai tahapan puncak dari perkembangan hidup, yaitu dimana kondisi ini dapat menjadi peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga untuk menghadapi suatu tantangan yang besar. Arnett (2014) mendeskripsikan bahwa masa peralihan dari remaja menuju dewasa muda sering disebut juga sebagai *emerging adulthood* yang dialami ketika individu berusia 18 sampai 25 tahun. Ada lima ciri yang membedakan masa dewasa dengan masa remaja, ialah: *identity explorations, instability, self focus, feeling in between, possibilities*.

Memasuki masa *emerging adulthood*, individu dianggap sudah tidak lagi bergantung kepada orangtua seperti masa remaja, namun belum menjalankan tanggung jawab seperti masa dewasa pada umumnya. Masa peralihan ini penting bagi individu karena membuka kesempatan untuk eksplorasi diri lebih dalam, seperti hidup mandiri, mengambil pendidikan lanjutan, menjalani karir, atau bahkan menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis. Eksplorasi tersebut menghadapkan individu pada banyak perubahan yang berdampak pada perasaan tidak nyaman. Menurut Herawati et al., (2020) perasaan tidak nyaman tersebut mengarah pada *quarter life crisis* ini terjadi pada masa remaja akhir, ketika individu lulus dari perguruan tinggi dan bersiap untuk menuju "dunia nyata".

Ada tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, individu merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, individu merasa terjebak dalam situasi yang sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Tuntutan dan tekanan yang akan dihadapi oleh individu juga lebih sulit dan akan menjadi tantangan tersendiri. Menurut Arnett (dalam Asrar & Taufani, 2022) pada masa dewasa individu harus terbiasa dengan melepaskan ketergantungannya oleh orangtua, tetapi di sisi lain individu merasa belum cukup mampu untuk mengambil peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa.

Menurut Sujudi et al., (2020) individu mengalami kekhawatiran dan tekanan untuk menghadapi kehidupan nyata yang selalu berubah, menghadapi banyaknya pilihan yang membuat individu ragu dan khawatir, merasa tidak mampu, serta panik. Individu yang

mengalami *quarter life crisis* disarankan untuk memiliki *coping mechanism* dalam menghadapi berbagai tekanan dalam *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). Di dalam jurnal yang diteliti oleh Herawati et al., (2020), menjelaskan bahwa *coping mechanism* ini berupa latihan fisik yang dapat meningkatkan suasana hati. Kemudian melakukan *talking therapy*, dimana individu dapat mencoba untuk berbagi pikiran dan perasaannya dengan orang – orang terdekatnya, yaitu dengan tujuan memberikan efek terapeutik dimana individu tersebut tidak merasa sendirian. Selanjutnya melatih diri dengan berpikiran yang positif, yaitu dengan mengendalikan pikiran yang negatif menjadi hal-hal yang lebih dapat diterima dan terbuka terhadap berbagai pendapat dan pilihan.

Menurut Arnet (dalam Santrock, 2012) faktor internal pada permasalahan *quarter life crisis* berkaitan dengan *identity state, instability, self focused, feeling-in between, the age of possibilities*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga faktor demografi yaitu jenis kelamin, status pekerjaan, dan status tempat tinggal.

Pada faktor demografi jenis kelamin bahwa dua jenis kelamin ditentukan secara biologis, artinya tidak berubah sudah menjadi kodratnya dan sudah ketentuan Tuhan YME (Fakih, 2006). Pada status pekerjaan individu akan memikirkan antara menentukan untuk melakukan pekerjaan yang disukai atau pekerjaan yang menghasilkan banyak uang (Nash & Murray, 2010). Penelitian ini menggunakan status individu yang sudah bekerja maupun yang belum bekerja. Pada status tempat tinggal yaitu keberadaan seseorang di dalam suatu tempat dan lingkungan yang dimana mereka hidup dan tinggal untuk waktu yang lama (Indriyani et al., 2014). Pada status tempat tinggal ini mengacu pada tinggal bersama orang tua dan tidak tinggal bersama orang tua.

Menurut Herawati et al., (2020) faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* ialah jenis kelamin, status hubungan, dan pekerjaan. Disimpulkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami *quarter life crisis* didominasi pada perempuan dengan status belum bekerja dan menikah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Qonita et al., (2021) mayoritas yang mengalami *quarter life crisis* yaitu pada perempuan. Selanjutnya berdasarkan usia responden yang memiliki *quarter life crisis* tertinggi yaitu kelompok usia 26 tahun. Sedangkan kelompok usia 27 tahun memiliki skor rata-rata *quarter life crisis* paling rendah. Kemudian berdasarkan tingkat pendidikan *quarter life crisis* tertinggi pada kelompok responden pendidikan SMA. Sedangkan skor *quarter life crisis* paling rendah yaitu pada kelompok pendidikan S2. Penelitian lain yang

dilakukan oleh Artiningsih et al., (2021) hasil penelitian ini ditemukan bahwa skor *quarter life crisis* lebih tinggi karena mengalami gelisah, cemas, tertekan karena tuntutan sekitar, dan khawatir pada status hubungan yang dimiliki. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini adanya hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Fadhillah et al., (2022) yang menyimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* berbeda secara signifikan apabila dibandingkan berdasarkan demografi jenis kelamin, tingkat semester, dan status relasi romantis. Sementara pada tingkat *quarter life crisis* berdasarkan demografi status pekerjaan dan tempat tinggal tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

Namun penelitian yang dilakukan Agusti et al., (2022) menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir laki-laki berada pada kategori sedang. *Quarter life crisis* pada mahasiswa akhir perempuan berada pada kategori tinggi. Terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Berdasarkan hal tersebut maka terdapat gap penelitian yang menjelaskan faktor demografi terhadap *quarter life crisis*, sehingga peneliti ingin mengetahui *quarter life crisis* usia dewasa muda di Kota Bekasi berdasarkan faktor demografi jenis kelamin, status pekerjaan, dan status tempat tinggal.

METODE

Responden pada penelitian ini ialah individu dewasa muda di Kota Bekasi dengan jumlah sampel sebanyak 393 individu dewasa muda usia 20-25 tahun di Kota Bekasi. Responden pada penelitian ini dengan karakteristik berdasarkan faktor demografi yaitu jenis kelamin (laki-laki = 162 responden dan perempuan = 231 responden) status pekerjaan (belum bekerja = 130 responden dan sudah bekerja = 263 responden), status tempat tinggal (bersama orang tua = 299 responden dan tidak bersama orang tua = 94 responden).

Penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala likert dengan 5 (lima) pilihan respon. Pada penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yaitu *quarter life crisis*. Data penelitian ini diolah penulis berdasarkan skala *quarter life crisis* menurut teori yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, perasaan tertekan, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *Nonprobability Sampling* dengan model teknik *Sampling Purposive*. Pada penelitian ini menggunakan validitas

isi (*content validity*). Penelitian ini mengukur reliabilitas dengan menggunakan teknik *Cronbach Alpha*.

Teknik analisis data yang digunakan ialah uji beda dengan menggunakan *Mann-Whitney U*. Perhitungan dilakukan secara komputersasi dengan bantuan perangkat lunak *IBM Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 24 for Windows.

HASIL

Berikut hasil gambaran dari tingkat *quarter life crisis* secara umum pada dewasa muda di Kota Bekasi dapat dilihat pada tabel seperti dibawah ini:

Tabel 1. Tingkat Kategorisasi dari Quarter Life Crisis (N=393)

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	< 58,3	14	3,6%
Sedang	$58,3 \leq X < 91,7$	151	38,4%
Tinggi	$91,7 \leq X$	228	58%
Total		393	100%

Pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 393 responden di Kota Bekasi, tingkat *quarter life crisis* pada dewasa muda secara umum mayoritas berada pada kategori tinggi sebesar 58%. Kemudian pada hasil uji beda pada variabel *quarter life crisis* berdasarkan faktor demografi jenis kelamin, status pekerjaan, dan status tempat tinggal dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Beda Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Faktor Demografi

Demografi	Kategori Demografi	N	Uji Hipotesis			Keterangan
			Mean Rank	<i>Mann-Whitney U</i>	P _{Value}	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	162	216.69	15522.000	0.004	Ha Diterima
	Perempuan	231	183.19			
Status Pekerjaan	Sudah Bekerja	263	230.27	8344.500	0.000	Ha Diterima
	Belum Bekerja	130	129.69			
Status Tempat Tinggal	Bersama Orang Tua	299	188.95	11647.000	0.012	Ha Diterima
	Tidak Bersama Orang Tua	94	222.60			

Pada Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hasil tingkat *quarter life crisis* berbeda secara signifikan apabila ditinjau dari faktor demografi jenis kelamin ($p=0.004$), status pekerjaan ($p=0.000$), dan status tempat tinggal ($p= 0.012$). Maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan pada faktor demografi jenis kelamin laki-laki dan perempuan, status pekerjaan sudah bekerja

dan belum bekerja, status tempat tinggal bersama orang tua dan tidak bersama orang tua menunjukkan Ha diterima yaitu adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat *quarter life crisis* dewasa muda di Kota Bekasi

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa ada perbedaan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin pada dewasa muda di Kota Bekasi. Hal ini dapat disebabkan adanya perbedaan kepribadian serta peran gender antara laki-laki dengan perempuan. Hasil uji hipotesis jenis kelamin ini juga pernah diteliti dengan krisis yang berbeda berdasarkan gender, penelitian atau temuan tersebut pernah dilakukan oleh Robinson & Wright (2013) hasil temuan tersebut menyatakan bahwa krisis pada perempuan lebih berfokus pada keluarga dan masalah hubungan pada keluarga maupun orang lain, sedangkan krisis pada laki-laki lebih berfokus pada hubungan pekerjaan misalnya merasa terjebak dalam pekerjaan, stress, tekanan pekerjaan serta pengangguran.

Kemudian diketahui bahwa ada perbedaan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan status pekerjaan pada dewasa muda di Kota Bekasi. Hal ini dapat disebabkan pada status pekerjaan dewasa muda yang sudah bekerja memiliki banyak tekanan deadline serta pengawasan yang terlalu ketat dan berlebihan dari atasan, kemudian juga karena ketetapan penghasilan yang diperoleh dapat juga mempengaruhi kekhawatiran maupun kecemasan pada suatu pekerjaan, sedangkan pada status yang belum bekerja juga sangat memungkinkan mengalami kekhawatiran karena belum mendapatkan pekerjaan yang cocok dan juga karena pada saat pemilihan pekerjaan yang tepat disebabkan karena individu akan memikirkan antara menentukan untuk melakukan pekerjaan yang disukai atau pekerjaan yang menghasilkan banyak uang (Nash & Murray, 2010).

Selanjutnya diketahui bahwa ada perbedaan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan status tempat tinggal pada dewasa muda di Kota Bekasi. Hal ini dapat disebabkan kemungkinan yang tidak tinggal bersama orang tua lebih rentan mengalami kecemasan serta khawatir karena dalam penyesuaian diri pada lingkungan yang jauh dari orang tua dan juga kurangnya motivasi serta dukungan dari orang tua untuk menghadapi setiap keadaan yang dihadapi. Kemudian pada yang tinggal bersama orang tua memungkinkan tingkat kekhawatiran dan kecemasan lebih rendah karena memiliki dukungan yang baik dari orang tua sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan serta kekhawatirannya. Dalam hal ini ada penelitian lain yang dilakukan oleh Diferiansyah (2015) mengungkapkan bahwa menunjukkan tingkat kecemasan pada yang tidak

tinggal bersama orang tua menunjukkan skor lebih tinggi dibandingkan dengan yang tinggal bersama orang tua. Pada hasil yang tidak tinggal bersama orang tua menunjukkan kurangnya dukungan dari orang tua maupun keluarga, oleh karena itu dewasa muda yang tidak tinggal bersama orang tua sangat membutuhkan adanya dukungan dari orang tua maupun keluarga. Dukungan keluarga ini sangat berpengaruh karena dengan adanya dukungan tersebut memungkinkan lebih mengurangi tingkat kekhawatiran karena memiliki dukungan yang baik dari orang tua maupun keluarga sehingga dapat mengurangi tingkat kekhawatirannya.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* berbeda secara signifikan ditinjau dari faktor demografi jenis kelamin, status pekerjaan, dan status tempat tinggal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa dewasa muda di Kota Bekasi yang mengalami *quarter life crisis* yaitu pada tingkat tinggi. Pada hasil tersebut menunjukkan bahwa pada kehidupan dewasa muda banyak sekali tugas perkembangan yang harus dijalani yaitu dalam menghadapi dunia lingkungan sosial. Tugas perkembangan dewasa muda tersebut ialah mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Kemudian terdapat perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari faktor demografi jenis kelamin. Pada hasil tersebut menunjukkan bahwa yang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi ialah pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan pada jenis kelamin perempuan. Selanjutnya terdapat perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari faktor demografi status pekerjaan. Hasil menunjukkan bahwa dewasa muda yang sudah bekerja lebih tinggi mengalami tingkat *quarter life crisis* dibandingkan dewasa muda yang belum bekerja. Berikutnya terdapat perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari faktor demografi status tempat tinggal. Hasil menunjukkan bahwa dewasa muda yang tidak tinggal bersama orang tua lebih tinggi mengalami tingkat *quarter life crisis* dibandingkan dewasa muda yang tinggal bersama orang tua.

REFERENSI

- Agusti, S., Ifdil, I., & Amalianita, B. (2022). *Analysis of final student quarterlife crisis based on gender*. *Konselor*, 11(2), 36–42. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the*

- Twenties* (Oxford University Press (ed.); Second Edi).
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan *Loneliness* Dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The *Quarter life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?* *Contemporary Family Therapy*, 30, 233–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Diferiansyah, O. (2015). Perbedaan Tingkat Gelisah Antara Mahasiswa Kedokteran Tingkat Pertama Yang Tinggal Kost Dan Bersama Orang Tua. *J Majority*, 4(6), 16–19.
- 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. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fakih, M. (2006). *Analisis Gender & Transformasi Sosial*. Pustaka Pelajar Offset.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarterlife Crisis* Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Indriyani, S., Mabruri, M. I., & Purwanto, E. (2014). *Subjective Well-Being* Pada Lansia Ditinjau Dari Tempat Tinggal. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(2252–6358), 66–72. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Muyassaroh, Y., Argaheni, N. B., Aji, S. P., Maya, D. M., Yunike, Zulaikha, L. I., Kasoema, R. S., Arifiana, I. Y., Romdiyah, Larasati, E. W., Parti, & Istighosah, N. (2022). *Psikologi Perkembangan* (Delima (ed.)). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose*. Wiley.
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2021). Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48223/40888>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study*. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development*. McGraw-Hil.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). *Quarterlife Crisis* di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.