

---

## ***Psychological Well-Being* pada Masa *Quarter Life Crisis*, Bagaimana Peran Resiliensi?**

**Anastasia Puji Pratiwi**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Tatik Meiyuntariningsih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Hetti Sari Ramadhani**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

anastasiapujipratiwi@gmail.com

### ***Abstract***

*Everyone undergoes the cycle of life and passes through various stages of development throughout their journey, including the early adulthood period (20-30 years), which is vulnerable to feelings of confusion, uncertainty, and pressure in determining life direction, referred as quarter life crisis. This study aims to identify the positive correlation between resilience and psychological well-being in individuals experiencing a quarter-life crisis. The population consists of 147 individuals, analyzed using Pearson Product Moment ( $r = 0.842$ ), indicating a positive correlation between resilience and psychological well-being. Resilience accounts for 70.9% of psychological well-being.*

**Keywords:** *Resilience, Psychological Well-Being, Quarter Life Crisis*

### ***Abstrak***

Setiap orang akan menjalani siklus kehidupan dan melintasi berbagai tahap perkembangan sepanjang perjalanan hidupnya, termasuk menghadapi periode dewasa awal (20-30 tahun) yang rentan merasa kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan dalam menentukan arah hidup, dikenal sebagai *quarter life crisis*. Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi positif antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Populasinya adalah 147, dan dianalisis melalui *Pearson Product Moment* ( $r = 0,842$ ), sehingga resiliensi dengan *psychological well-being* berkorelasi secara positif, Sumbangan efektif resiliensi sebesar 70,9% kepada *psychological well-being*.

**Kata kunci:** *Resiliensi, Psychological Well-Being, Quarter Life Crisis*

## Pendahuluan

Periode perkembangan masa dewasa awal berlangsung pada umur 20-30 tahun (Santrock, 2011). Manusia mengalami peralihan dari remaja menuju dewasa, menjadikannya fase perkembangan yang penuh tantangan. Hal ini disebabkan oleh proses transisi menuju kedewasaan yang cenderung berlangsung cukup lama bagi banyak orang (Alifah & Viena, 2024). Tugas pada masa ini adalah membangun pernikahan atau keluarga, mengelola rumah tangga, merawat dan mendidik anak, memenuhi kewajiban sebagai warga masyarakat, menjalin hubungan dengan kelompok sosial tertentu, serta menjalankan peran dalam dunia kerja (Jannah, dkk 2021). Tugas pada masa ini memicu individu berpotensi merasakan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* ialah respons seseorang terkait instabilitas emosi, meragukan diri, ketakutan gagal, perasaan dikucilkan, dan rasa tidak berdaya (Fatchurrahmi & Urbayatum, 2022). Riyanto & Arini (2021) melakukan penelitian mengenai *quarter life crisis* dengan responden wisudawan periode 2019-2020. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 86% partisipan merasakan *quarter life crisis* pada periode dewasa awal. Survey yang dilaksanakan peneliti menemukan fakta bahwa dari 20 responden berusia 20-30 tahun yang berdomisili di Surabaya, ada 18 orang yang mengalami *quarter life crisis* dengan *psychological well-being* kategori sedang-rendah.

*Psychological well-being* adalah kecakapan yang dimiliki seseorang untuk mengakui masa lalu beserta kelebihan dan kekurangan, mandiri, mampu memiliki hubungan positif, menguasai lingkungan, mempunyai tujuan dalam menjalani hidup, dan mampu mengembangkan kemampuan dirinya (Ryff, 2014). Burns (2017) memaparkan bahwa *psychological well-being* ialah fungsi positif seseorang yang berkaitan terhadap orang lain dan sikap referensi diri, termasuk penguasaan diri dan pertumbuhan diri. Menurut Prabowo (2016) pengertian *psychological well-being* adalah sebagai terpenuhinya kebutuhan yang terkait dengan penerimaan, pencapaian, dan kasih sayang. ada enam aspek *psychological well-being*, yakni *self acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* (Ryff, 2014)

Resiliensi adalah kemampuan bertahan dan pulih, melakukan adaptasi, serta tetap produktif dalam kondisi psikologis yang baik, meskipun menghadapi kejadian yang sulit, tidak menyenangkan, atau bahkan traumatis (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi ialah kompetensi untuk pulih dan bangkit setelah mengalami stres, tragedi, atau trauma (Connor & Davidson, 2003). Rojas (2015) mendefinisikan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi rintangan yang terlihat saat seseorang berhadapan dengan pengalaman sulit dan mengetahui cara untuk menghadapinya atau beradaptasi.

Keterkaitan antara *psychological well-being* dengan resiliensi adalah individu yang berusia dewasa awal dan merasakan *quarter life crisis* memerlukan resiliensi untuk menghadapinya. Resiliensi akan membantu individu untuk bertahan, pulih, beradaptasi, serta tetap produktif meskipun menghadapi situasi yang sulit, tidak menyenangkan, atau bahkan traumatis. Individu yang resilien cenderung mencapai keoptimalan *psychological well-being*.

## Metode

Berdasarkan Sugiyono (2013), populasi ialah kumpulan seseorang atau objek yang menjadi sasaran penelitian, berkarakteristik sesuai kriteria peneliti untuk dianalisis dan diambil kesimpulannya. Populasi penelitian ialah seluruh masyarakat berusia 20-30 tahun, sedang mengalami *quarter life crisis*, dan berdomisili di Kota Surabaya, karena jumlah populasi yang tidak dapat diprediksi, maka penelitian ini akan menggunakan populasi tak diketahui. Partisipan pada penelitian ini adalah 166, namun jumlah yang benar-benar memenuhi kriteria adalah 147 partisipan.

Jenis penelitian ini ialah kuantitatif korelasional. Metode pengumpulan data menggunakan skala pengukuran psikologi sebagai instrument penelitian, yakni skala resiliensi Reivich & Shatte (2002) dan skala *psychological well-being* Ryff (2014) dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, disusun dengan skala likert empat alternatif pilihan, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai yang didistribusikan melalui *google form*. Metode analisis data yang diterapkan ialah uji korelasi Pearson *Product Moment* guna mengidentifikasi korelasi antara variabel x (resiliensi) dengan variabel y (*psychological well-being*) menggunakan bantuan SPSS.

## Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Psychological Well-being</i>	0.200	Normal

Sumber: Output SPSS

Hasil uji normalitas skala *psychological well-being* dengan Kolmogorov Smirnov residual adalah 0,200 ( $>0,05$ ), maka diidentifikasi bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Resiliensi- <i>Psychological Well-being</i>	1,044	Linear

Sumber: Output SPSS

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai Deviation from Linearity 1,044 ( $>0,05$ ), maka diidentifikasi bahwa kedua variabel mempunyai hubungan linear.

Tabel 3. Uji Deskriptif Skala *Quarter Life Crisis*

Skala	Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
<i>Quarter Life Crisis</i>	Rendah	<55	19	11,45%
	Sedang	<85	125	75,30%
	Tinggi	>85	22	13,25%
Total			166	100%

Hasil uji deskriptif *quarter life crisis* mendeskripsikan partisipan *quarter life crisis* kategori rendah dengan skor <55 berjumlah 19, kategori sedang dengan skor <85 berjumlah 125, dan kategori tinggi dengan skor >85 berjumlah 22. Penelitian ini akan melibatkan partisipan kategori sedang dan tinggi yang berjumlah 147 partisipan.

Tabel 4. Uji Deskriptif Skala Resiliensi

Variabel	Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
Resiliensi	Rendah	<109	22	14,97%
	Sedang	<142	104	70,75%
	Tinggi	>142	21	14,29%
Total			147	100%

Hasil uji analisis deskriptif variabel resiliensi mendeskripsikan bahwa terdapat 22 partisipan berkategori rendah dengan skor <109, 104 partisipan berkategori sedang dengan skor <142, dan 21 partisipan berkategori tinggi dengan skor >142.

Tabel 5. Uji Deskriptif Skala *Psychological Well-Being*

Variabel	Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
<i>Psychological Well-being</i>	Rendah	<88	23	15,65%
	Sedang	<115	102	69,39%
	Tinggi	>115	22	14,97%
Total			147	100%

Hasil uji analisis deskriptif variabel *psychological well-being* mendeskripsikan bahwa terdapat 23 partisipan berkategori rendah dengan skor <88, 102 partisipan berkategori sedang dengan skor <115, dan 22 partisipan berkategori tinggi dengan skor >115.

Tabel 6. Uji Korelasi

Variabel	rx <sub>y</sub>	Sig.
Resiliensi- <i>Psychological well-being</i>	0,842	0,00

Sumber: Output SPSS

Hasil uji korelasi Pearson *Product Moment* ialah 0,842 dan sig 0,00 ( $p < 0,01$ ), maka dideskripsikan bahwa ada hubungan positif sangat signifikan antara resiliensi dengan *psychological well-being*.

Tabel 7. Sumbangan Efektif

R.Square	Sumbangan Efektif
0,709	70,9%

Hasil sumbangan efektif menunjukkan  $r$  square 0,709, sehingga sumbangan efektif variabel resiliensi kepada *psychological well-being* adalah 70,9% yang berarti lainnya dipengaruhi variabel lain.

## Pembahasan

Memasuki usia 20-30 tahun rentan menghadapi *quarter life crisis*, yakni kekhawatiran tentang masa depan hingga individu mengalami kecemasan, meragukan diri sendiri, merasa terisolasi, bahkan depresi yang mengganggu kenyamanan individu dalam menjalani kehidupannya sehari-hari dan dapat berpengaruh pada *psychological well-being* yang dimiliki. Dalam konteks ini, resiliensi menjadi faktor penting untuk menolong seseorang menghadapi berbagai tantangan yang terjadi saat masa *quarter life crisis*, dan memungkinkan mereka untuk kembali bangkit dan melanjutkan kehidupan dengan lebih positif. Penelitian ini dilakukan kepada 147 responden yang telah memenuhi kriteria.

Menurut hasil korelasi Pearson *Product Moment*, ditemukan hasil koefisien korelasi 0,842 dan sig. 0,00 ( $p < 0,01$ ), maka dari itu ada hubungan positif signifikan antara resiliensi dan *psychological well-being* pada individu yang mengalami *quarter life crisis* yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki individu, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya, meskipun individu yang mengalami *quarter life crisis* tengah menghadapi tantangan besar dalam hidup mereka dan sebaliknya. Temuan ini menguatkan bahwa resiliensi berhubungan signifikan dalam *psychological well-being* yang dimiliki individu yang mengalami *quarter life crisis*, dan karenanya hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Temuan dari penelitian ini sebanding dengan hasil penelitian terdahulu yang dilaksanakan Pratama & Murtiyani (2023) yang meneliti hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia, hasil penelitiannya kedua variabel mempunyai hubungan signifikan dan berkorelasi secara positif. Selain itu, Rifai & Kamaranti (2021) juga melakukan penelitian terkait resiliensi dengan tingkat kesejahteraan psikologis dengan hasil penelitian kedua variabel memiliki hubungan kuat serta signifikan.

Besaran sumbangan efektif variabel *psychological well-being* terhadap resiliensi diketahui dengan cara  $r$  square dikali 100. Hasil sumbangan efektif adalah  $R$  Square menunjukkan 0,709. Sehingga dapat diketahui bahwa hasil perhitungan koefisien determinasi adalah sebesar 70,9% dan resiliensi memengaruhi variabel *psychological well-being* sebesar 70,9%, 29,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

## Kesimpulan

Resiliensi yang dimiliki oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* sangat berhubungan dengan *psychological well-being* individu, sehingga ketika seseorang mempunyai resiliensi tinggi, maka individu tersebut akan mempunyai *psychological well-being* tinggi, dan sebaliknya, sehingga uji hipotesis diterima. Sumbangan efektif variabel resiliensi terhadap *psychological well-being* individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah sebesar 70,9%, yang berarti 29,1% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, religiusitas, ataupun status sosial dalam ekonomi.

Saran bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*, diharapkan mampu meningkatkan resiliensi agar mampu menghadapi berbagai situasi yang sulit saat berusia dewasa awal, sehingga mampu mempunyai *psychological well-being* kategori baik yang dilakukan dari upaya berpikir positif dan optimis saat menghadapi masalah, mengelola stress dengan baik yang dapat dilakukan melalui teknik relaksasi, mencoba berbagai keterampilan baru, dan bercerita dengan orang yang dapat dipercaya dan saran bagi peneliti selanjutnya, dapat mengeksplorasi variabel lain yang berkaitan dengan *psychological well-being*, seperti *social support*, *self efficacy*, *locus of control*, religiusitas dan sebagainya.

## Referensi

- Alifah, S., & Viena, Y. (2024). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Setu. Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(7).
- Burns, R. (2016). Psychosocial well-being. Encyclopedia of geropsychology, 3, 13-17.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and anxiety 18 (2), 76-82.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal psikologi teori dan terapan, 13(2), 102- 113.
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa: tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, 7(2), 114-143.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4(2), 246-260.
- Pratama, A. F., & Murtiyani, N. (2023). HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA. Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan, 2(2), 90-99.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway books
- Rifai, M., & Kamaratih, D. (2021). Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Klien Rehabilitasi Narkoba di Badan Narkotika Nasional Kota Samarinda. Borneo Studies and Research, 3(1), 1108-1113.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. Jurnal Psikologi Malahayati, 3(1), 12-19.
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. Gist: Education and Learning Research Journal, (11), 63-78.
- Santrock, John W. (2011). Life Span Development Thirteenth Edition. New York: McGraw- Hill
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta