

Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

Nanda Mustika Meilan

Universitas Negeri Semarang

Email: nandamustika699@gmail.com

Abstract: Adulthood is marked by developmental tasks to begin roles and responsibilities as a productive individual, for example by pursuing higher education. In the development process, various feelings arise, such as feelings of confusion, anxiety and restlessness, which are known as *quarter life crises*. On the other hand, the level of subjective well-being can help individuals deal with crises. This study aims to identify the level and relationship between *quarter life crisis* and subjective well-being. Data analysis was carried out using a quantitative approach through correlational descriptive analysis. The sampling technique uses purposive sampling taken from the population with the sample criteria being active students aged 21-30 years. The sample obtained was 50 students. The results of this research show that there is a negative relationship between *quarter life crisis* and subjective well-being ($r= 0.674$; $p<0.05$). It can be concluded that the higher the level of *quarter life crisis*, the lower subjective well-being.

Abstrak: Masa dewasa ditandai dengan adanya tugas perkembangan untuk memulai peran dan tanggung jawab sebagai individu yang produktif, salah satunya dengan menempuh pendidikan tinggi. Dalam proses perkembangan ini muncul perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. Disisi lain, tingkat kesejahteraan subjektif dapat membantu individu dalam menghadapi krisis yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat dan hubungan antara *quarter life crisis* dan kesejahteraan mahasiswa pascasarjana. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui analisis deskriptif korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang diambil dari populasi dengan kriteria sampel mahasiswa aktif yang berusia 21-30 tahun. Sampel yang diperoleh sebanyak 50 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjek ($r= 0.674$; $p< 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif

Article History

Received: 18-01-24

Reviewed: 21-02-24

Published: 21-03-24

Key Words

Quarter life crisis, subjective well-being, students.

Sejarah Artikel

Diterima: 18-01-24

Direview: 21-02-24

Diterbitkan: 21-03-24

Kata Kunci

Quarter Life Crisis, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Pada masa dewasa awal, individu dihadapkan dengan dunia baru yang dilihatnya kini bukan lagi sebagai remaja, tapi sebagai seorang dewasa yang sudah mampu hidup mandiri dan bertanggung jawab. Masa dewasa awal adalah periode perkembangan manusia yang dimulai dari awal usia 20 sampai usia 30 tahun (Diener, 2000). Periode ini adalah waktu bagi individu untuk membangun kemandirian, baik pribadi maupun ekonomi, mengejar karier, membangun sebuah keluarga, dan mengasuh anak-anak (Santrock, 2018). Individu di usia 20-30 melakukan berbagai hal dalam hidupnya, salah satunya yaitu menuntut ilmu di perguruan tinggi. Kesulitan yang dialami oleh kelompok lulusan perguruan tinggi berusia dua puluhan bersifat unik sesuai dengan usia dan keadaan kehidupan mereka (Rossi & Mebert, 2011). Hal ini sejalan dari temuan Nurhariza (2022) tentang rentang krisis yang dialami mahasiswa pada usia 20 sampai 30 tahun berpengaruh terhadap jumlah semesternya.

Masa transisi perkembangan membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik agar individu dapat berkembang sesuai dengan tuntutan perkembangannya. Krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis* cenderung terjadi ketika seseorang sedang membidik, atau secara aktif mencoba, untuk keluar dari tahap kehidupan menuju kedewasaan. Dengan kata lain, hal tersebut terjadi ketika seseorang berpindah atau baru saja beralih dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan bersifat eksplorasi ke struktur kehidupan yang lebih menetap, lebih dapat diprediksi, dan lebih berakar pada peran produktif (Robinson, 2019). Beberapa penelitian menemukan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang baik seperti dalam penelitian Suyono (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *quarter-life crisis* dan kepuasan hidup yang artinya semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup individu dewasa muda dan berlaku sebaliknya. Kesejahteraan subjektif bermanfaat bagi dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan penjelasan Ed Diener (2005) dalam artikelnya yang menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif yang tinggi mengarah pada sejumlah hasil yang bermanfaat, termasuk kesehatan dan umur panjang, hubungan sosial yang mendukung, produktivitas kerja, dan kewarganegaraan. Wilson (dalam Habibie, 2019) menggambarkan orang yang bahagia antara lain sebagai orang yang optimis, bebas rasa khawatir, dan sebagainya. Karakteristik dari individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi ini berbanding terbalik dengan keadaan individu yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tugas perkembangan, individu perlu memiliki *subjective well-being* yang tinggi. *Subjective well-being* yang tinggi dapat dicapai jika individu mampu untuk mengatasi krisis. Krisis yang dialami mahasiswa pascasarjana sangat kompleks sehingga lewat penelitian ini peneliti ingin meneliti lebih lanjut tingkat krisis yang dialami oleh mahasiswa pascasarjana dan kesejahteraan. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menganalisa tingkat *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana BK serta mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi. Penelitian korelasi yaitu penelitian yang ditunjukkan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel variabel lain (Sugiyono, 2016). Peneliti bertujuan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pascasarjana BK UNNES. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dalam pengambilan sampel perlu memperhatikan kriteri yang telah ditetapkan peneliti. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif semester satu dan dua yang berusia 20-30 tahun.

Berdasarkan kriteria tersebut maka sampel yang dikumpulkan adalah sebanyak 50 dari 81 populasi. Hasil dari penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yang dibahas sebelumnya yaitu seberapa tingkat *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjektif. Serta hubungan antara kedua variabel tersebut berikut bahasannya:

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk mendefinisikan tingkat *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pascasarjana bimbingan dan konseling

Universitas Negeri Semarang. Tabel 1 menampilkan tingkat kategori dari quarter life crisis dan kesejahteraan subjektif.

Tabel 1: Kategorisasi *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjektif

Var	Kategori	f	%
QLC (X)	sangat rendah	3	6
	Rendah	27	54
	Sedang	14	28
	Tinggi	4	8
	sangat tinggi	2	4
KS (Y)	sangat rendah	4	8
	Rendah	9	18
	Sedang	15	30
	Tinggi	14	32
	sangat tinggi	8	16

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS versi 20, kategorisasi quarter life crisis yang dialami mahasiswa pascasarjana bimbingan dan konseling Universitas Negeri Semarang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase (4%), 4 mahasiswa dengan kategori tinggi (8%), 14 mahasiswa dengan kategori sedang (28%), 27 mahasiswa dengan kategori rendah (54%) dan 3 mahasiswa dengan kategori sangat rendah (60%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana memiliki tingkat quarter life crisis yang rendah.

Selanjutnya, kategorisasi kesejahteraan subjektif yang dialami mahasiswa pascasarjana bimbingan dan konseling Universitas Negeri Semarang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 6 mahasiswa dengan persentase (12%), 14 mahasiswa dengan kategori tinggi (28%), 15 mahasiswa dengan kategori sedang (30%), 9 mahasiswa dengan kategori rendah (16%) dan 4 mahasiswa dengan kategori sangat rendah (8%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Tabel 2: Uji Korelasi

Predictor	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Quarter Life Crisis	.674	.000
Kesejahteraan Subjektif	.674	.000
N		50

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji korelasi *pearson product moment* di atas diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi diperoleh .000. Maka dalam pengambilan keputusan uji analisis ini adalah jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka berkorelasi (memiliki hubungan) tetapi jika nilai signifikansinya $> 0,05$ maka tidak berkorelasi. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh pada penelitian ini adalah ,000 $< 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Pascasarjana Bimbingan dan Konseling. Nilai koefisien yang diperoleh pada penelitian ini adalah 0,674 maka koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki nilai hubungan yang kuat. Hal ini selaras dengan penjelasan Robinson (2017) dalam artikelnya yang menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif yang tinggi mengarah pada sejumlah hasil yang bermanfaat, termasuk kesehatan dan umur panjang, hubungan sosial yang mendukung, produktivitas kerja, dan kewarganegaraan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Sujudi & Ginting (2020) bahwa *quarter life crisis* akan terjadi jika kesejahteraan individu berkurang. Hasil penelitian lainnya yaitu dari Putri (2022) yang meneliti turunnya kesejahteraan individu saat pandemi membuktikan seseorang ada dalam lingkaran *quarter life crisis* tersebut. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* seseorang berhubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektifnya. Semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* seseorang akan menggambarkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektifnya. Yeler (2021) menggambarkan orang yang bahagia antara lain sebagai orang yang optimis, bebas rasa khawatir, dan sebagainya. Karakteristik dari individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi ini berbanding terbalik dengan keadaan individu yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

KESIMPULAN

Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh pada penelitian ini adalah ,000 $< 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Pascasarjana Bimbingan dan Konseling. Nilai koefisien yang diperoleh pada penelitian ini adalah 0,674 maka koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki nilai hubungan yang kuat, dengan demikian maka dapat diputuskan bahwa terdapat hubungan kuat antara *quarter life crisis* dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Pascasarjana bimbingan dan konseling Universitas Negeri Semarang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tiada kata yang pantas terucap selain rasa Syukur kehadiran Allah SWT. Berkat limpahan Rahmat-Nya, penyusun mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Bimbingan dan konseling Universitas Negeri Semarang”. Tak lupa kami haturkan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada pihak-pihak terkait yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian penulisan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E., & Oishi, S. (2005). *The Nonobvious Social Psychology Of Happiness*. Journal of Psychological Inquiry, 16, 162-167.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). *Positivity And The Construction Of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not The Sum Of Its Parts*. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being, 1, 159-176

- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Nurhariza, F. M., Masduki, M., & Wahyunengsih, W. (2022). *Analysis of the Comparison of Quarter Life Crisis Level of 2Nd Semester Students and Final-Level Students of Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 5(4), 269. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i4.11368>
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). *A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic*. Indigenus: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(1), 28–47. <https://doi.org/10.23917/indigenus.v7i1.15543>
- Robinson, O. C. (2019). *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*. Emerging Adulthood, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). *Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory*. International Journal of Behavioral Development, 41(3), 426–431. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2016). *Does a quarterlife crisis exist?*. The Journal of Genetic Psychology, 172(2), 141–161. doi: 10.1080/00221325.2010.521784
- Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development*. Dubuque: McGraw-Hill Education
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- 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.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). *Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda*. Jurnal Psikologi, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). *Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty türkiye'deki beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi*. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11(61), 245–262. <http://turkpdrgisi.com/index.php/pdr/article/view/937>