

Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?

Amelia Fitria Rahmah^{1*}, Dwi Sarwindah Sukiati², Rahma Kusumandari³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru 45 Surabaya, Indonesia

*E-mail: dwisarwindah@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of resilience in young adults who experience a quarter life crisis. This study uses a quantitative research approach. The population in this study were men and women aged 20-29 years, domiciled in Surabaya, and felt they were experiencing a quarter life crisis such as worrying or worrying about the future, overthinking and insecure about life, or confused about life goals. The samples taken were 96 respondents with accidental sampling technique. The results of data analysis using product moment correlation and there is a negative relationship between variable (X) and variable (Y) with a perfect correlation degree and a value of -0.823 with ($p < 0.000$) is obtained. Future researchers can link quarter life crises with other variables, so that research on quarter life crises is more diverse.

Keywords: Quarter Life Crisis, Resilience, Early Adulthood.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat resiliensi pada dewasa awal yang mengalami quarter life crisis. penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 20-29 tahun, berdomisili di Surabaya, dan merasa mengalami quarter life crisis seperti mengkhawatirkan atau mencemaskan masa depan, overthinking dan insecure dengan kehidupan, atau bingung dengan tujuan hidup. Sampel yang diambil adalah sebanyak 96 responden dengan teknik accidental sampling. Hasil analisis data menggunakan korelasi product moment dan terdapat hubungan negatif pada variabel (X) terhadap variabel (Y) dengan derajat hubungan korelasi sempurna dan diperoleh nilai sebesar -0,823 dengan ($p < 0,000$). Bagi peneliti selanjutnya dapat menghubungkan quarter life crisis dengan variabel lain, agar penelitian mengenai quarter life crisis lebih beragam.

Kata kunci: Quarter Life Crisis, Resiliensi, Early Adulthood.

Copyright © 2023. Amelia Fitria Rahmah, Dwi Sarwindah Sukiati, Rahma Kusumandari.

Pendahuluan

Berdasarkan pembagian tahapan perkembangan yang dikemukakan oleh Hurlock (1980) menyatakan bahwa tahapan perkembangan manusia yang memiliki masa paling panjang ialah masa dewasa awal (*early adulthood*). Masa ini dimulai pada usia 18-40 tahun dan terdapat pula tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh individu. Masa

dewasa awal (*early adulthood*) merupakan suatu masa yang penuh dengan terjadinya konflik dan ketegangan emosional, masa keterasingan sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, masa perubahan nilai, masa kreatif, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.

Ketika memasuki tahap perkembangan masa dewasa, individu akan merasakan banyak reaksi dan hal baru yang muncul. Hal ini terjadi karena adanya fase transisi atau peralihan dari masa remaja yang masih menjalani kehidupan dengan huru-hara menuju masa dewasa yang penuh akan tuntutan dan tantangan dalam menjalankan kehidupan.

Fase transisi atau peralihan dapat membuat individu merasakan perasaan takut, bingung, panik, hingga stres. Sehingga fase transisi atau peralihan ini dapat menyebabkan kerentanan krisis, terutama ketika individu tidak dapat menghadapi kerentanan tersebut dan kurang mempersiapkan diri saat menghadapi dunia luar atau sosial. Fase transisi, ketidاكلancaran, serta ketidaksesuaian harapan yang terjadi dapat menyebabkan individu mengalami krisis.

Robbins dan Wilner (dalam Zukauskienė, 2016) juga menyatakan bahwa orang-orang yang berpendidikan rentan mengalami krisis yang terjadi di masa transisi. Hal itu terjadi karena mereka harus memilih antara keinginan agar sukses sesuai impiannya atau sesuai dengan bidang keahliannya.

Fase transisi atau peralihan tersebut merupakan fase yang berat. Seseorang yang tidak dapat merespon dan melalui tahapan perkembangannya dengan baik dari banyaknya permasalahan yang dihadapi, serta diperkirakan mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti perasaan bimbang dan ragu akan suatu hal yang tidak pasti, dapat mengalami krisis emosional atau yang disebut dengan istilah *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008).

Robbins dan Wilner (dalam Black, 2004) menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan reaksi individu yang beranjak menuju realita dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan secara terus-menerus, alternatif pilihan yang banyak, serta kepanikan akibat dari rasa tak berdaya. Kemudian Robbins dan Wilner (2001) juga berpendapat bahwa *quarter life crisis* atau krisis seperempat kehidupan dapat diartikan sebagai sebuah kesengsaraan dan cobaan yang menghadapkan individu pada pilihan hidup yang dijalani seperti pilihan karir, keuangan, pengaturan hidup, dan hubungan.

Peneliti melakukan wawancara dengan karang taruna di lingkungan tempat tinggal peneliti. Wawancara dilakukan dengan total 12 responden yang terdiri dari 11 wanita dan 1 laki-laki yang diantaranya berusia 20 hingga 23 tahun. Pertanyaan yang peneliti ajukan yang pertama adalah usia para responden, pertanyaan kedua "apa yang kalian ketahui tentang *quarter life crisis*?", pertanyaan ketiga "apakah kalian merasa sedang mengalami fase *quarter life crisis* tersebut?", pertanyaan keempat "apa yang membuat kalian merasa bahwa kalian sedang mengalami *quarter life crisis*?", Pertanyaan terakhir "apakah kalian mengetahui arah hidup atau tujuan hidup kalian kedepannya?".

Hasil dari pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat disimpulkan bahwa semua responden memahami dengan baik makna dari *quarter life crisis*. Dari wawancara tersebut terungkap bahwa 9 dari 12 orang menyatakan merasa mengalami *quarter life crisis*. Mereka yang merasa mengalami *quarter life crisis* dilatarbelakangi oleh berbagai permasalahan yang membuat mereka merasa bingung, khawatir, cemas, tertekan, putus asa, *overthinking* dan *insecure* dengan kehidupannya, serta bingung mengenai arah atau tujuan hidup.

Hal tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dapat dialami oleh siapa saja yang memasuki usia 20-an. Robbins & Wilner (2001) menyatakan bahwa masa transisi

adalah masa peralihan dari dunia pendidikan (*academic world*) kepada dunia nyata (*real world*) yang akan membuat individu khawatir mengenai pertanyaan tentang masa depannya serta apa yang sudah atau belum dilakukannya di masa sekarang yang berpengaruh untuk masa depannya.

Agar dapat mengatasi stres dan depresi yang disebabkan oleh tekanan pada fase *quarter life crisis*, maka sangat dibutuhkan kemampuan untuk bertahan dan berkembang secara positif dalam situasi yang penuh tekanan. Resiliensi dapat meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan individu, dengan cara beradaptasi dengan segala keadaan yang dihadapinya, membangun diri dalam menghadapi pengalaman baru, menumbuhkan antusiasme, serta mengembangkan emosi positif. Apabila seseorang dapat melakukan resiliensi pada masa *quarter life crisis*, maka segala tuntutan dan tantangan yang terjadi dalam hidupnya dapat diatasi dengan baik terutama di masa *early adulthood* atau dewasa awal.

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk merespon situasi yang tidak menyenangkan, trauma, atau kesengsaraan dengan cara yang sehat dan produktif, terutama dalam mengendalikan tekanan-tekanan yang terjadi dalam kehidupan individu (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi dapat mengatasi serta meningkatkan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan yang dialami oleh individu, oleh karena itu resiliensi merupakan aspek yang sangat penting bagi individu. Dampak positif dari resiliensi yakni pengentasan efek negatif dari stres, peningkatan dalam beradaptasi, serta pengembangan keterampilan koping untuk menghadapi kesulitan dan perubahan dalam hidup (Keye & Pidgeon, 2013). Oleh karenanya, resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk pulih dari krisis dan juga situasi-situasi yang menyedihkan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa depan.

Quarter life crisis merupakan suatu isu yang sering diperbincangkan oleh kalangan dewasa awal, dalam situs Google *quarter life crisis* hampir mendapat 3 juta halaman pencarian (Pinggolio, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan isu yang penting bagi kalangan dewasa awal mengenai konflik-konflik yang terjadi dalam kehidupan individu. Urgensi dari penelitian ini adalah apabila individu memiliki resiliensi yang baik maka ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan seperti *quarter life crisis*, maka individu tersebut akan dapat mengatasinya dengan baik melalui kemampuan resiliensi tersebut.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, hipotesis pada penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan *quarter life crisis* pada *early adulthood*. Semakin tinggi tingkat resiliensi maka kecenderungan *early adulthood* mengalami *quarter life crisis* akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi maka kecenderungan *early adulthood* mengalami *quarter life crisis* akan semakin tinggi.

Metode

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan rancangan dalam penelitian ini tergolong dalam desain penelitian korelasional, dimana peneliti mengkaji hubungan antara variabel independen (resiliensi) dengan variabel dependen (*quarter life crisis*) pada *early adulthood*.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 20-29 tahun, berdomisili di Surabaya, dan merasa mengalami *quarter life crisis* seperti mengkhawatirkan atau mencemaskan masa depan, *overthinking* dan *insecure* dengan kehidupan, atau bingung dengan tujuan hidup. Sampel yang diambil adalah sebanyak 96 responden dengan teknik *accidental sampling*.

Instrumen

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala resiliensi dan skala *quarter life crisis*. Item dalam skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan empat alternatif jawaban dari skala Likert yang telah dimodifikasi yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Jawaban ragu atau netral memiliki makna ganda dan cenderung akan lebih banyak dipilih oleh subjek, sehingga penelitian akan menjadi tidak mampu diungkap (Sugiyono, 2013). Item *favorable* merupakan suatu pernyataan mendukung skala yang digunakan. Sedangkan item *unfavorable* merupakan suatu pernyataan yang berbanding terbalik dengan skala yang digunakan.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel Skala *quarter life crisis* (Y) pada penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Sumartha (2020) berdasarkan aspek-aspek dari teori *quarter life crisis* milik Robbins dan Wilner (2001) dan dimodifikasi oleh peneliti. Adapun aspek-aspeknya yakni: 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, dengan contoh pernyataan: Saya merasa ragu ketika mengambil keputusan mengenai masa depan saya. 2) Khawatir terhadap hubungan interpersonal. 3) Rasa cemas. 4) Perasaan tertekan. 5) Penilaian diri yang negatif. 6) Perasaan terjebak dalam situasi sulit. 7) Perasaan putus asa.

Sedangkan untuk variabel resiliensi diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Argasiam (2019) berdasarkan pada aspek-aspek dari teori resiliensi milik Wagnild dan Young (1993), dan dimodifikasi oleh peneliti. Adapun aspek-aspeknya yakni: 1) *Meaningful life*, dengan contoh pernyataan: Saya memiliki tujuan hidup. 2) *Perseverance*. 3) *Equanimity*. 4) *Self-Reliance*. 5) *Existential aloneness*.

Hasil analisis validitas item pada skala *quarter life crisis* diperoleh *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,402 s/d 0,745 dengan hasil uji reliabilitas skala *quarter life crisis* setelah analisis diperoleh koefisien reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,945 yang diartikan alat ukur tersebut reliabel. Sedangkan pada skala resiliensi hasil analisis validitas diperoleh *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,300 s/d 0,747 dengan hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,921 yang diartikan alat ukur tersebut reliabel.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan software IBM SPSS 22 *Statistics For Windows*. Teknik analisis data bertujuan untuk mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini untuk menguji yakni dengan menggunakan uji korelasi (*pearson product moment*). *Pearson product moment* digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini, yakni untuk melihat apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* pada *early adulthood*.

Hasil

Berdasarkan norma kategorisasi, partisipan penelitian dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut adalah rincian mengenai kategorisasi dari variabel *quarter life crisis* dan resiliensi.

Tabel 1
Kategorisasi Skala Quarter Life Crisis

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 68$	6	6,3%
Rendah	$68 < X \leq 84$	26	27,1%
Sedang	$84 < X \leq 99$	26	27,1%
Tinggi	$99 < X \leq 115$	31	32,3%
Sangat Tinggi	$X > 115$	7	7,3%

Tabel kategorisasi diatas menunjukkan bahwa sebanyak 32,3% *early adulthood* berada pada *quarter life crisis* di tingkat tinggi.

Tabel 2
Kategorisasi Skala Resiliensi

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 67$	8	8,3%
Rendah	$67 < X \leq 79$	17	17,7%
Sedang	$79 < X \leq 92$	35	36,5%
Tinggi	$92 < X \leq 104$	26	27,1%
Sangat Tinggi	$X > 104$	10	10,4%

Tabel kategorisasi diatas menunjukkan bahwa sebanyak 36,5% *early adulthood* berada pada resiliensi di tingkat sedang.

Hasil Uji Prasyarat

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal apabila *Asym Sig* (2- tailed) hasil perhitungan *Kolmogorov Smirnov* $p > 0.05$. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $p = 0,200 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas resiliensi dan quarter life crisis berdistribusi normal.

Tabel 3
Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
X dan Y	,200	Normal

Uji linearitas adalah uji prasyarat yang dilakukan untuk mengetahui pola data, apakah pola data tersebut linear atau tidak. Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan tingkat linearitas antar variabel dapat dilihat melalui nilai *Deviation From Linearity* > 0.05 maka terdapat hubungan yang linear antara variabel variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), dan begitu pula sebaliknya. Berdasarkan tabel hasil hitung, nilai

Sig. dari Deviation From Linearity antara variabel quarter life crisis (Y) dengan Resiliensi (X) sebesar 0,238 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel resiliensi dengan variabel *quarter life crisis*.

Tabel 4
Uji Linearitas

Quarter Life Crisis (Y) Resiliensi (X)	Sig.	Keterangan
<i>Deviation From Linearity</i>	,238	Ada Hubungan Linear

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik (*pearson product moment*), hal ini dilakukan untuk menguji atau menganalisis data dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS 22 *Statistics For Windows* dengan dasar apabila nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi.

Tabel 5
Uji Korelasi

Variabel		Resiliensi	Quarter Life Crisis
Resiliensi	<i>Pearson Correlation</i>	1	-,823**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	N	96	96
Quarter Life Crisis	<i>Pearson Correlation</i>	-,823**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	N	96	96

Uji korelasi dalam data di atas dilihat melalui nilai signifikansinya. Pada variabel resiliensi dan variabel quarter life crisis sama-sama memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan (berkorelasi). Dari tabel di atas dapat diketahui pula bahwa nilai Pearson Correlation pada kedua variabel pun sama, yakni sebesar -0,823. Tanda minus (-) menandakan adanya hubungan negatif. Berdasarkan pedoman derajat hubungan apabila nilai Pearson Correlation berada di antara 0,81 s/d 1,00 memiliki arti korelasi sempurna. Sehingga nilai Pearson Correlation sebesar 0,823 termasuk kedalam kategori korelasi sempurna. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel (X) terhadap variabel (Y) memiliki korelasi dengan derajat hubungan korelasi sempurna dan bentuk hubungannya ialah negatif. Artinya semakin tinggi resiliensi maka kecenderungan early adulthood mengalami quarter life crisis akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka kecenderungan early adulthood mengalami quarter life crisis akan semakin tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, dapat diketahui bahwa hipotesis pada penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan *quarter life crisis*

pada *early adulthood*. Semakin tinggi tingkat resiliensi maka kecenderungan *early adulthood* mengalami *quarter life crisis* akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi maka kecenderungan *early adulthood* mengalami *quarter life crisis* akan semakin tinggi. *Quarter life crisis* merupakan krisis yang terjadi di seperempat kehidupan, yang mana seperempat dari kehidupan tersebut berada di usia kurang lebih 20 tahunan. *Quarter life crisis* ditandai dengan munculnya gejala emosi dan juga kecemasan tentang apa yang akan terjadi di masa dewasa atau di masa depan. Sehingga individu memerlukan suatu kemampuan untuk mengatasi, melalui, serta kembali kepada kondisi semula setelah mengalami kejadian yang menekan atau dapat juga disebut dengan resiliensi. Resiliensi dapat menjadi aspek yang sangat penting bagi individu dalam mengatasi serta meningkatkan diri dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan terutama yang terjadi di fase transisi. Apabila individu memiliki kemampuan resiliensi maka ketika menghadapi krisis seperti fase transisi atau *quarter life crisis*, individu tersebut akan dapat mengatasinya melalui kemampuan resiliensi tersebut.

Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir dari diri individu yang hadir atas ketidakpastian dari kehidupan yang akan mendatang mengenai relasi, karir, dan kehidupan luar atau sosial yang terjadi di rentang usia sekitar 20 tahunan. Munculnya *quarter life crisis* sendiri dapat ditandai dengan munculnya berbagai respon emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis yang terjadi tersebut dapat menimbulkan permasalahan psikologis seperti depresi dan gangguan atau permasalahan psikis lainnya. (Robbins dan Wilner, 2001; Olsen-Madsen, 2007, dalam Black, 2010).

Populasi adalah kelompok subjek yang ingin dijadikan sasaran generalisasi hasil penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok subjek sebaiknya memiliki karakteristik yang sama (Azwar, 2010). Populasi pada penelitian ini diantaranya adalah laki-laki dan perempuan berusia 20-29 tahun, berdomisili atau bertempat tinggal di Kota Surabaya, merasa sedang mengalami *quarter life crisis* seperti mengkhawatirkan atau mencemaskan masa depan, *overthinking* dan *insecure* dengan kehidupan, atau bingung dengan arah atau tujuan hidup kedepannya.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk terus mengembangkan beberapa variabel-variabel yang telah diteliti sebelumnya dengan berdasar kajian teori yang sama. Penelitian dengan variabel resiliensi dan *quarter life crisis* pernah dilakukan oleh peneliti (Balzarie dan Nawangsih, 2019) dengan judul "Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis". Penelitian ini dilakukan dengan berdasarkan pada variabel yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya dan dilakukan dengan tujuan serta desain penelitian yang berbeda. Pada penelitian sebelumnya, tujuan penelitiannya ialah untuk mengetahui gambaran resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis*. Sedangkan tujuan penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* pada *early adulthood*. Pada penelitian sebelumnya desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Sedangkan desain penelitian yang peneliti gunakan adalah korelasi kuantitatif.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* pada *early adulthood*. Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan uji hipotesis dengan teknik korelasi (pearson product moment), terungkap bahwa terdapat hubungan (korelasi) dengan derajat hubungan korelasi sempurna dan bentuk

hubungannya ialah negatif. Artinya semakin tinggi resiliensi maka kecenderungan early adulthood mengalami quarter life crisis akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka kecenderungan early adulthood mengalami quarter life crisis akan semakin tinggi. Adapun populasi pada penelitian ini diantaranya adalah laki-laki dan perempuan berusia 20-29 tahun, berdomisili atau bertempat tinggal di Kota Surabaya, merasa mengalami quarter life crisis seperti mengkhawatirkan atau mencemaskan masa depan, overthinking dan insecure dengan kehidupan, atau bingung dengan arah atau tujuan hidup. Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui, sehingga diperlukan rumus Lemeshow untuk menentukan jumlah minimum responden. Pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah dengan cara accidental sampling.

Saran yang dapat penulis sampaikan pada hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Bagi peneliti selanjutnya, berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya, agar lebih menspesifikkan permasalahan quarter life crisis. Contohnya meneliti tentang permasalahan quarter life crisis yang berkaitan dengan kebingungan mengenai keputusan karir. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian dengan variabel independen yang lain selain resiliensi. Sehingga dapat diperoleh pengetahuan dan penelitian yang lebih banyak terkait dengan quarter life crisis. (2) Bagi early adulthood, Fase quarter life crisis adalah fase yang wajar dialami oleh individu di usia dewasa awal, sehingga yang perlu dilakukan adalah meminimalisir perasaan-perasaan negatif dan meningkatkan emosi positif dan harapan akan masa depan yang baik.

Referensi

- Argasiam, B. (2019). Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial. Tesis: Unika Soegijapranata Semarang. <http://repository.unika.ac.id/21160/>.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami quarter life crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500. Retrieved from <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17102/pdf>.
- Black, A. (2010). "Halfway between somewhere and nothing": An exploration of the quarter-life crisis and life statisfaction among graduate students. Master Of Education, University Of Arkanas. Proquest Dissertations And Theses.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Hurlock, E. B. *Edisi Kelima. Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-Efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*, 1(6), 1–4. doi: 10.4236/jss.2013.16001.
- Olson-Madden, J, H. (2007). Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 18 to 35-Years Olds: An Exploration of The “Quarter-life crisis” Phenomenom. ProQuest Dissertations And Theses (PQDT) UMI 3278560.
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and validation of quarter-life crisis scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, 447–459. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/327764080_Development_and_Validation_of_Quarterlife_Crisis_Scale_for_Filipinos.
- Reivich, K. & Shatte, (2002). *The Resillience Factor: 7 essential skills for overcoming life’s inevitable obstacles*. New York: Broadway books.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarter life crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Amazon: TarcherPerigee.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter life crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri maulana malik ibrahim. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Wagnild, G. M. (2010). *Discovering your resilience core*. Most. 1-4.
- Wagnild, G. M. (2014). *True Resilience*. Allendale, MA: Cape House Books.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of resilience. *Journal of Nursing Measurement*, vol. 1.
- Zukauskienė, R. (2016). *Emerging Adulthood in a European Context*. Lithuania, MA: Routledge.