

## Perbedaan *Quarter-life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari *Identity Exploration*

Haya Ulya Salsabilla<sup>1</sup>, Suci Rahma Nio<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Departemen Psikologi. Universitas Negeri Padang  
e-mail: [hayaulyasalsabila@gmail.com](mailto:hayaulyasalsabila@gmail.com)

### Abstrak

*Quarter-life crisis* merupakan krisis yang dialami oleh individu dalam masa peralihan perkembangan dari remaja menuju dewasa atau biasa dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang termasuk dalam kategori usia pada masa perkembangan *emerging adulthood*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang ditinjau dari *identity exploration*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode komparatif. Penelitian yang menggunakan metode *purposive sampling* dengan 100 responden mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Pengumpulan data *quarter-life crisis* menggunakan alat ukur modifikasi dari penelitian Sumartha dengan nilai validitas dalam rentang 0,321 – 0,522 dan nilai reliabilitas 0,812 ( $\alpha$  Cronbach). Analisis data menggunakan *Independent Sample T-Test* yang mendapatkan nilai t sebesar 0,011 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir antara yang memilih untuk bekerja atau menikah.

**Kata kunci:** *Quarter-Life Crisis*, Mahasiswa Tingkat Akhir, *Identity Exploration*

### Abstract

*Quarter-life crisis* is a crisis experienced by individuals during the transition from adolescence to adult. Senior year students included in the age category during the development of young adults. This research was conducted with the aim of knowing the differences in the level of *quarter-life crisis* experienced by senior year students in terms of *identity exploration*. This research is a quantitative-research with comparative method. The study used a purposive sampling method with 100 final year student respondents at Padang State University. *Quarter-life crisis* data collection uses a modified measuring instrument from Sumartha's research with a validity value in the range of 0.321 – 0.522 and a reliability value of 0.812 ( $\alpha$  Cronbach). Data analysis used the Independent Sample T-Test which obtained a t value of 0.011 so that it can

be concluded that there is a significant difference in the level of *quarter-life crisis* among final year students who choose to work or marry.

**Keywords:** *Quarter-Life Crisis, Final Year Students, Identity Exploration*

## PENDAHULUAN

Disetiap fase perkembangan manusia terdapat ciri khas, agenda, dan peluang tersendiri yang membuat kesamaan perkembangan pada banyak individu, namun tantangan yang mereka alami dan penyesuaian yang mereka lakukan akan berbeda dari masing-masing individu (Berk, 2012). Salah satu fase perkembangan manusia yang penting dan patut untuk diperhatikan adalah fase *emerging adulthood* (Habibie, dkk., 2019). Fase ini berada pada rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Dalam menjalani tahapan-tahapan perkembangannya, tidak semua individu akan mampu melewatinya dengan baik. Individu yang tidak mampu untuk merespons dengan baik berbagai permasalahan yang dihadapinya akan menghadapi berbagai permasalahan psikologis, ia akan merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian serta akan mengalami krisis emosional yang bisa disebut juga dengan istilah *quarter-life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

*Quarter-life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir karena ketidakpastian kehidupan yang akan datang berkaitan dengan relasi, karir, dan juga kehidupan sosial, krisis ini akan terjadi pada usia 20-an (Fischer, 2008). Mendukung hal tersebut, Nash dan Murray mengungkapkan bahwa apa yang dihadapi ketika *quarter-life crisis* adalah masalah yang berkaitan dengan mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karir (Nash & Murray, 2010). Arnett (2014) mendeskripsikan bahwa pada masa *emerging adulthood* ini, individu memiliki lima ciri-ciri diantaranya *identity exploration, self-focused, the age of possibilities, instability, dan feeling in between*. Diantara lima ciri-ciri tersebut, pada penelitian ini akan dibahas mengenai *identity exploration* yang dilakukan oleh individu. Adapun *identity exploration* merupakan masa dimana individu menuju dewasa yang merujuk pada perubahan penting yang dialami oleh individu berkaitan dengan identitasnya, hal ini merupakan eksplorasi yang dilakukan oleh individu pada relasi romantis dan pekerjaannya. Pada kesempatan ini individu dapat melakukan eksplorasi dengan bebas, karena mereka mulai lepas dari orang tua (Sutanto dan Muttaqin, 2021).

Susantoro dalam Gunawan (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa peralihan dari remaja menuju tahap dewasa. Pada masa ini, mahasiswa memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dari keterampilan maupun kematangan seiring dengan dimulainya masa dewasa. Belum adanya kemampuan yang dimiliki untuk bisa mengembang tanggung jawab sebagai seorang individu membuat mereka lebih bisa untuk mengeksplorasi diri berkaitan dengan pekerjaan, percintaan, dan pandangan mereka terhadap dunia. Eksplorasi terhadap identitas diri juga membuat individu dalam menjalani fase dewasa awal

menjadi ketidakstabilannya dikarenakan mereka akan mengalami berbagai perubahan berkaitan dengan *identity exploration* yang dilakukan tersebut (Gunawan, 2015).

Dari penjelasan mengenai *quarter-life crisis* yang dirasakan individu terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya berkaitan dengan *identity exploration*. Peneliti berasumsi jika terdapat perbedaan krisis yang dialami oleh individu jika dilihat bagaimana mereka memilih untuk melanjutkan eksplorasi mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan *Quarter-life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir ditinjau dari *Identity exploration*". Untuk melihat apakah terdapat perbedaan *quarter-life crisis* antara pilihan mereka.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif komparatif. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dalam penelitian. Untuk penelitian ini yang membandingkan dua kelompok subjek yang berbeda dengan pengujian hipotesis *independent sample t-test*. Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah variabel *quarter-life crisis*. Pengukuran variabel tersebut menggunakan skala penelitian yang dibuat berdasarkan aspek variabel oleh Robbins dan Wilner, yakni skala penelitian Sumartha yang dimodifikasi oleh peneliti sehingga menjadi 24 item dengan tingkat reliabilitas 0,812.

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dengan kelompok subjek memilih pekerjaan atau menikah setelah selesai perkuliahan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 responden dengan spesifikasi 50 dengan kelompok pekerjaan dan 50 dengan kelompok menikah. Teknik pengambilan sampel adalah dengan metode *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics 20 for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang dikelompokkan berdasarkan *identity exploration*-nya dengan rincian 50 orang subjek dengan kelompok pekerjaan dan 50 orang dengan kelompok subjek menikah. Berdasarkan data subjek dari asal fakultas, dapat dilihat dari 100 responden yang terdapat subjek terbanyak dari FMIPA sebanyak 23 orang (23%), kemudian dari FIP sebanyak 22 orang (22%), selanjutnya FIS sebanyak 14 orang (14%), FE dan FPK masing-masing sebanyak 10 orang (10%), FBS sebanyak 8 orang (8%), FIK sebanyak 6 orang (6%), dan dua fakultas yang sedikit adalah FT sebanyak 5 orang (5%) dan FPP sebanyak 2 orang (2%). Berikut nilai rerata hipotetik dan rerata empirik *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari *identity exploration*.

**Tabel 1. Nilai Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Pekerjaan	24	96	60	12	38	79	55,96	9,058
Menikah	24	96	60	12	32	70	51,34	8,653

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata empirik data pekerjaan lebih kecil dari rata-rata hipotetik yakni sebesar  $55,96 < 60$ . Begitu juga dengan rata-rata kelompok subjek menikah dengan nilai  $51,34 < 60$ . Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dari masing-masing kelompok subjek.

**Tabel 2. Kategorisasi *Quarter-Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari *Identity Exploration***

Rumus	Skor	Kategori	Pekerjaan		Menikah		Total	
			F	%	F	%	F	%
$X < M - SD$	$X < 48$	Rendah	11	22%	16	32%	27	32,5%
$M - SD \leq X < M + SD$	$48 \leq X < 72$	Sedang	36	72%	34	68%	70	70%
$M + SD \leq X$	$72 \leq X$	Tinggi	3	6%	0	0%	3	1,5%
<b>Jumlah</b>			<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa pada kelompok pekerjaan terdapat 11 orang (22%) subjek yang mengalami *quarter-life crisis* kategori rendah, 36 orang (72%) subjek pada kategori sedang, dan 3 orang (6%) pada kategori tinggi. Selanjutnya pada kelompok subjek menikah didapatkan hasil 16 orang (32%) subjek pada kategori rendah, 34 orang (68%) pada kategori sedang, dan untuk kategori tinggi itu tidak ada.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Quarter-Life Crisis***

Variabel	SD	Mean	K-SZ	P	Keterangan
<i>Quarter-life Crisis</i>	9,114	53,65	0,630	0,823	Normal

Dari tabel 3 didapatkan bahwa hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah 0,823. Berdasarkan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa nilai uji normalitas pada penelitian ini di atas 0,05. Oleh karena itu dapat dituliskan bahwa nilai  $p (0,823) > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada penelitian ini bersifat normal. Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan pada penelitian ini diketahui nilai probabilitas ( $p$ ) sebesar 0,901, yang berarti  $p > 0,05$  sehingga varian data pada penelitian ini bersifat homogen. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai signifikansi (2-tailed) *quarter-life crisis* sebesar 0,011.

Berdasarkan hasil data tersebut dapat dilihat bahwa  $0,011 < 0,05$ , sehingga bisa disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari *identity exploration*-nya.

## Pembahasan

*Quarter-life crisis* merupakan periode dimana terjadinya pergolakan emosi terhadap individu yang berada pada masa peralihan dari remaja menuju ke dewasa, periode ini disebut juga dengan peralihan dari dunia pendidikan menuju *real life* (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter-life crisis* lumrah dialami oleh individu yang sedang berusaha terlepas dari tahap perkembangan dari awal sampai pertengahan usia dua puluhan yang sering dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Analisis data dalam penelitian ini yang dilakukan terhadap 100 orang sampel mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang, mendapatkan hasil sebanyak 70 orang (70%) dari sampel penelitian berada pada kategori sedang, kemudian sebanyak 27 orang (23%) responden berada pada kategori rendah, dan sebanyak 3 orang (3%) subjek berada pada kategori tinggi. Hasil yang didapatkan bisa disesuaikan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hayati (2019) terhadap mahasiswa semester akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati menunjukkan bahwa 73,5% mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* yang berada pada kategori sedang.

Berdasarkan tahap perkembangannya, pada masa *emerging adulthood* peneliti psikologi menjabarkan bahwa individu mulai mengeksplor diri mereka dengan berpikir untuk serius dengan komitmen mereka untuk kehidupan selanjutnya. Hal tersebut berkaitan dengan hubungan percintaan, pekerjaan, dan hal lainnya untuk komitmen tersebut (Arnett, 2015). Berlandaskan hal tersebut untuk sampel dalam penelitian ini yang dikategorikan dalam dua kelompok yakni, memiliki keinginan untuk bekerja atau menikah setelah menyelesaikan kuliah, partisipasi subjek dalam penelitian ini memiliki jumlah sampel terbanyak pada pilihan pekerjaan dibandingkan dengan yang memilih untuk menikah. Disesuaikan dengan tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk melihat *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari dua kelompok subjek tersebut. Berdasarkan hasil yang didapatkan, terdapat perbedaan yang signifikan terhadap dua kelompok *identity exploration*-nya. Dilihat dari hasil uji hipotesis yang memiliki nilai signifikansinya  $< 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan di antara dua kelompok subjek tersebut. Di masa dewasa awal, idealnya individu lebih mempersiapkan diri mereka untuk memasuki dunia pekerjaan, berkaitan dengan tugas perkembangan mereka yang berupaya untuk mencapai kesuksesan dalam karir dan pekerjaan (Hermawati, 2013).

Mahasiswa tingkat akhir setelah menyelesaikan pendidikannya, mereka akan melanjutkan perjalanan hidup mereka berikutnya. Hal tersebut dapat dilihat dengan bagaimana mereka memilih untuk kehidupan berikutnya, dari penelitian yang dilakukan oleh Sitompul, dkk. (2019) yang menyatakan bahwa apa yang hendak dilakukan oleh mahasiswa ketika mereka hendak lulus adalah mereka akan mencoba mencari pekerjaan, namun ada juga dari mereka yang mengatakan bahwa apabila ada yang hendak melamar mereka, terlebih bagi perempuan maka mereka akan memutuskan untuk menikah, jadi mereka berpendapat bahwa tidak apa setelah lulus kuliah mereka akan menikah. Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa setelah menyelesaikan pendidikan tentunya dua hal yang menjadi pertimbangan oleh individu untuk

mengeksplorasi diri mereka yaitu dengan memilih untuk pekerjaan atau menikah (Arnett, 2015).

Nurmi (1991) menyatakan bahwa individu memikirkan orientasi masa depan mereka sebagai harapan-harapan, tujuan hidup mereka, perencanaan, dan strategi mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan hal tersebut dalam penelitian ini subjek memiliki perencanaan untuk memilih bekerja atau menikah setelah mereka menyelesaikan pendidikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, *quarter-life crisis* yang sama dirasakan oleh individu baik yang hendak bertujuan untuk bekerja, maupun yang memiliki tujuan untuk menikah setelah pendidikan mereka.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai perbedaan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari *identity exploration* dapat diambil kesimpulan bahwa; secara umum tingkat *quarter-life crisis* di setiap kelompok subjek sama-sama berada pada kategori sedang. Dari 100 orang responden, 27 orang (27%) berada pada kategori rendah, 70 orang (70%) berada pada kategori sedang, dan 3 orang (3%) berada pada kategori tinggi. Dan terdapat perbedaan yang signifikan pada *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari *identity exploration*. Bagi subjek penelitian, *quarter-life crisis* merupakan masa yang wajar dialami oleh individu dalam periode usia perkembangan ini, oleh karena itu perlunya dilakukan oleh individu sendiri dengan mengurangi kekhawatiran dan kecemasan yang dimilikinya. Selanjutnya berkaitan dengan bagaimana mereka hendak melanjutkan kehidupan mereka berikutnya, hendaknya dapat berpikir lebih matang untuk memutuskan apa yang hendak mereka pilih setelah menyelesaikan pendidikan. Dua hal yang menjadi pilihan dalam *identity exploration* merupakan hal yang akan dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, yang tentunya akan memutuskan bagaimana kehidupan mereka berikutnya. Bagi peneliti selanjutnya, yang tertatik untuk melakukan penelitian terkait *quarter-life crisis* diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat mengembangkan penelitian ini. Selain itu, untuk jumlah subjek yang digunakan, diharapkan bisa ditambah lagi agar mendapatkan hasil yang spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- 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.
- Berk, L. E. (2012). *Developmental Through the Lifespan (Edisi Kelima): Dari Prenatal sampai Masa Remaja, Transisi Menjelang Dewasa (Volume 1)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC.

- Gunawan, J. (2015). Perbedaan self-regulated learning pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja dan tidak bekerja. *Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hayati, A. (2019). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis (studi deskriptif pada mahasiswi psikoterapi semester 8 tahun 2019). *Skripsi. UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Hermawati, N. (2013). Gambaran orientasi masa depan area pekerjaan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN SGD Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 731-742.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood: is the quarter-life crisis a common experience?. *Thesis Dublin Institute of Technology*.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental review*, 11(1), 1-59.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life Crisis: The Unique Challenges of*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, W., & Smith. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal Adult Development*.
- Robinson, W., dkk. (2015). *Quarter-life crisis: an overview of research and theory. Conference on Emerging Adulthood*. United Kingdom: The University of Greenwich.
- Santrock. (2011). *Life-span Development: Perkembangan Masa-Hidup. Edisi 13. Sciences*, 2nd edition. New York.
- Sitompul, T. W., Mirza, R., & Yulinda, Y. (2019). Orientasi Masa Depan dan Religiusitas pada Mahasiswa Teknik Informatika. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3(1), 67-74.
- 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 malang. *Skripsi. Malang: Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.