

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 7, 2024, Halaman 487-490
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 E-ISSN: 2986-6340
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12729162>

Hubungan Antara *Psychological Well Being* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Setu

Shinta Alifah^{1*}, Yomima Viena²

¹²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Harsono RM No.67, Ragunan, Pasar Minggu, Kota Jakarta Selatan, Jakarta, Indonesia 12550

*Email 202010515171@mhs.ubharajaya.ac.id¹, yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id²

Abstrak

Tahapan perkembangan yang paling sulit terjadi pada Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Menjadi orang dewasa merupakan masa transisi yang sangat panjang bagi kebanyakan orang. Rentang usia masa dewasa awal berkisar antara 18-25 tahun yang ditandai dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi. Pada masa ini, banyak orang yang masih memikirkan jalur karir yang mereka inginkan, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang mereka inginkan pun seperti apa, seperti melajang, hidup bersama, atau menikah. Individu yang mengalami fase tersebut berkemungkinan besar melalui masa yang berat ketika menghadapi masa transisi di periode perkembangannya hal ini dikenal sebagai *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Psychological well Being* dengan *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa awal yang bekerja di kecamatan setu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang bekerja usia 18-25 tahun. Kuisioner ini dibagikan kepada 107 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *Psychological Well Being Scale* (PWBS) dan skala *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS ditemukan hasil (koefisien korelasi 0,237* dengan nilai sig 0,014 p= >0,005) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan terhadap *psychological well being* dengan *quarter life crisis*.

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

Article Info

Received date: 26 June 2024

Revised date: 30 June 2024

Accepted date: 10 July 2024

PENDAHULUAN

Setiap manusia akan melalui tahap perkembangan yang kompleks, dimulai dari masa perkembangan anak-anak, remaja, dewasa dan berakhir pada masa lanjut usia (Rahimah et al., 2022). Tahapan perkembangan yang paling sulit terjadi pada Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Menjadi orang dewasa merupakan masa transisi yang sangat panjang bagi kebanyakan orang. Rentang usia masa dewasa awal berkisar antara 18-25 tahun yang ditandai dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2012). Untuk dapat menyelesaikan tugas perkembangan mereka, individu tersebut harus mulai mengambil peran dan menjadikan dirinya sebagai orang yang produktif. Saat ini ada sekitar 43 juta orang di Indonesia yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal (Badan Pusat Statistik, 2020) usia ini tergolong ke dalam usia-usia produktif.

Pada usia ini individu yang telah selesai pendidikan menengah biasanya ada yang melanjutkan untuk melanjutkan pendidikan ataupun bekerja. Masa ini merupakan masa dimana dalam hidup masih banyak kemungkinan yang berbeda beda, masa depan yang belum pasti, dan ruang lingkup eksplorasi mandiri terhadap kemungkinan-kemungkinan hidup tidak ada lagi yang lebih besar bagi kebanyakan orang dibandingkan pada tahap lain dalam siklus hidup (Murphy, 2011). Individu yang mengalami fase tersebut berkemungkinan besar melalui masa yang berat ketika menghadapi masa transisi di periode perkembangannya hal ini dikenal sebagai *quarter life crisis*.

Robbins dan Wilner (2001), mendefinisikan *Quarter life crisis* adalah masa transisi individu yang mengalami krisis emosional ketika mulai menghadapi dunia nyata. Individu dapat mengalami gejala yang bervariasi mulai dari kecemasan, kebingungan identitas, ketidak-stabilan dan perasaan panik karena kehilangan diri sendiri ketika mencoba membangun diri sendiri. Selama periode ini, individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga pengetahuan, seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa. Di sisi lain, ketidakmampuan untuk mengembangkan tanggung jawab sebagai orang dewasa membuat individu

dituntut untuk mengeksplorasi diri dalam berbagai hal, seperti pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri (Murphy, 2011).

Quarter life crisis menyebabkan berbagai tekanan dan kecemasan tertentu meliputi ketegangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon stress, cemas, bahkan depresi. Krisis seperempat kehidupan terjadi dikarenakan berbagai alasan seperti frustrasi dengan hubungan, ketidak-amanan akan masa depan, dunia kerja, mencari pekerjaan yang sesuai kebutuhan dan keinginan, kecemasan terhadap sesuatu, kebingungan identitas, keluarga dan tekanan dari teman sebaya (Robbins dan Wilner, 2001).

Quarter life crisis dapat dialami oleh siapa saja yang memasuki usia 20-an tahun termasuk mereka yang sudah bekerja. Memilih pekerjaan yang tepat adalah upaya individu untuk menetapkan kemandirian baik secara finansial maupun psikologis. Endang & Surjaningrum (2014) aspek yang dapat meningkatkan kualitas hidup dewasa awal adalah dengan bekerja. Jadi individu dewasa awal dengan bekerja memberikan pengaruh besar terhadap kualitas hidup dalam kemampuan pekerjaannya dan penghasilan yang memadai mampu memberikan pengaruh terhadap harga diri individu yang akhirnya menimbulkan rasa percaya diri, keyakinan akan kemampuan diri, serta memberikan kepuasan intelektual dan finansial sehingga keberhasilan dalam bekerja mampu memberikan nilai lebih dalam hidup dan menjadikan hidup lebih bermakna.

Nash & Murray (Sandani & Rusli, 2024) menyebutkan Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya quarter life crisis yaitu pekerjaan dan karir, ketika mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, individu mulai merasa cemas dengan pilihan melakukan apa yang disukai atau menghasilkan banyak uang. Individu juga mempertanyakan apakah mereka mampu menjalani pekerjaan tersebut dalam waktu yang lama, apakah mampu menemukan pekerjaan yang sesuai dan cocok dengan dirinya, apakah akan merasa puas dengan karir yang dibangun atau hanya melakukan pekerjaan dikarenakan dorongan kebutuhan untuk menghasilkan uang untuk biaya kehidupan sehari-hari serta cicilan yang ada dan tak jarang beberapa individu menginginkan studinya di perguruan tinggi begitupun sebaliknya. Robinson (dalam Suyono et al., 2021) berpendapat bahwa periode krisis ini cenderung berlangsung lebih lama diketahui menyebabkan tingkat kelemahan *well-being* pada setiap individu. Hal ini dapat kesulitan membangun *psychological well being* yang baik di kehidupannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui populasi dan sampel tertentu dengan mengumpulkan data berupa skor atau angka, serta melakukan analisis data yang bersifat statistik untuk membuktikan hipotesis yang dirumuskan (Periantalo, 2016). Penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian korelasional, Periantalo (2016) menjelaskan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk mengeksplorasi apakah terdapat hubungan diantara variabel-variabel tertentu. Metode penelitian kuantitatif korelasional yang digunakan pada penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kecamatan setu.

Populasi dalam penelitian ini adalah usia dewasa awal yang bekerja di kecamatan setu berusia 18-25. Responden dalam penelitian ini berjumlah 107 orang. Karakteristik pada penelitian ini antara lain, berusia 18-25 tahun, dewasa awal yang bekerja dan berdomisili di kecamatan setu.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Purposive sampling adalah teknik dalam penelitian yang didasarkan dengan sekumpulan subjek dengan memiliki ciri tertentu sebagai responden penelitian berdasarkan tujuan dalam penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Psychological Well Being Scale* (PWBS) yang disusun oleh Ryff (1989) kemudian peneliti memodifikasi melalui penelitian Muttaqin, (2022) yang berdasarkan 6 dimensi meliputi penerimaan diri (Self Acceptance), Hubungan Positif dengan orang lain (Positive Relationship With Others), kemandirian (Autonomi), Penguasaan lingkungan (Environmental Mastery), Tujuan hidup (Purpose In life), Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth). Pengukuran ini terdiri dari 20 aitem favorable dan 22 aitem unfavorable dengan total

keseluruhan 42 aitem dan Skala *Quarter Life crisis* Skala ini dibuat berdasarkan aspek Quarter Life Crisis yang dibuat oleh Robbins dan Wilner (2001) adalah yaitu 1) kebimbangan dalam mengambil keputusan, 2) perasaan putus asa, 3) penilaian diri yang negatif, 4) terjebak dalam situasi yang sulit, 5) perasaan cemas, 6) tertekan, 7) khawatir terhadap relasi interpersonal. Penggunaan skala Quarter life crisis pada penelitian ini yaitu adaptasi dari penelitian (Afandi Muslim et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

penelitian ini berjumlah 107 responden yang merupakan dewasa awal yang bekerja di kecamatan setu berusia 18-25 tahun. Hasil Uji korelasi dalam penelitian ini memenuhi uji asumsi yang merupakan data terdistribusi dengan normal. Diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 1 hasil uji korelasi
Correlations

		QLC	PWB
QLC	Pearson Correlation	1	.237*
	Sig. (2-tailed)		.014
	N	107	107
PWB	Pearson Correlation	.237*	1
	Sig. (2-tailed)	.014	
	N	107	107

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil tabel diatas, uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan korelasi pearson product moment. diketahui bahwa hasil uji korelasi Berdasarkan table di atas, dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi Product Moment Pearson antara variable Quarter life crisis dengan Psychological Well Being mendapat score r sebesar 0,237 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,014 ($p > 0,05$) sehingga dapat dinyatakan terdapat hubungan antara Psychological Well Being dengan Quarter Life Crisis. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut didapatkan nilai positif (+) terhadap koefisien korelasi yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang searah positif antara *Psychological Well Being* dengan *Quarter Life Crisis*, dengan nilai kekuatan korelasi rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh yaitu terdapat hubungan signifikan antara psychological well being dengan quarter life crisis pada dewasa awal yang bekerja dengan arah korelasi positif, yang artinya semakin tinggi psychological well being maka semakin tinggi juga quarter life crisis dan sebaliknya semakin tinggi quarter life crisis maka semakin tinggi pula psychological well being. data pada penelitian ini terdistribusi dengan normal dan linear serta hasil uji kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan pada kategori sedang yang artinya karakteristik dalam penelitian ini belum memenuhi kriteria khusus yang telah ditentukan.

REFERENSI

- Afandi Muslim, Afandi K Hidayat, Afandi A Syed, & Erdayani Rizki. (2022). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin. *Badan Pusat Statistik*.
- Bekasikab.bps.go.id/. (2023). BADAN PUSAT STATISTIK KABUPATEN BEKASI Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kecamatan Setu, 2018. *Badan Pusat Statistik*. <https://bekasikab.bps.go.id/statistictable/2020/10/05/211/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kecamatan-setu-2018.html>
- Endang, D. J., & Surjaningrum, R. (2014). *Perbedaan Kualitas Hidup pada Dewasa Awal yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja*.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?*

- Muttaqin, D. (2022). Internal Structure Evaluation on the Indonesian Version of Psychological Well-Being Scales. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 01–16. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.10710>
- Periantalo J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Robbins, A. , & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam. penguin putnam.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Sandani, F. C., & Rusli, D. (2024). Pengaruh Kematangan Karir terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang. *AHKAM*, 3(1), 333–344. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2690>
- Santrock john w. (2012). *Life-Span Development : Perkembangan Masa-Hidup Jilid 2 (Ed. 13 Jil. 2)*. Erlangga.
- 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>