

PERBEDAAN QUARTER LIFE CRISIS DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Untuk Memenuhi
Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai Derajat Serjana Strara Satu Psikologi*



OLEH:

Riko Darma
148110173

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riko Darma
NPM : 148110173
Fakultas/Prodi : Psikologi / Ilmu Psikologi
Judul Skripsi : **Perbedaan Quarter Life Crisis Ditinjau Dari
Jenis Kelamin**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa sripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya.

Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Riau.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran penuh dan tanpa paksaan dari pihak lain.

Pekanbaru, 10 April 2022

Yang Membuat Pernyataan

Riko Darma

NPM: 148110173



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi

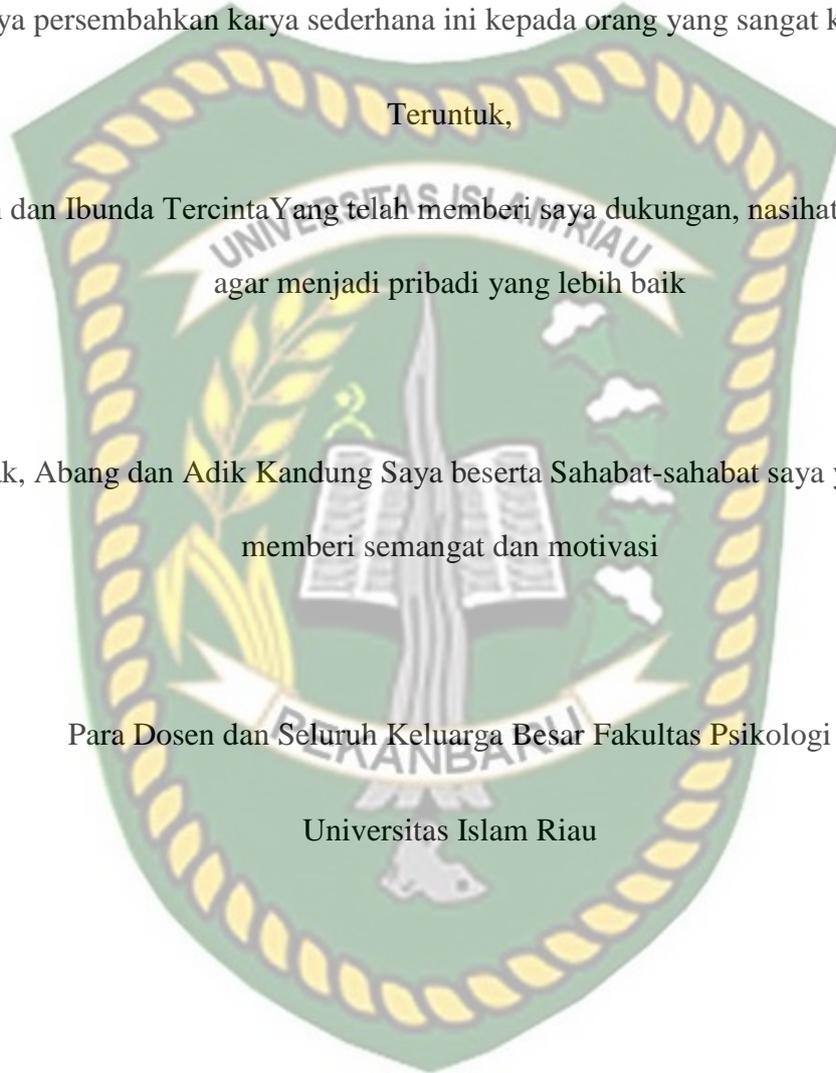
Teruntuk,

Ayah dan Ibunda Tercinta Yang telah memberi saya dukungan, nasihat, dan do'a agar menjadi pribadi yang lebih baik

Kakak, Abang dan Adik Kandung Saya beserta Sahabat-sahabat saya yang telah memberi semangat dan motivasi

Para Dosen dan Seluruh Keluarga Besar Fakultas Psikologi

Universitas Islam Riau



MOTTO

Lakukan apapun yang membuatmu bahagia asal tidak melanggar syariat

Ingat !!

Jangan terlalu dikejar dunia ni anak muda, bahagiakan saja dirimu tanpa perlu menyusahkan dirimu

(Riko darma)

Mulailah dari tempatmu berada, gunakan yang kau punya, lakukan yang kau bisa.

(Artuhur Ashe)

Waktu sangat terbatas, jangan dihabiskan untuk mengurus komentar orang lain.

Einstein pernah ditanya bagaimana bisa menjadi orang terpintar yang masih hidup?

Jawaban Einstein adalah

“saya tidak tahu, seharusnya anda bertanya kepada Nikola Tesla”

(Albert Einstein)

Terkadang yang kita anggap sempurna belum tentu sempurna bagi orang lain,
begitu juga sebaliknya. Tugas kita hanya berusaha dan menampilkan yang terbaik
dan biarkan orang lain yang komentar.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim....

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat beriring salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Perbedaan Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Jenis Kelamin**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, semangat, bimbingan, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Syafrinaldi SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak DR. Fikri S, Psi., M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawati, M.Psi., M.A. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

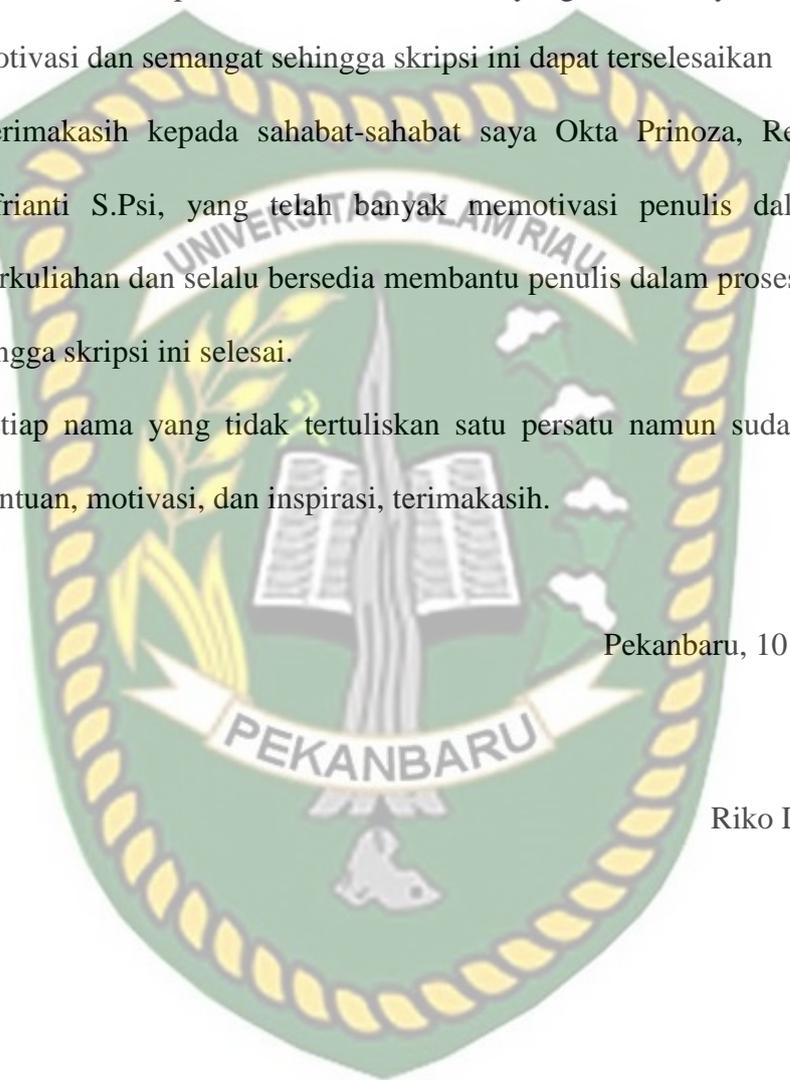
6. Ibu Juliarni Silegar, S.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing, tempat konsultasi dan membimbing penulis dengan penuh kesabaran sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini serta memberikan dukungan dan mengarahkan penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
8. Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I., M.Psi.,
9. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang sudah membimbing penulis selama proses perkuliahan.
10. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I., M.Psi., Psikolog. ibu Syarafah Farradinna S.Psi., M.A, ibu Leni Armayati, S.Psi., M.Si, Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes, Ibu Icha Herawati, S.Psi, M.Soc., S.C serta seluruh dosen yang telah mendidik dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Segenap pengurus Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
12. Terimakasih kepada Ayahanda Warsito S.P (Alm) dan Ibunda tercinta Sulistiarini yang tiada hentinya mendo'akan, dan memberi motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
13. Terimakasih kepada kakak saya Afrini Adelisa, Kembaran saya Riki Darma dan Adik saya Rio Darma yang telah banyak memberi motivasi.
14. Terimakasih kepada Rinnaldo Adhitya Nugroho, S.Psi, Ekki Aulia Iqbal S.Psi.,Rio Angga S.Psi., yang telah banyak meluangkan waktu untuk

membantu penulis selama proses penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

15. Terimakasih kepada Atika Adelia Putri yang telah banyak memberikan motivasi dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
16. Terimakasih kepada sahabat-sahabat saya Okta Prinoza, Retno., Meri Afrianti S.Psi, yang telah banyak memotivasi penulis dalam proses perkuliahan dan selalu bersedia membantu penulis dalam proses penelitian hingga skripsi ini selesai.
17. Setiap nama yang tidak tertulis satu persatu namun sudah memberi bantuan, motivasi, dan inspirasi, terimakasih.

Pekanbaru, 10 April 2020

Riko Darma



PERBEDAAN *QUARTELIFE CRISIS* (QLC) DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Riko Darma

148110173

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Istilah *Quarter life crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real-life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. penelitian yang berfokus pada masa dimana seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa sebagai masa yang penting Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan quarterlife crisis antara laki-laki dan perempuan dikota Pekanbaru. Sampel penelitian ini berjumlah 100 orang dengan 50 perempuan dan 50 laki-laki yang memiliki rentang usia 20-35 tahun dan berdomisili dikota Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *Purposive Sampling*. Metode penelitian data yang digunakan skala *Quarter life crisis* dengan jumlah aitem sebanyak 27 aitem, Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *Independent Sample T-Test* dengan nilai signifikansi 0.811 ($p < 0.005$). hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan. Dapat diartikan bahwa tingkat *Quarter life crisis* antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan.

Kata kunci : *Quarter life crisis*, laki-laki, perempuan.

THE DIFFERENCE IN THE QUARTER LIFE (QLC) CRISIS IN TERMS OF GENDER

Riko Darma

148110173

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

The term *quarter life crisis* was first proposed by Alexandra Robbins and Abby Wilner in 2001, namely individuals who have just left the comfort of life as a student and started entering *real life*, with demands for work or marriage. This study focuses on the period in which a teenager experiences a transition before entering adulthood as an important period. The purpose of this study was to determine the difference in quarter-life crisis between boys and girls in the city of Pekanbaru. The sample of this study amounted to 100 people with 50 women and 50 men who have an age range of 20-35 years and domiciled in the city of Pekanbaru. The sampling technique used is the *purposive sampling technique*. The data research method used was the *Quarter life crisis* with a total of 27 items. The data analysis method used in this study was the *Independent Sample T-Test* with a significance value of 0.811 ($p < 0.005$). results show that there is no difference in the *Quarter Life Crisis* for men and women. It can be interpreted that the level of *Quarter life crisis* between men and women has no difference.

Keywords: *Quarter life crisis*, men, women.

اختلاف *Quarter Life Crisis (QLC)* من حيث الجنس

ريكو دارما

148110173

كلية علم النفس الجامعة الإسلامية الرياوية

ملخص

كانت مصطلحة عن *Quarter Life Crisis (QLC)* قدمها لأول مرة أليكسندريا روبينس و أبي ويلنير في سنة 2001 ويعرفان *Quarter Life Crisis (QLC)* بشخص الذي يترك الحياة المريحة كالطلاب ويبدأ *real-life* كالعامل أو الزواج. ويركز البحث إلى مراهق الذي يشعر بانتقالي قبل كبير السن كالمرحلة المهمة في الحياة. ويهدف هذا البحث إلى معرفة اختلاف *Quarter Life Crisis (QLC)* بين الرجال والنساء في مدينة بكنبارو. وتتكون عينة البحث على 100 شخصا 50 رجل و 50 امرأة في مدينة بكنبارو. والاسلوب المستخدم لأخذ العينة هو *purposive sampling*. وأما الطريقة المستخدمة لجمع البيانات بمقياس *Quarter Life Crisi (QLC)* وعدده 27 بنودا، وتحلل البيانات بتحليل *Independent sample T-Test* ودلت نتيجة signifikansi على 0.811 ($p < 0.005$). ودلت نتيجته على أن لا يوجد اختلاف *Quarter Life Crisi (QLC)* بين الرجال والنساء. أي أن مرحلة *Quarter Life Crisi (QLC)* بينهما لا يختلف اختلافا شديدا.

الكلمات الرئيسية: *Quarter Life Crisis (QLC)*، الرجال، النساء

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	8
2.2 Kemajuan Penelitian yang Sudah dilakukan Peneliti Sendiri.....	10
2.3 Kemajuan Penelitian yang Sudah dilakukan Peneliti Lainnya	12
2.4 Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	14
2.5 Kerangka Berfikir	16
2.6 Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	17

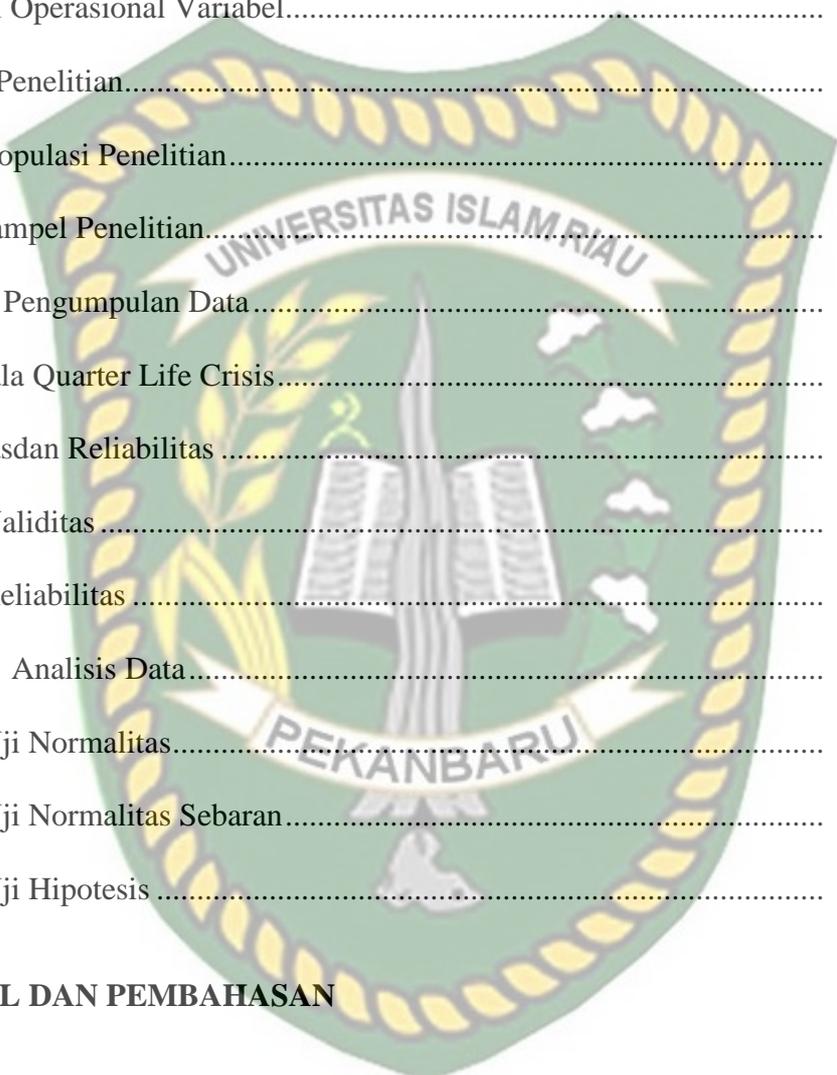
2.7 Hipotesis	19
---------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.3 Subjek Penelitian.....	30
3.3.1 Populasi Penelitian.....	30
3.3.2. Sampel Penelitian.....	30
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	22
3.4.1 Skala Quarter Life Crisis.....	23
3.5 Validitas dan Reliabilitas	24
3.5.1 Validitas	24
3.5.2 Reliabilitas	25
3.6 Metode Analisis Data.....	25
3.6.1 Uji Normalitas.....	25
3.6.2 Uji Normalitas Sebaran.....	26
3.6.3 Uji Hipotesis	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Prosedur Penelitian	27
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	27
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	27
4.3 Deskripsi Data Penelitian.....	27
4.4 Hasil Data Penelitian.....	33
4.4.1 Uji Normalitas.....	33
4.5 Pembahasan	34



BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran	39

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Quarter Life Crisis</i> Sebelum <i>Try Out</i>	23
Tabel 4.1 Skala Penelitian	26
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi.....	29
Tabel 4.3 Rentang Nilai Kategorisasi Skor Partisipan Laki-laki	
<i>Quarter Life Crisis</i>	30
Tabel 4.4 Rentang Nilai Kategorisasi Skor Partisipan Perempuan	
<i>Quarter Life Crisis</i>	31
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	
pada laki-laki dan perempuan.....	32
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i>	34



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap individu, baik itu laki-laki atau perempuan akan melewati beberapa tahapan perkembangan semasa hidupnya. Di mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Memiliki ciri tertentu, Tuntutan dan tekanan berbeda di setiap tahapan yang di lewati. Contoh sebagai masa transisi dari anak-anak ke dewasa awal, setiap individu masa remaja diharapkan sudah mampu berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri dan bertanggung jawab (Papalia&Old,2001). Namun semakin individu mendekati masa dewasanya semakin bertambah besar tuntutan dan tekanan yang dihadapi. Hal ini disebabkan karena ini individu akan memasuki tahap perkembangan yang lebih kompleks. Reaksi yang muncul dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam. Ada individu yang merasa senang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Kondisi dimana reaksi yang berbeda-beda tersebut mulai bermunculan merupakan suatu faseter sendiri yang dilewati oleh semua individu di penghujung masa remajanya dan bukan lagi sekedar masa transisi singkat semata.

Salah satu tahap perkembangan manusia adalah menjadi Dewasa. Dalam kajian ilmu psikologi perkembangan tahap Dewasa juga dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah dan dewasa akhir. Penelitian ini

berfokus pada tahap perkembangan dewasa awal. Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan remaja. Pada dewasa awal memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga menghadapi tantangan yang besar (Halfon, Forrest, Lerner, & Faustman, 2017). Tahap dewasa awal disebutkan tahap seseorang yang sudah melewati masa remaja dan dianggap mampu hidup secara mandiri (Duffy & Atwater, 2004). Individu dewasa awal dianggap mampu menentukan masa depan dan juga dianggap mampu mengatur kehidupannya secara mandiri (Wardhani, 2002). Hal ini dikarenakan seseorang harus melakukan penyesuaian dengan peran barunya yaitu dalam pernikahan atau pekerjaan. Apabila seorang individu tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah. Ketika seseorang berumur 20-an (sebelum 30-an), kondisi emosionalnya tidak terkendali.

Fenomena saat ini dalam sebuah kehidupan selalu muncul pertanyaan-pertanyaan dari masyarakat. Dalam menjadi dewasa awal, salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani adalah menghadapi dunia sosial. Faktanya, untuk menjadi dewasa awal banyak pertanyaan yang muncul dari masyarakat, seperti kapan wisuda, kapan menikah, kapan mendapatkan pekerjaan, dan kapan lainnya yang sepertinya tidak akan pernah habis. Pertanyaan pertama yang sering muncul yaitu ketika dimasa akhir perkuliahan, individu tersebut akan banyak menghadapi ditanya kapan wisuda. Hal ini membuat para individu yang akan menginjaki masa dewasa untuk harus selalu siap

menghadapi tantangan sosial yang memandang mereka sebagai orang dewasa. Salah satu permasalahan psikologis pada tahap dewasa awal yang berapa tahun terakhir banyak diperbincangkan yaitu mengenai *Quarter Life Crisis*.

Quarterlife crisis adalah sebuah istilah baru yang berkaitan dengan tahap perkembangan sosioemosional manusia. Krisis seperempat abad, begitu pengertian istilah ini yang memang berkaitan dengan individu yang berusia seperempat abad, usia 25 tahun. Menuju usia 25 tahun, individu biasanya telah menghadapi kehidupan baru seperti pekerjaan, status pernikahan, dan perubahan pola pikir yang lebih matang dari remaja menuju dewasa. Kondisi tersebut juga membuat individu berada pada puncak pendewasaan diri yang memasuki usia 25 tahun mempertanyakan hidupnya, ragu akan pilihan, bingung atas apa yang dijalani, mulai meninjau masa lalu, apa saja yang telah dilakukan selama hidup dan mempertanyakan kehidupan seperti apa yang akan dijalannya dimasa depan (Revitasari, 2018).

Robbins dan Wilner pada tahun 2001 merupakan ahli yang pertama kali mengemukakan istilah dari *Quarter-life crisis* berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika. Julukan yang mereka berikan kepada kaum muda tersebut sebagai "*twentysomethings*", yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki dunia nyata, memulai kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Perasaan-perasaan yang mengarah ke *Quarter life crisis* ini terjadi pada akhir masa remaja, ketika individu mendekati akhir-akhir masa perkuliahan dan mempersiapkan diri untuk "dunia nyata," baik saat di sekolah

menengah atau perguruan tinggi. Kelulusan yang akan datang sering memicu kepanikan tentang masa depan seorang individu, yaitu perasaan ketakutan alami dari kejutan budaya dan perbedaan lingkungan yang akan datang.

Terdapat banyak mitos dan fakta mengenai *quarterlife crisis*, diantaranya menurut Primala (2017) adalah merasa cemas akan pilihan hidup, perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi, mulai membuat komitmen, berteman secara kualitas, bukan kuantitas. Noor, H (2018) mengatakan seseorang yang ada dalam krisis ini kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan. Hal yang paling nyata dirasakan orang yang mengalami *quarterlife crisis* adalah kegalauan akan hidupnya yang terasa monoton, khawatir berlebihan tentang masa depan dan menyesali serta mempertanyakan keputusan hidup yang sudah diambil.

Pengenalan istilah *quarter-life crisis* oleh Robbins dan Wilner juga disertai dengan beberapa karakteristik umum yang menjadi tanda bahwa individu mungkin sedang mengalami *quarter-life crisis*. Beberapa tanda tersebut adalah sebagai berikut, (1) individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya; (2) pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan; (3) takut akan kegagalan; (4) tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir; (5) takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan, dan (6) cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna (Robinson, Wright, & Smith, 2013).

Menjadi dewasa juga memiliki tantangan tersendiri yaitu juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat berdiri sendiri. (Basis, 2014) menemukan bahwa salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas hidup dewasa muda adalah dengan bekerja. Penelitian ini juga menyebutkan salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah mendapatkan pekerjaan. Memilih pekerjaan yang tepat adalah salah satu upaya seseorang dalam mengokohkan kemandirian baik secara finansial maupun psikologis. Penemuan oleh (Wardhani, 2002) menemukan bahwa dengan memiliki pekerjaan merupakan titik tolak seorang individu yang baru saja memasuki kehidupannya nyata untuk memulai hidupnya sebagai individu mandiri yang dapat menentukan sendiri masa depannya dan mengatur kehidupan.

Temuan lain terdapat dalam penelitian (Vasquez, 2015) yang melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa memang rentan mengalami *quarter-life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Sementara itu, Macrae (2011) dalam penelitiannya melaporkan bahwa banyak dewasa muda pada usia 20-30an mengalami serangan panik dan merasa meragukan kemampuan dirinya sendiri untuk menjalankan kehidupan pada masa dewasa sebagai akibat dari krisis ini. Berdasarkan sekilas paparan dan hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa masa transisi dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks. Terdapat banyak *stressor* yang mengarah pada

berbagai kesulitan, sehingga individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam masa dewasanya. Individu mulai merasa sulit menghadapi dunia, sulit mengatur emosi, hingga mulai mempertanyakan apakah kehidupannya yang akan dijalani telah berada di jalan yang benar atau tidak.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melihat isu perkembangan menghadapi dewasa awal di Pekanbaru. Apakah anak muda pekanbaru menghadapi *Quarterlife crisis* ataupun tidak, sehingga berdasarkan penelitian ini nantinya akan dapat melihat isu perkembangan sosioemosional yang dihadapi individu dewasa awal di Pekanbaru.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan *Quarter life crisis* laki-laki dan perempuan.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih jelasnya lebih banyak laki –laki atau perempuan yang mengalami quarter life crisis

1.4. Manfaat Penelitian

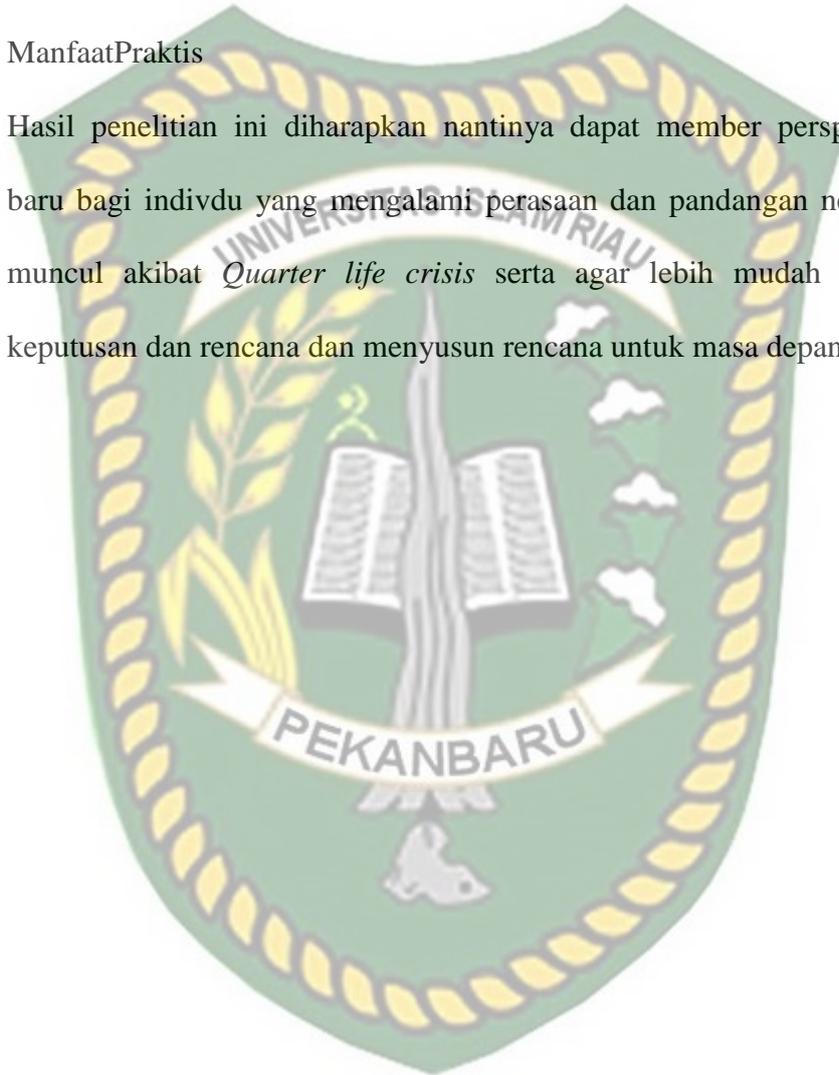
Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini nantinya adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna dalam menambah literatur penelitian ilmiah bidang keilmuan psikologi, khususnya bidang keilmuan psikologi sosial.

2. ManfaatPraktis

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat member perspektif yang baru bagi indivdu yang mengalami perasaan dan pandangan negatif yang muncul akibat *Quarter life crisis* serta agar lebih mudah mengambil keputusan dan rencana dan menyusun rencana untuk masa depan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Quarter Life Crisis*

2.1.1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *Quarter life crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twenty somethings*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real-life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Dilatar belakangi oleh teori tahapan perkembangan kehidupan Erik Erikson, masih jarang ditemukan penelitian yang berfokus pada masa dimana seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa sebagai masa yang penting (Black, 2010). Padahal pada masa tersebut, individu juga mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi. Bagi sebagian besar individu, masa-masa *quarter-life* atau diusia 20-an tahun tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya

ada yang menjalani masa *quarter-life* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna (Nash dan Murray, 2010).

Quarter-life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu direntang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya onset ditandai saat individu telah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya. (Robbins dan Wilner, 2001; Olsen-Madsen, 2007, dalam Black, 2010).

Fischer (2008) menjelaskan *quarter-life crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup dimasa depan, termasuk didalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. Byock (2010) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal serta hubungannya dengan komunitas.

2.2 Kemajuan Penelitian yang Sudah dilakukan Peneliti Sendiri

Istilah dari *Quarter-life crisis* itu sendiri dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twenty somethings*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan Terapi dengan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real-life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Dilatarbelakangi oleh teori tahapan perkembangan kehidupan Erik Erikson, masih jarang ditemukan penelitian yang berfokus pada masa dimana seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa sebagai masa yang penting (Black, 2010).

Padahal pada masa umur-umur segitu, individu juga mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi. Bagi sebagian besar individu, masa-masa *quarter-life* atau di usia 20-an tahun tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *quarter-life* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna (Nash dan Murray, 2010).

Gambaran tersebut, *quarter-life crisis* dapat didefinisikan sebagai

suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya onset ditandai saat individu telah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya. (Robbins dan Wilner, 2001; Olsen-Madsen, 2007, dalam Black, 2010).

Fischer (2008) menjelaskan *quarter-life crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. Byock (2010) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal serta hubungannya dengan komunitas.

Terdapat 5 (lima) fase yang dilalui oleh individu dalam *Quarter life Crisis* menurut Robinson (2011), kelima fase tersebut antara lain :

1. Fase pertama, adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup
2. Fase kedua, adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi
3. Fase ketiga, melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial,

misalnya keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu mulai mencoba pengalaman baru

4. Fase keempat, membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya
5. Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

2.3 Kemajauan Penelitian yang Sudah dilakukan Peneliti Lainnya

Ketika individu mengalami *quarter-life crisis* terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek tersebut juga menjadi area permasalahan yang dialami individu, seperti dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010) berikut ini :

1. Mimpi dan Harapan Individu mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan akan hidupnya di masa depan, termasuk didalamnya adalah bagaimana ia menemukan apa yang menjadi minatnya, bagaimana kalau di usia tertentu yang sudah ditargetkan ia belum mencapai mimpinya, hingga sudah terlambatkah atau bagaimana caranya bila ia harus mengubah atau mengatur ulang harapannya tersebut.
2. Tantangan di bidang Akademis Individu mempertanyakan mengapa ia terokupasi untuk melanjutkan kuliah dan menggenapinya dengan karier yang cemerlang sementara di sisi lain ia sudah memiliki minat di bidang lain. Selain itu, bagaimana individu akan menghadapi

- kebebasan pasca menyelesaikan kuliah juga menjadi permasalahan tersendiri, apalagi bila pada akhirnya pengalaman masa kuliah ternyata tidak mampu mengakomodasi pemenuhan individu akan impian-impianya.
3. Agama dan Spiritualitas Individu mempertanyakan sisi spiritualitasnya mulai dari apakah agama yang ia anut sudah merupakan pilihan yang tepat, apakah orangtua akan kecewa bila individu tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga bayangan akan agama atau kepercayaan seperti apa yang akan individu tersebut terapkan pada anak-anaknya kelak.
 4. Kehidupan Pekerjaan dan Karier Individu pada umumnya terperangkap dalam pertanyaan antara ingin mengerjakan pekerjaan atau karier yang ia minati dengan kebutuhan dan tuntutan untuk bekerja demi memperoleh penghasilan yang besar dan pada akhirnya mampu mandiri secara finansial. Selain itu, individu juga mulai mempertanyakan tekanan atau stress kerja yang menghambat kehidupannya, serta pertanyaan-pertanyaan lain seputar ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri dan adanya perasaan ragu-ragu untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.
 5. Teman, Percintaan dan Relasi dengan Keluarga Individu mulai mempertanyakan apakah benar-benar ada pasangan jiwa yang tepat untuknya, bagaimana ia akan tahu kalau pasangannya saat ini adalah orang yang tepat, serta kebingungan mengatasi masalah saat

menjalani masa lajang dengan keinginan untuk juga mau terikat dalam suatu relasi interpersonal. Hubungan dengan keluarga juga diwarnai pertanyaan seputar kemandirian dan keinginan untuk bebas dari orangtua. Sementara itu, dalam hal pertemanan, individu mempertanyakan cara mereka untuk memperoleh teman sejati sekaligus figur yang mereka bisa percaya dan andalkan.

6. Identitas Diri Individu mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusias namun disisi lain juga memberikan perasaan terancam. Dalam hal identitas diri, individu mulai memberikan perhatian khusus terhadap penampilan, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang mereka ekspresikan kepada lingkungan, misalnya mengapa mereka mudah kuarir akan suatu hal dan mudah terokupasi akan hal yang lain. Identitas diri juga membangun kesadaran individu pada pilihan politik hingga orientasi seksual.

2.4 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Tahapan perkembangan psikososial pada usia dewasa adalah Keintiman vs isolasi (intimacy versus isolation) adalah tantangan pada usia dewasa muda, hal terpenting pada tahap ini adalah adanya suatu hubungan (Erikson 1902- 1994 dalam Wade & Tavris, 2008). Masa dewasa awal (young adulthood) ditandai adanya kecenderungan intimacy dan isolation. Pada tahap ini individu sudah mulai selektif membina

hubungan yang intim, hanya dengan orang-orang tertentu yang sepaham. Jadi pada tahap ini timbul dorongan untuk membentuk hubungan yang orang lainnya. Pemahaman dalam kedekatan dengan orang lain mengandung arti adanya kerjasama yang terjalin dengan orang lain. Akan tetapi, peristiwa ini akan memiliki pengaruh yang berbeda apabila seseorang dalam tahap ini tidak mempunyai kemampuan untuk menjalin relasi dengan orang lain secara baik sehingga akan tumbuh sifat merasa terisolasi.

Adanya kecenderungan maladaptif yang muncul dalam periode ini ialah rasa cuek, dimana seseorang sudah merasa terlalu bebas, sehingga mereka dapat berbuat sesuka hati tanpa memedulikan dan merasa tergantung pada segala bentuk hubungan misalnya dalam hubungan dengan sahabat, tetangga, bahkan dengan orang kekasih kita. Sementara dari segi lain (malignansi) akan terjadi keterkucilan, yaitu kecenderungan orang untuk mengisolasi atau menutup diri sendiri dari cinta, persahabatan, dan masyarakat, selain itu dapat juga muncul rasa benci dan dendam sebagai bentuk dari kesendirian dan kesepian yang dirasakan.

Orang dewasa muda perlu membentuk hubungan dekat dan cinta dengan orang lain. Cinta yang dimaksud tidak hanya mencakup hubungan dengan kekasih namun juga hubungan dengan orang tua, tetangga, sahabat, dan lain-lain. Ritualisasi yang terjadi pada tahap ini yaitu adanya afiliasi dan elitism. Afiliasi menunjukkan suatu sikap yang baik dengan mencerminkan sikap untuk mempertahankan cinta yang dibangun

dengan sahabat, dan kekasih. Sedangkan elitisme menunjukkan sikap yang kurang terbuka dan selalu menaruh curiga terhadap orang lain. Keberhasilan memunculkan hubungan kuat, sedangkan kegagalan menghasilkan kesepian dan kesendirian (Erikson dalam Sumanto, 2014).

2.5 Kerangka Berfikir

Semua anak – anak usia 20 – 29 tahun di seluruh dunia punya perkembangan pribadi yang serupa. Lagi memikirkan hal – hal idea seperti Cita- cita, karir, cita – cita personal. Fenomena *Quarter Life Crisis* di Indonesia tidak baru terjadi, bahkan banyak yang mengalami, hanya saja belum familiar dengan istilahnya. Permasalahan – permasalahan dewasa muda di Amerika dan Indonesia kurang lebih sama, tapi kalau di Amerika usia setelah sekolah menengah keatas biasanya umur 18 tahun mereka seperti ada kewajiban untuk keluar dari rumah, tinggal mandiri pisah dari orang tua itu adalah *major culture* disana. Di Asia tepatnya itu tidak berlaku bahkan tinggal bersama orang tua tidak menjamin bahwa kita tidak ada problem walaupun usia diatas 18 tahun. Crisis yang banyak di hadapi adalah karir dan personal.

Ada yang takut tidak bisa dapat pekerjaan yang mereka inginkan, mereka juga takut tidak punya pasangan. Ada tuntutan usia tertentu mereka sudah pantas menikah, teman- teman mereka sudah menikah. Ada pula di usia tertentu mereka udah punya karir yang bagus, teman- teman mereka udah punya karir yang pasti sedangkan perasaan crisis itu membuat merasa para dewasa muda merasakan belum mencapai apa-apa, bahkan tidak tahu mau nya

apa. Perasaan bingung, panik, stres dan krisis. Akibat dari tinggal bersama orang tua sampai umur dewasa, tuntutan itu pun semakin besar. Ini yang membedakan potensi sembuh kita yang berada di Asia lebih buruk dibanding di Amerika. Budaya kita Guyub, Kekeluargaan, Menyatukan dan tidak Individual seperti budaya Barat. Juga di Asia khususnya Indonesia lingkungan lebih mudah untuk melontarkan pertanyaan – pertanyaan sensitif yang membuat diri kita menjawab dengan perasaan risih, seperti kalau acara keluarga ditanyai hal-hal menyangkut pekerjaan dan kapan segera menikah. Itu lah urgensi-nya. Kenapa *Quarter life* ini jadi krusial. Di budaya Asia seperti ini akan lebih sulit untuk berjuang bertahan melewati masa-masa ini. Gejala *Quarter Life Crisis* yang memang pasti terjadi di setiap umur 20an. Hingga pengalaman orang – orang terhadap hidupnya itu lah yang membuat mereka memilih masa depan mereka apakah ingin maju atau malah mundur.

2.6. Aspek-aspek Quarter Life Crisis

Herawati dan Hidayat (2019) menyatakan terdapat empat aspek dalam Quarter life crisis, yaitu:

1. Personal

Individu mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan akan hidupnya dimasa depan, termasuk di dalamnya adalah bagaimana ia menemukan apa yang menjadi minatnya, bagaimana kalau diusia tertentu yang sudah ditargetkan ia belum mencapai mimpinya, hingga sudah terlambatkah

atau bagaimana caranya bila ia harus mengubah atau mengatur ulang harapannya tersebut.

2. Sosial

Individu mempertanyakan mengapa ia terokupasi untuk melanjutkan kuliah dan mengengapinya dengan karier yang cemerlang sementara disisi lain ia sudah memiliki minat dibidang lain. Selain itu, bagaimana individu akan menghadapi kebebasan pasca menyelesaikan kuliah juga menjadi permasalahan tersendiri, apalagi bila pada akhirnya pengalaman masa kuliah ternyata tidak mampu mengakomodasi pemenuhan individu akan impian-impianya.

3. Career

Individu mempertanyakan sisi spiritualitas nya mulai dari apakah agama yang ia anut sudah merupakan pilihan yang tepat, apakah orang tua akan kecewa bila individu tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga bayangan akan agama atau kepercayaan seperti apa yang akan individu tersebut terapkan pada anak-anaknya kelak.

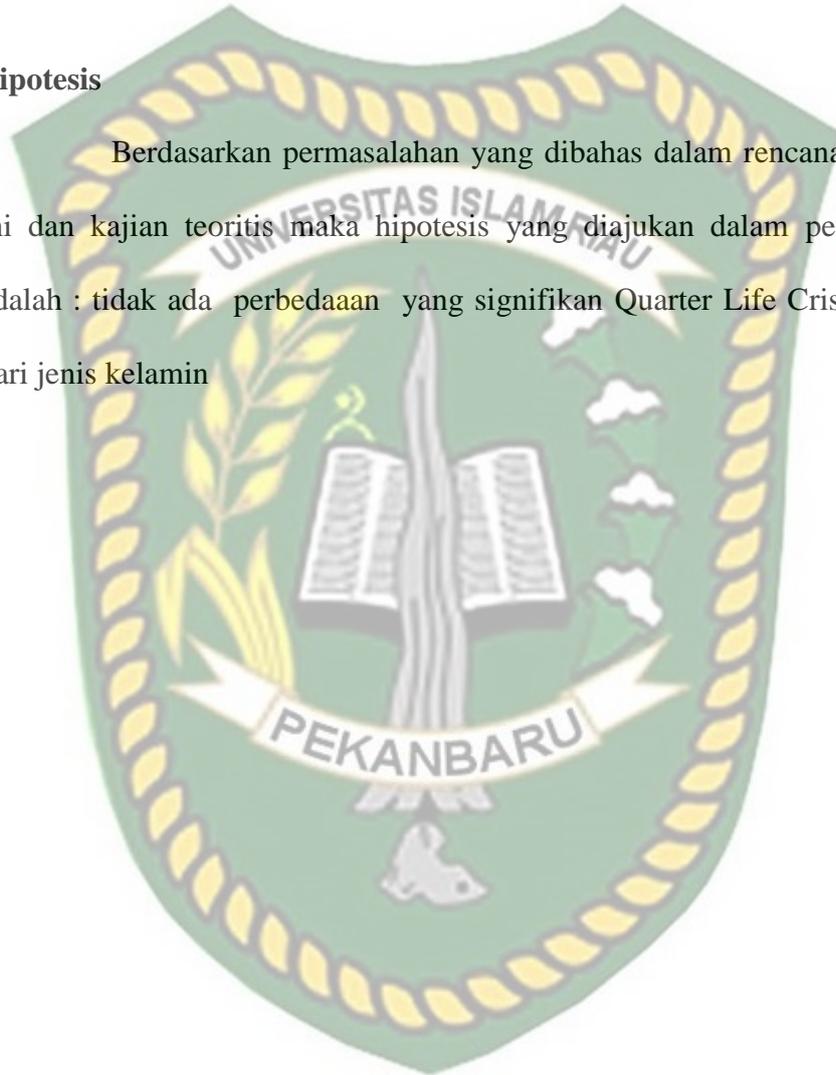
4. Relationship

Individu pada umumnya terperangkap dalam pertanyaan antara ingin mengerjakan pekerjaan atau karier yang ia minati dengan kebutuhan dan tuntutan untuk bekerja demi memperoleh penghasilan yang besar dan pada akhirnya mampu mandiri secara finansial. Selain itu, individu juga mulai mempertanyakan tekanan atau stress kerja yang menghambat

kehidupannya,serta pertanyaan-pertanyaan lain seputar ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri dan adanya perasaan ragu-ragu untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.

2.7. Hipotesis

Berdasarkan permasalahan yang dibahas dalam rencana penelitian ini dan kajian teoritis maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : tidak ada perbedaan yang signifikan Quarter Life Crisis ditinjau dari jenis kelamin



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Varabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik keimpulanya (Sugiyono 2009). Pada penelitian ini digunakan satu variabel, yaitu variabel *Quarter life Crisis* sebagai variabel tunggal.

3.2. Definisi Operasional Variabel

Quarter life Crisis atau krisis seperempat abad adalah keadaan yang dialami usia 20-an hingga awal 30-an di mana mereka sedang berusaha mencari jati dirinya. *Quarter life crisis* sering disebut juga sebagai fase di antara remaja dan dewasa .

3.3. Subjek Penelitian

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Creswell (dalam Nursalam, 2008)

mendefinisikan populasi sebagai kelompok yang terdiri atas individu - individu yang memiliki karakteristik sama. Populasi adalah keseluruhan (*universum*) subjek yang akan diteliti.

Menurut Martono (2011) populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, baik hasil maupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas. Dalam penelitian ini Populasi penelitian ini adalah individu yang berusia 20-35 tahun di kawasan kota Pekanbaru.

3.3.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dikenai langsung oleh suatu penelitian (Hadi, 2001). Senada dengan itu Arikunto (2006) mengemukakan bahwa sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Creswell (dalam Nursalam, 2008) mendefinisikan sampel sebagai sub kelompok dari target populasi yang direncanakan untuk diteliti. Hasil penelitian tersebut harus dapat digeneralisasikan pada target populasi. Senada dengan itu, Arikunto (2006) mengemukakan bahwa sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya lebih representatif (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian

ini, peneliti akan menyebarkan skala penelitian secara bebas kepada responden yang berada di dalam kawasan masyarakat Kota Pekanbaru namun responden tersebut harus memenuhi ciri-ciri yang ditetapkan oleh peneliti.

Ciri-ciri yang ditetapkan adalah

- Dewasa awal 20-35 Tahun,
- semester akhir kuliah/baru tamat
- laki –laki dan perempuan
- ,berodmisili d Kota Pekanbaru, dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

3.4. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala. Terdapat satu skala yang digunakan, yaitu skala quarter life crisis, yang dirancang dengan menggunakan model skala likert yang memiliki lima alternative jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N) Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Nilai yang bergerak untuk pernyataan *favourable* adalah dari sangat setuju mendapat nilai 5 sampai sangat tidak setuju mendapat nilai 1. Sedangkan untuk pernyataan yang *unfavourable* adalah Sangat Tidak Setuju

mendapat nilai 5, Tidak Setuju adalah 4, Netral dapat nilai 3, Setuju mendapat nilai 2, dan Sangat Setuju mendapat nilai 1.

3.4.1. Skala Quarter Life Crisis

Alat untuk skala Quarter Life Crisis pada penelitian ini menggunakan skala adaptasi dari Herawati dan Hidayat (2019). Skala ini berdasarkan aspek-aspek Quarter Life Crisis menurut Herawati dan Hidayat (2019) yaitu personal, social, career, relationship. Skala ini terdiri dari 27 aitem favourable dan 5 aitem unfavourable. Apek-aspek skala Quarter Life Crisis di jabarkan dalam bentuk aitem-aitem yang terdiri dari 27 pernyataan, sebagaimana terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1
Blueprint Quarter Life Crisis Sebelum Try Out

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Personal</i>	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9	3	9
2	<i>Social</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18,		9
3	<i>Career</i>	20, 21, 23, 24	19, 22	6
4	<i>Relationship</i>	27	25, 26	3
Jumlah				27

3.5. Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Validitas mengacu pada keterpercayaan, keterandalan, kejelasan, kestabilan, konsistensi di dalam pengukuran. Sugiyono (2010) menegaskan bahwa alat ukur dinyatakan valid apabila alat ukur tersebut mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Sementara itu menurut Azwar (2013), kesahihan atau validitas mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity*, yang lebih banyak disandarkan pada relevansi isi pernyataan yang disusun berdasarkan rancangan atau kisi-kisi yang tepat (Azwar, 2013).

Alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tinggi rendahnya validitas alat ukur dinyatakan dengan angka yang disebut koefisien validitas.

Azwar (2013) mengatakan bahwa validitas dinyatakan oleh nilai koefisien validitas. Penentuan kriteria validitas menurut Azwar (2013) yang menyatakan dalam indeks daya diskriminasi item minimal 0,30. Dengan demikian aitem yang koefisien validitasnya $< 0,30$ dinyatakan gugur, sedangkan aitem yang dianggap valid adalah aitem $> 0,30$. Uji

validitas kedua skala dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS 20.0 for Windows*.

3.5.2. Reliabilitas

Reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti kepercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan, dan sebagainya. Namun demikian, pada dasarnya reliabilitas menunjukkan konsistensi atau keterpercayaan hasil pengukuran suatu alat ukur. Hal ini ditunjukkan konsistensi skor yang diperoleh subjek yang diukur dengan alat yang sama (Azwar, 2013). Reliabilitas merentang antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Sebaliknya reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai oleh koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0 (Azwar, 2013).

3.6. Metode Analisis Data

3.6.1. Uji Normalitas

Menurut Priyanto (2016) data dikatakan berdistribusi normal jika nilai lebih besar dari 0,05. Pengujian normalitas dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 21.0 *for windows*

dengan analisis statistik One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Taraf signifikansi yang ditetapkan dalam pengujian ini $\alpha = 0,05$. Pembuktian suatu data memiliki distribusi normal dapat dinilai pada bentuk distribusi datanya pada histogram maupun norma

3.6.2 Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas ini digunakan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Menurut Hadi (2001) ada anggapan bahwa skor variabel yang dianalisis mengikuti hukum sebaran normal baku (*kurva*) dari Gauss. Jika sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva. Kaidah yang dipakai, bila p (signifikansi) dari nilai *Statistic (D)* $> 0,05$ maka sebaran normal, sebaliknya jika p (signifikansi) dari nilai *Statistic (D)* $< 0,05$ maka sebaran tidak normal (Widhiarso, 2001).

3.6.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Independent Sample T-Test* untuk menganalisa perbedaan *Quarter life crisis* ditinjau dari jenis kelamin analisis dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 20.0 for Windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Prosedur Penelitian

4.1.1. Orientasi Kancah Penelitian

Langkah pertama yang dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian adalah memahami kancah atau tempat yang akan dilakukannya penelitian. Pada penelitian kali ini, peneliti mengambil subjek penelitian yaitu mahasiswa dan pekerja yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan di Pekanbaru. Selanjutnya peneliti mempersiapkan segala kebutuhan yang diperlukan dalam proses penelitian dilaksanakan.

4.2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 26 Maret 2021 sampai 03 April 2021 dengan jumlah sampel 100 orang, 50 orang laki-laki dan 50 orang perempuan yang merupakan penduduk kota Pekanbaru. Peneliti menyebarkan skala dengan cara *Online* yaitu dengan menyebarkan skala melalui media sosial. Setelah 2 hari dilakukannya penyebaran skala penelitian, seluruh skala penelitian berhasil terkumpul. Maka dari pengumpulan skala seluruh 100 buah skala dapat dianalisis.

4.3. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian yang peneliti buat adalah mengenai perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki –laki dan Perempuan di Pekanbaru. Setelah mendapatkan data penelitian kemudian peneliti memasukkan data tersebut kedalam tabel *excel*, lalu selanjutnya peneliti melakukan olah data dengan bantuan program aplikasi *SPSS 21 for windows*, diperoleh gambaran seperti yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.1

Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Skor yang diperoleh (empirik)				Skor yang dimungkinkan (hipotetik)			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
<i>Quarter Life Crisis</i>	37	119	78	41	27	135	81	18

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa data empirik dengan nilai mean (rata-rata) untuk *Quarter Life Crisis* 78 dengan nilai standar deviasi 41 nilai X maks sebesar 119 dan nilai X min sebesar 37. Sedangkan data hipotetik dengan nilai mean (rata-rata) untuk *Quarter Life Crisis* 81 dengan nilai standar deviasi sebesar 18, sedangkan nilai X maks sebesar 135 dan nilai X min sebesar 27.

Berdasarkan tabel diatas, maka skor *Quarter Life Crisis* me dibuat pengkategorisasiannya, yang bertujuan untuk mengetahui kelompok-kelompok terpisah yang berjenjang menggunakan aspek-aspek yang telah diukur. Kategorisasi dilakukan dengan menggunakan data empirik. Rumus kategorisasi dapat dilihat ada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2

Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan :

M : Mean Hipotetik

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan tabel diatas, maka untuk variabel *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini terbagi atas 5 bagian yaitu, sangat tinggi, tinggi,

sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategorisasi *Quarter Life Crisis* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3

Rentang Nilai Kategorisasi Skor Partisipan Laki-laki

<i>Quarter Life Crisis</i>			
Kategorisasi	Skor	Frequency	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 108$	9	18,0 %
Tinggi	$90 \leq X < 108$	18	36,0 %
Sedang	$72 \leq X < 90$	16	32,0 %
Rendah	$54 \leq X < 72$	4	8,0 %
Sangat Rendah	$X \leq 54$	3	6,0 %
Jumlah		50	100 %

Berdasarkan kategorisasi skor partisipan laki-laki *Quarter Life Crisis* pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian yang berjenis kelamin pria mengalami *Quarter Life Crisis* yang berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 36,0 %, hal ini menunjukkan bahwa 18 orang dari total 50 responden laki-laki mengalami *Quarter Life Crisis* yang tinggi. Sementara itu rentang nilai

dan kategorisasi skor pada responden perempuan dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini :

Tabel 4.4
Rentang Nilai Kategorisasi Skor Partisipan Perempuan
Quarter Life Crisis

Kategorisasi	Skor	Frequency	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 108$	9	18,0 %
Tinggi	$90 \leq X < 108$	19	38,0 %
Sedang	$72 \leq X < 90$	9	18,0 %
Rendah	$54 \leq X < 72$	10	20,0 %
Sangat Rendah	$X \leq 54$	3	6,0 %
Jumlah		50	100 %

Berdasarkan kategorisasi diatas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek atau responden wanita pada penelitian ini mengalami *Quarter Life Crisis* pada kategorisasi tinggi. Pada kategori *Quarter Life Crisis* tinggi memiliki persentase sebesar 38,0 %, yang berarti 19orang dari total 50 responden perempuan mengalami *Quarter Life Crisis* yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pada responden berjenis kelamin laki-laki mengalami *Quarter Life Crisis* yang tinggi, sedangkan pada responden berjenis kelamin perempuan juga mengalami *Quarter Life Crisis* yang tinggi.

4.4.Hasil Analisis Data

4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian mempunyai sebaran data yang normal atau tidak. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas pada skala *Quarter Life Crisis* yang dianalisis menggunakan bantuan program *SPSS 21 for windows*. Dapat dilihat berdasarkan nilai p dari nilai Z (*Kolmogorov-Smirnov*) $>0,05$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal, namun jika nilai p $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Siregar 2017). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka didapatkan hasil seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 4.5

Hasil Uji Normalitas Skala *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan

Variabel	Signifikansi	Keterangan
----------	--------------	------------

<i>Quarter Life Crisis</i> pada Pria	0,500 ($p>0,05$)	Normal
<i>Quarter Life Crisis</i> pada Wanita	0,254 ($p>0,05$)	Normal

Hasil uji normalitas pada tabel menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* pada responden laki-laki memiliki nilai signifikansi sebesar 0,500 ($p>0,05$) yang berdistribusi normal, sedangkan *Quarter Life Crisis* pada responden perempuan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,254 ($p>0,05$) yang berdistribusi normal. Yang artinya, kedua data dari variabel *Quarter Life Crisis* baik pada responden laki-laki maupun perempuan berdistribusi normal.

4.4.2 Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu tidak adanya perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Independent Sample T-Test* yang dianalisis dengan bantuan program *SPSS 21 for windows*. Untuk dapat mengetahui adanya perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan di Pekanbaru digunakan rumus varians *Independent Sample T-Test* dengan prosedur seperti dibawah ini :

Ho : Tidak ada perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan

Ha : Ada perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan.

Tabel 4.6

Hasil Uji *Independent Sample T-test*

		<i>Levene's test</i>		<i>t-test</i>		
		F	Sig.	T	df	Sig. tailed)
<i>Quarter</i>	<i>Equal</i>	,934	,336	,239	98	,811
<i>life crisis</i>	<i>variances</i> <i>assumed</i>					
	<i>Equal</i>			,239	97,0	,811
	<i>variances</i> <i>not</i> <i>assumed</i>				37	

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel *Quarter Life Crisis* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.811($p < 0,05$). Dengan demikian maka H_0 yang menyatakan tidak ada perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan ditolak. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian tidak ada perbedaan yang signifikan *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan.

4.5.Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden pria pada penelitian ini memiliki kategori *Quarter Life Crisis*

yang tinggi dengan persentase sebesar 36,0 % yang berarti 18 orang dari total 50 orang responden laki-laki mengalami *Quarter Life Crisis* yang tinggi. Sedangkan *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh responden perempuan berada pada kategori sedang dengan persentase yaitu sebesar 38,0 % yang artinya 19 orang dari total 50 responden perempuan mengalami *Quarter Life Crisis* tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Robbins, 2004) yang menyatakan bahwa individu pada usia 20-an mengalami kebingungan mengenai identitasnya, merasa frustrasi dengan hubungan dan karir, merasa kecewa dengan semua hal, hingga merasa sangat khawatir dengan kelangsungan hidupnya sebagai orang dewasa. Hal tersebut dialami oleh individu dalam memasuki fase dewasa awal dalam menghadapi realitas dunia yang terkesan menjadi sulit dan berat karena individu tidak memiliki cukup persiapan untuk menghadapinya.

Berdasarkan hasil analisis data diatas, pada uji normalitas variabel *Quarter Life Crisis* pada responden laki-laki memiliki nilai sebesar 0,500 ($p > 0,05$) yang artinya p lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Sedangkan uji normalitas *Quarter Life Crisis* pada responden perempuan memiliki nilai sebesar 0,254 ($p > 0,05$) yang artinya p lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal. Kemudian selanjutnya dilakukan uji analisis statistik *parametrik* menggunakan *independent sample t-test* untuk menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini. Dari hasil uji *independent sample t-test*

didapatkan hasil bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,811 ($p < 0,05$) yang artinya p lebih kecil dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 yang menyatakan tidak ada perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki laki dan perempuan ditolak, jadi hipotesis atau H_a pada penelitian ini tidak ada perbedaan *Quarter Life Crisis* pada laki-laki dan perempuan dikota Pekanbaru.

Individu yang memasuki usia dewasa perlu membentuk hubungan dekat dan cinta dengan orang lain. Cinta yang dimaksud tidak hanya mencakup hubungan dengan kekasih namun juga hubungan dengan orang tua, tetangga, sahabat, dan lainnya. *Quarter life crisis* juga didasari pada mitos yang berkembang pada masyarakat mengenai wanita, yaitu bahwa wanita tidak memerlukan pendidikan yang tinggi, sehingga pendidikan yang tinggi tersebut akan membuat seorang wanita cemas akan hidupnya dikarenakan mitos tersebut (Primala, 2017).

Berdasarkan data demografi yang yang didapatkan dari penelitian ini adalah masih banyak individu di Pekanbaru yang tidak puas dengan pekerjaannya, sehingga faktor tersebut menjadi salah satu penyebab *Quarter life crisis*, sesuai dengan penelitian oleh (Basis, 2014) yang menemukan bahwa salah satu aspek yang meningkatkan kualitas hidup dewasa awal adalah bekerja. Keinginan individu dewasa awal yang biasanya baru saja menyelesaikan sekolah atau perkuliahan memiliki keinginan untuk berkarier sebelum menikah, atau meneruskan

pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Namun pada kenyataannya terdapat individu dewasa awal yang belum dapat memiliki pekerjaan yang diinginkan dan juga terdapat hal-hal lain yang mendorongnya untuk menunda pernikahan atau berumah tangga sehingga menjadi faktor pemicu *Quarter life crisis*.

Fenomena *quarter-life crisis* cenderung terjadi dalam kurun waktu satu tahun, namun bisa lebih cepat maupun lebih panjang tergantung kepada cara individu melewatinya. (Robbins, 2004) menyebutkan bahwa individu yang mengalami krisis adalah individu-individu yang kesulitan melakukan penyesuaian terhadap tuntutan yang berasal dari dirinya sendiri maupun tuntutan dari orang tua, keluarga, dan lingkungan sosial. Krisis akan muncul ketika individu tidak memiliki pedoman untuk menghadapi segala tuntutan dan harapan yang muncul di awal usia 20 tahun ini. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* disarankan untuk memiliki *coping mechanism* dalam menghadapi berbagai tekanan dalam *quarter-life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung karena memiliki harapan yang terlalu tinggi mengenai kehidupan dan karir sehingga menyebabkan perasaan kecewa ketika kehidupan dewasa tidak sesuai yang dimimpikan ketika remaja (Stapleton, 2012). Secara umum, masih banyak individu yang berada pada tahap dewasa awal mengalami *quarter-life crisis*, sehingga terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menghadapi krisis psikososial tersebut diantara dengan

melibatkan peranan orangtua (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019), menyibukkan diri dengan pekerjaan (Basis, 2014), meningkatkan resiliensi (Balzarie & Nawangsih, 2019), mempelajari keterampilan baru (Stapleton, 2012) dan menyadari bahwa hal ini merupakan proses kehidupan yang akan terlewati

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Icha Herawati dan Ahmad Hidayat (2019) dengan judul Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Pekanbaru memiliki Hasil ($p < 0.05$) yang berarti distribusi data signifikan. Berbeda dengan data yang peneliti tinjau dari jenis kelamin tidak memiliki perbedaan yang signifikan namun data yang dihasilkan menunjukkan distribusi data normal baik antara laki-laki dan perempuan dengan data yang diperoleh dari responden laki-laki memiliki nilai signifikan sebesar 0,500 ($p > 0,05$) dan perempuan memiliki nilai signifikan 0,254 ($p > 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan *quarrrter life crisis* pada laki-laki dan perempuan di kota Pekanbaru. Hasil analisis nilai t sebesar 0,500 ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak, jadi tidak ada perbedaan *quarrrter life crisis* pada laki-laki dan perempuan di kota Pekanbaru.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait yang berkaitan dengan hasil penelitian;

1. Diharapkan hasil penelitian dijadikan kajian dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan kontribusi teoritis khususnya mengenai *life crisis* pada laki-laki dan perempuan.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai *quarrrter life crisis* diharapkan agar mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi *life crisis* seperti kecemasan, latar belakang pendidikan, dan lain-lain. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda dan menggunakan lebih banyak sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Icha, Herawati dan Hidayat Ahmad. 2019. *Quarter life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Pekanbaru*
- Dharmawati, Mei Aryani. 2016. "Upaya-Upaya Mencegah Sindrom Sarang Kosong Pada Lanjut Usia Perempuan Di Banguntapan." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5(11):466-74.
- Hurlock, Elizabeth B. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kearney, Susan M. 2002. "Exploring The Empty Nest Transition." Retrieved November 16, 2020 (<http://drnissani.net/MNISSANI/SE/kearney.htm>).
- Lestari. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Marliani, Rosleny. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Martono, Nanang. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*.
[https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S1876-6102\(11\)01402-0](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S1876-6102(11)01402-0)
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase

Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37.
<https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>

Newman, Susan. 2008. “Empty Nest: Who Is Needier, Parent or Child?”
Psychology Today. Retrieved November 17, 2020
(<https://www.psychologytoday.com/us/blog/singletons/200809/empty-nest-who-is-needier-parent-or-child>).

Papalia, Diane E., S. W. Olds, and R. D. Feldman. 2009. *Human Development: Perkembangan Manusia*. 10th ed. Jakarta: Salemba Humanika.

Santrock, Jhon W. 2011. *Life Span Development(Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.

Siregar, S. 2017. *STATISTIK Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Suardiman, Siti Partini. 2011. *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gajha Mada University Press.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Primala. (2017). Ada Apa Dengan Quarterlife Crisis? <https://pijarpsikologi.org/ada-apa-dengan-quarter-life-crisis/>.

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>

Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis : What works ? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, (6), 130–145.

