

## HOPE DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL DI ACEH

Asyisyifa Urrahmah<sup>1</sup>, Safrisyah<sup>1</sup>, Karjuniwati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Corresponding Author: Emily Paterson Email: safrilsyah@ar-raniry.ac.id

### **Abstract**

*Quarter life crisis is a phase that describes a period of stress, insecurity, worry and social pressure about life goals that can be experienced by anyone, especially early adult students. One of the factors affecting the quarter life crisis is hope. This study aims to determine the relationship between hope and quarter life crisis in early adulthood at the University of Muhammadiyah Aceh. This study used to a quantitative approach. The measurement tool in this study uses a quarter life crisis scale based on theory and aspects according to Robbins and Wilner 2001 and a hope scale based on Snyder's 2002. The sample size of study involved 330 early adult students at the University of Muhammadiyah Aceh. For sampling using the non-probability sampling method with Purposive Sampling technique. Test the hypothesis in this study using product moment correlation from Pearson. The results of the study showed a correlation coefficient ( $r_{xy} = -0.249$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) which means that there is a very significant negative relationship between hope and quarter life crisis in early adulthood at the University of Muhammadiyah Aceh, so the hypothesis is accepted. The higher the level of hope in the individual, the lower the level of quarter life crisis experienced, and vice versa the lower the hope, the higher the quarter life crisis experienced by the individual.*

**Keywords :** *Quarter Life Crisis, Hope, Early Adult College*

### **Abstrak**

*Quarter life crisis merupakan suatu fase yang menggambarkan periode stress, insecure, kekhawatiran dan tekanan sosial mengenai tujuan hidup yang dapat dialami oleh siapa saja terutama mahasiswa dewasa awal. Salah satu faktor yang mempengaruhi quarter life crisis adalah hope. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan hope dengan quarter life crisis pada dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala quarter life crisis yang didasarkan pada teori dan aspek menurut Robbins dan Wilner 2001, dan skala hope yang didasarkan menurut teori dan aspek Snyder 2002. Jumlah sampel pada penelitian ini melibatkan 330 mahasiswa dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh. Untuk pengambilan sampel menggunakan metode non-probability sampling dengan teknik Purposive Sampling. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi product moment dari Pearson. Hasil dari penelitian menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy} = -0.249$ ) dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara hope dengan quarter life crisis pada dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh, sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi tingkat hope pada individu, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah hope maka semakin tinggi quarter life crisis yang dialami individu.*

**Kata Kunci :** *Quarter Life Crisis, Hope, Mahasiswa Dewasa Awal*

## 1. Pendahuluan

Karakteristik mahasiswa jika ditinjau dari usia ialah berusia 18-25 tahun yang ditandai dengan tahap perkembangan usia dewasa awal dimana individu mencapai tingkat kematangan yang sempurna, baik secara emosi maupun kognitif. Menurut teori Erikson yang dikembangkan oleh Arnett (2000) mengatakan bahwa dewasa awal adalah individu yang memasuki tahap perkembangan dari remaja beralih menuju tahap dewasa dengan rentan umur dari 18-25 tahun (Arnett, 2014).

Hurlock (1986) menjelaskan ciri-ciri pada periode dewasa awal ditandai dengan usia reproduktif, masa bermasalah dimana seseorang harus melakukan penyesuaian diri terhadap diri maupun lingkungannya, masa yang penuh dengan ketegangan emosional yang menjadikan seseorang sering merasa ketakutan atau kekhawatiran serta masa ketergantungan dan perubahan nilai yang menjadikan individu ketergantungan kepada orangtua atau lembaga pendidikan yang membiayai mengenai pendidikan serta perubahan nilai dimaksudkan mengenai beberapa alasan tentang keinginan diterima pada kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa (Pratiwi dan Arumhapsari, 2019).

Permasalahan yang terjadi pada periode quarter life crisis merupakan isu-isu psikologis yang semakin relevan yang dialami oleh mahasiswa saat ini seperti kecemasan, depresi, insecure, bahkan takut berinteraksi dengan lingkungan sosial. Mahasiswa adalah individu yang rentan mengalami kecemasan sosial dimana individu merasa kewalahan, kebingungan, dan ketidakpastian tentang arah hidupnya. Robbins dan Wilners (2001) yang menjelaskan fase quarter life crisis adalah sebuah periode yang ditandai dengan perasaan kebingungan, keraguan diri, dan rasa kewalahan dalam menghadapi transisi dari masa remaja ke dewasa dimana individu meragukan pilihan karir, hubungan dan arah hidup secara keseluruhan sehingga hal ini dapat membuat individu merasa tertekan untuk membuat keputusan besar dalam hidupnya.

Setiawan dan Milati (2022) mengatakan permasalahan yang dialami mahasiswa saat ini memiliki banyak tantangan tersendiri dimulai dari kesulitan akademis, permasalahan personal maupun interpersonal, kekhawatiran dalam membuat keputusan, memikirkan tujuan masa depan hingga pekerjaan. Atwood & Scholtz, 2008 mengatakan krisis emosional ini dapat memicu reaksi berantai kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan. Individu mungkin mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan berbagai area stres seperti pekerjaan, hubungan, dan tujuan hidup. Ketidakpuasan dalam satu area dapat mempengaruhi keseimbangan dan keberhasilan dalam area lainnya, yang pada gilirannya dapat memperburuk krisis emosional yang dialami (Atwood & Scholtz, 2008).

Robbins dan Wilner (2001) membagi aspek QLC menjadi kebimbangan dalam pengambilan keputusan, merasa putus asa, penilaian negatif terhadap diri, terjebak dalam situasi sulit, cemas, merasa tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal. Arnett (2014) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi QLC yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal ada eksplorasi identitas (identity exploration), ketidakstabilan (instability), fokus pada diri sendiri (being self- focused), perasaan diantara/bimbang (feeling in between), dan kemungkinan/optimism (possibilities/optimism). Kemudian untuk faktor eksternalnya ada teman, percintaan, relasi dengan keluarga, kehidupan dalam pekerjaan dan karir, serta tantangan akademis. Sedangkan menurut Nash dan Murray (2010) beberapa faktor yang ada dalam QLC yaitu mimpi dan harapan, tantangan akademis, religiusitas, dan juga kehidupan pekerjaan.

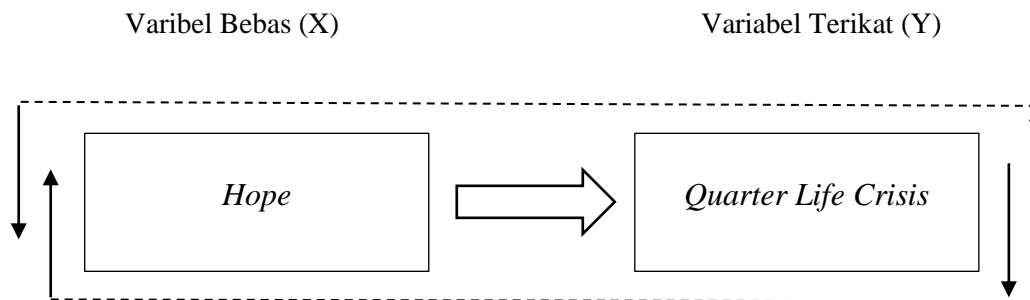
Hasil penelitian dari Robinson (2018) tentang locked-out dan locked-in form dalam masa quarter life crisis, menunjukkan bahwa kedua komponen quarter life crisis yaitu locked-out dan locked-in saling berhubungan. Locked-out sering terjadi ketika individu mengalami kegagalan sehingga menyebabkan penurunan harga diri dan kecemasan pada individu tersebut. Locked-in terjadi ketika individu harus memiliki komitmen meskipun kenyataan tidak sesuai harapannya, sehingga keduanya dapat dinyatakan saling berhubungan secara konseptual. Hal ini juga diperkuat oleh survei yang dilakukan di Inggris menyebutkan bahwa dari 1000 orang 70% responden mengatakan bahwa krisis terberat dalam hidup mereka dialami pada usia 20 tahunan (Robinson, 2018). Menurut studi yang dilakukan oleh tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) Universitas Gajah Mada (UGM). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta yang mengalami quarter Life Crisis dengan rentang usia partisipan adalah 20-23 tahun yang umumnya mahasiswa tingkat akhir. Dimana penelitian ini mengungkapkan bahwa kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa adalah berupa kekhawatiran mengenai kelanjutan karir, pendidikan, percintaan, dan finansial. Munculnya kekhawatiran tersebut disebabkan karena adanya tuntutan diri maupun lingkungan. Kekhawatiran yang dialami menimbulkan perilaku diri berupa perbandingan diri, insecurities, keragu-raguan, dan ketidakpuasan kondisi. Adanya kondisi tersebut menimbulkan dampak emosional, fisiologis, maupun fungsi diri.

Krisis emosional memberikan dampak negatif baik fisik maupun mental bagi individu seperti berat badan turun dan merasa sangat cemas (Adellia dan varadhila, 2023). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi quarter life crisis berasal dari faktor eksternal yaitu harapan berupa bidang akademis, spritualitas dan agama, kehidupan karir, relasi interpersonal dengan keluarga, teman, dan percintaan serta identitas (Nash dan Murray, 2009).

Hope dapat mendorong quarter life crisis dengan sebuah sikap keyakinan dan keinginan individu untuk membuat kualitas hidup yang lebih baik diiringi dengan adanya motivasi untuk meraih harapan tersebut (Snyder, 2002). menurut penelitian Setiawan dan Milati (2022) harapan memiliki hubungan negatif terhadap depresi, kecemasan dan keputusan, sehingga harapan juga mempunyai arah yang berlawanan dengan quarter life crisis. Yang menunjukkan ketika individu mengalami kesulitan dalam hidupnya, maka harapan (hope) bisa memiliki pengaruh sebagai kemampuan dalam mengontol diri dan menyelesaikan masalah sehingga quarter life crisis yang alami semakin rendah.

Hope merupakan kecenderungan atau keyakinan emosional positif seseorang bahwa tujuan-tujuan yang diinginkan dapat dicapai dan bahwa peristiwa-peristiwa di masa depan akan memiliki hasil yang baik. Adapun aspek-aspek harapan merupakan suatu pemikiran yang difokuskan pada tujuan (goal), individu yakin akan kemampuan dirinya dapat menemukan jalan mencapai tujuannya (pathway thinking), disertai dengan potensi diri untuk dapat memulai serta mempertahankan pendiriannya pada tujuan (agency thinking) (Snyder, 2002). Faktor yang mempengaruhi hope menurut Weil 2000 adalah dukungan sosial dari orang terdekat, kepercayaan religius yang berupa keyakinan akan ketetapan takdir, dan juga kontrol diri dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai.\

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara hope dengan quarter life crisis pada dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh. Maksudnya semakin tinggi hope maka semakin rendah quarter life crisis yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah hope maka semakin tinggi quarter life crisis yang dialami individu.



## 2. Metode

### Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena analisis data akhir dilakukan dengan uji statistik. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah korelasional. Jenis penelitian korelasional ini dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara hope dengan quarter life crisis pada dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh.

### Sumber Data

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dewasa awal yang sedang menempuh perkuliahan srata S1 di Universitas Muhammadiyah Aceh yang berjumlah sekitar 5.161 mahasiswa.. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan teknik purposive sampling. Peneliti menggunakan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael sebagai panduan. Adapun berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan mengacu pada tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael, jumlah sampel yang dianggap representatif dari total populasi 5.161 mahasiswa untuk penelitian ini adalah 330 mahasiswa. Adapun data jumlah mahasiswa ini diperoleh dari Pusat (PDDikti) Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Universitas Muhammadiyah Aceh

### Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan alat ukur dalam bentuk skala psikologi. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah skala quarter life crisis yang merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins Dan Wilner (2001) serta skala hope yang terdiri dari empat opsi jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

skala quarter life crisis yang merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins Dan Wilner (2001) yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, merasa putus asa, penilaian negatif terhadap diri, terjebak dalam situasi sulit, cemas, merasa tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal. Skala ini melewati uji validitas isi yang didasarkan pada penilaian ahli expert judgement. Setelah dilakukan uji daya beda aitem, skala quarter life crisis menunjukkan bahwa dari 34 aitem yang diujicobakan, dengan koefisien korelasi di atas 0,30 yang menghasilkan reliabilitas konsistensi quarter life crisis yaitu 0.882. Contoh aitem untuk skala ini di antaranya adalah: "saya merasa khawatir dengan pilihan jurusan yang telah saya ambil karena takut mempengaruhi terhadap karir masa depan saya" (Aspek bimbang dalam pengambilan keputusan); "saya merasa sia-sia dengan keputusan saya untuk

kuliah ketika apa yang telah saya lakukan tidak mencapai target” (Aspek putus asa); “terkadang saya takut dan cemas karena melihat banyaknya sarjana yang tidak memiliki pekerjaan setelah lulus” (Aspek penilaian diri yang negatif); “terkadang saya merasa sulit membuat keputusan tentang apa yang saya butuhkan” (Aspek terjebak dalam situasi yang sulit); “saya cemas mencoba hal-hal baru karena saya sering mengalami kegagalan” (Aspek perasaan cemas); “saya banyak mengeluh dengan tugas dan tuntutan kuliah yang ada” (Aspek merasa tertekan); dan “saya menjaga kejujuran dengan orang terdekat agar hubungan kami terjalin dengan baik” (Aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal).

Serta skala hope yang merujuk pada aspek-aspek dari Snyder (2002) berupa goals, agency thinking dan pathways thinking. Skala ini melewati uji validitas isi yang didasarkan pada penilaian ahli expert judgement. Setelah dilakukan uji daya beda aitem, skala quarter life crisis menunjukkan bahwa dari 31 aitem yang diujicobakan, dengan koefisien korelasi di atas 0,30 yang menghasilkan reliabilitas konsistensi quarter life crisis yaitu 0.936. Contoh aitem untuk skala ini di antaranya adalah: “saya bermimpi ingin menjadi wanita/pria berkarir setelah lulus nanti” (Aspek goals); “saya merasa melakukan sesuatu hal dengan cukup baik terkait masa depan saya” (Aspek pathway thinking); “saya memandang masa kuliah sebagai kesempatan untuk membangun dasar yang kuat untuk mencapai tujuan karier saya” (Aspek Agency thinking).

#### Teknik Analisis Data

Langkah pertama yang dilakukan untuk menganalisis data penelitian ini yaitu dengan cara uji prasyarat. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu uji normalitas menggunakan uji skewness dan kurtosis dan uji lineritas. Langkah kedua yang dilakukan setelah uji asumsi terpenuhi yaitu uji hipotesis penelitian. Dalam rangka menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu bahwa hope berkorelasi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh, maka teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan metode korelasi product moment dari pearson. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan komputer program SPSS version 22.0 for windows.

### 3. Hasil

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa srata S1 Universitas Muhamadiyah Aceh yang berstatus aktif. Berdasarkan data terbaru dari Pusat (PDDikti) Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Universitas Muhamadiyah Aceh, diketahui populasi berjumlah 5.161 mahasiswa yang berasal dari tujuh Program Studi, yaitu program studi Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Agama Islam dan Fakultas Vokasi. Dari 5.161 jumlah keseluruhan mahasiswa tersebut, maka sampel yang dibutuhkan oleh peneliti yaitu 330 mahasiswa.

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel laki-laki berjumlah 159 orang (48,1%) dan sampel perempuan berjumlah 171 orang (51,9%). Berdasarkan jenis kelamin maka sampel yang berdominasi adalah perempuan. Selanjutnya berdasarkan kategori usia, sampel dalam penelitian ini terdiri dari usia 18 tahun berjumlah 33 orang (10%), usia 19 tahun berjumlah 49 orang (14,9%), usia 20 tahun berjumlah 75 orang (22,7%), usia 21 tahun berjumlah 71 orang (21,5%), usia 22 tahun berjumlah 66 orang (20%), usia 23 tahun berjumlah 31 orang (9,4%) dan usia 24 tahun berjumlah 5 orang (1,5%).

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa sampel yang diambil berasal dari kategori kegiatan sehari-hari mahasiswa selama perkuliahan yaitu terlihat bahwa sampel terbanyak berasal dari mahasiswa yang hanya memiliki kegiatan kuliah, yaitu sebanyak 247 orang atau sekitar (74,5%) dari total sampel. Sedangkan untuk kategori mahasiswa yang sedang kuliah dan bekerja, terdapat 82 orang yang merupakan sekitar (24.8%) dari total sampel. Hanya ada satu orang atau sekitar (0,3%) dari total sampel yang termasuk dalam kategori mahasiswa yang sedang kuliah, kerja dan menikah. Dengan demikian, penelitian tersebut memberikan gambaran tentang distribusi kegiatan sehari-hari mahasiswa selama perkuliaha, dengan mayoritas mahasiswa fokus pada kegiatan akademis saja, sementara sebagian kecil juga terlibat dalam pekerjaan atau memiliki status perkawinan. Berikut adalah hasil kategorisasi subjek penelitian berdasarkan skala quarter life crisis dan hope.

**Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian Quarter Life Crisis**

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
<i>Quarter Life Crisis</i>	136	34	85	27	123	45	89.47	12.13

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari uji coba statistik terhadap quarter life crisis, ditemukan bahwa dari hasil uji coba statistik, jawaban minimum yang diperoleh oleh responden adalah 34, sementara jawaban maksimum adalah 136. Rata-rata (mean) dari jawaban yang diberikan adalah 85, dengan standar deviasi sebesar 17. Kemudian secara empirik, jawaban minimum yang terdapat pada data empirik ini adalah 45 dan jawaban maksimumnya adalah 123. Selanjutnya didapatkan juga nilai rata-rata (mean) dari jawaban yaitu 89.47, dengan standar deviasi sebesar 12.13. Hal ini menunjukkan variasi yang signifikan dalam pengalaman individu terhadap quarter life crisis. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari ketiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

**Tabel 2 Kategoria quarter life crisis**

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Rendah	$X < 77.34$	57	17.3 %
Sedang	$77.34 \leq X < 101.6$	231	70 %
Tinggi	$101.6 \leq X$	42	12.7 %
<b>Jumlah</b>		<b>330</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, analisis terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh menunjukkan hasil bahwa pada kategori rendah memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 57 (17.3%), kategori sedang memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 231 (70%), dan kategori tinggi memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 42 (12,7%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa kategori quarter life crisis yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah pada kategori sedang,

dengan mayoritas mahasiswa mengalami tingkat respon yang berada di tengah-tengah yang diikuti oleh kategori rendah dan tinggi.

**Tabel 3 Deskripsi Data Penelitian Hope**

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
<i>Hope</i>	124	31	77.5	15.5	122	60	83.62	12.48

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari uji coba statistik terhadap hope, ditemukan bahwa dari hasil uji coba statistik, jawaban minimum yang diperoleh oleh responden adalah 31, sementara jawaban maksimum adalah 124. Rata-rata (mean) dari jawaban yang diberikan adalah 77.5, dengan standar deviasi sebesar 15.5. Kemudian secara empirik, jawaban minimum yang terdapat pada data empirik ini adalah 60 dan jawaban maksimumnya adalah 122. Selanjutnya didapatkan juga nilai rata-rata (mean) dari jawaban yaitu 83.62, dengan standar deviasi sebesar 12.48. Hal ini menunjukkan variasi yang signifikan terhadap hope dalam pengalaman individu. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari ketiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

**Tabel 4 Kategoryisasi hope**

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 71.14$	51	15.5 %
Sedang	$71.14 \leq X < 96.1$	212	64.2 %
Tinggi	$96.1 \leq X$	67	20.3 %
<b>Jumlah</b>		<b>330</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, analisis terhadap hope pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh menunjukkan hasil bahwa pada kategori rendah memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 51 (15.5%), kategori sedang memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 212 (64.2%), dan kategori tinggi memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 67 (20.3%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa kategori hope yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah pada kategori sedang, dengan mayoritas mahasiswa mengalami tingkat respon yang juga berada di tengah-tengah yang diikuti oleh kategori tinggi dan rendah.

Setelah dilakukan kategorisasi subjek penelitian, langkah berikutnya yang harus dilakukan untuk menganalisis data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan One Sample Kolmogrov-Sminor Tes akan tetapi karena data tidak berdistribusi normal maka peneliti menggunakan Teknik Skewness dan Kurtosis untuk uji normalitas sebaran, diperoleh rasio Skewness untuk variabel quarter life crisis adalah -0.680 dan rasio Kurtosis yaitu 0.713, artinya data variabel quarter life crisis berdistribusi normal. Kemudian untuk rasio

Skewness untuk variabel hope memiliki nilai 0.608 dan rasio Kurtosis -0.436 (masih berada antara -1,96 sampai 1,96) yang artinya data variabel hope juga berdistribusi normal. Dengan demikian, karena kedua variabel berdistribusi normal, maka hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi penelitian ini.

Sedangkan hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel di peroleh nilai F linearity kedua variabel yaitu 30.379 dengan nilai  $P = 0.000$  ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus dan terdapat hubungan yang linear antara variabel quarter life crisis dengan hope pada sampel penelitian ini.

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi pearson karena kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal atau linier. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisiensi korelasi anatara variabel hope dengan quarter life crisis adalah  $(r) = -0.249$  dengan nilai signifikan ( $p$ ) = 0.000, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara hope dengan quarter life crisis pada sampel penelitian ini. Artinya, semakin tinggi hope maka semakin rendah quarter life crisis, begitupun sebaliknya, semakin tinggi quarter life crisis seseorang maka semakin rendah pula tingkat hope pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan nilai signifikan  $p = 0,000$ , yang berarti lebih kecil dari ( $p < 0,05$ ), yang merupakan ambang batas signifikan yang umum digunakan. Hal ini mengidentifikasi bahwa hipotesis penelitian diterima yang menyatakan ada hubungan yang sangat signifikan antara hope dengan quarter life crisis. Adapun sumbangan relatif hasil penelitian dari kedua variabel, diperoleh  $r^2 = 0.062$  yang artinya terdapat sumbangan relatif sebesar 6.2 % pengaruh dari variabel hope terhadap quarter life crisis, sedangkan 93.8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti, mencari kebenaran agama yang dianut, tantangan di bidang akademik, relasi interpersonal dengan keluarga, teman, dan percintaan (home friends, lovers, family), pencarian identitas diri, dan loneliness.

#### 4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan quarter life crisis dengan hope pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh. Setelah dilakukan uji korelasi product moment dari pearson correlation, maka diperoleh koefisiensi korelasi ( $r$ ) sebesar -0.249 dengan taraf signifikan ( $p$ ) = 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel quarter life crisis dengan hope. Berdasarkan hasil dari korelasi tersebut, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi hope maka semakin rendah quarter life crisis, sebaliknya semakin rendah hope semakin tinggi quarter life crisis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh.

Besarnya pengaruh kedua variabel dapat dilihat berdasarkan measure of association dimana peneliti mendapat nilai R Squared ( $r^2$ ) sebesar 0.062. nilai ini mengidentifikasi bahwa terdapat sumbangan relatif sebesar 6.2% dari variabel hope terhadap variabel quarter life crisis. Dengan kata lain, sekitar 6.2% dari perubahan perilaku yang terjadi pada quarter life crisis dapat dijelaskan oleh variabel hope. Sementara sebesar 93.8% sisanya tidak dapat dijelaskan oleh variabel hope. Faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini kemungkinan memiliki pengaruh signifikan terhadap quarter life crisis. Oleh karena itu, meskipun variabel hope memberikan kontribusi yang signifikan,



namun masih ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi quarter life crisis seperti, mencari kebenaran agama yang dianut, tantangan di bidang akademik, relasi interpersonal dengan keluarga, teman, dan percintaan (home friends, lovers, family), pencarian identitas diri, dan loneliness.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa pada kategori variabel quarter life crisis, mayoritas mahasiswa yang mengalami tingkat respon yang berada di tengah-tengah dengan jumlah terbanyak pada kategori sedang sebanyak 231 (70%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 57 (17.3%) dan kategori tinggi sebanyak 42 (12.7%). Hal serupa juga terjadi pada kategori variabel hope, dimana mayoritas mahasiswa juga mengalami tingkat respon yang berada di tengah-tengah dengan jumlah terbanyak pada kategori sedang sebanyak 212 (64.2%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 67 (20.3%) dan kategori rendah sebanyak 51 (15.5%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa kategori quarter life crisis yang paling umum dialami oleh mahasiswa pada dewasa awal adalah pada kategori sedang, sementara kategori hope yang paling umum dialami juga pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan kedua variabel tersebut sama-sama mengalami respon yang berada pada kisaran nilai di tengah-tengah yaitu kategori sedang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumartha (2020), mengatakan bahwa hope (harapan) memiliki pengaruh negatif terhadap quarter life crisis. Hal ini mengidentifikasi bahwa harapan dapat menjadi sumber kekuatan dan kontrol diri bagi dewasa awal dalam menghadapi quarter life crisis. Seperti yang dijelaskan oleh Snyder (2002), individu yang memiliki tingkat harapan yang tinggi cenderung membentuk mental yang positif. Dengan hal tersebut mahasiswa lebih mampu menemukan jalan keluar dalam menghadapi tantangan, rintangan dan hambatan dalam mencapai tujuan. Sebaliknya, individu yang memiliki hope rendah akan mudah putus asa dalam mencari jalan keluar dari permasalahannya atau pun mencapai tujuannya sehingga individu tersebut mudah mengalami quarter life crisis (Snyder, 2002).

Sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Maslakha (2023) yang menjelaskan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel hope dengan quarter life crisis yaitu dengan sumbangan pengaruh sebesar 58%. Setiawan dan Milati (2022), dalam penelitiannya juga menunjukkan hasil bahwa, hubungan negatif signifikan antara harapan dengan quarter life crisis. Artinya semakin rendah harapan yang dimiliki maka semakin tinggi quarter life crisis. Sebaliknya, semakin tinggi harapan maka semakin rendah quarter life crisis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sejalan dengan penelitian ini, yang menekankan pentingnya hope (harapan) sebagai faktor yang mempengaruhi cara individu mengatasi krisis kehidupan seperti quarter life crisis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya, bahwa variabel hope memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan quarter life crisis. Maksudnya semakin tinggi hope maka semakin rendah quarter life crisis yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah hope maka semakin tinggi quarter life crisis yang dialami individu.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai koefisiensi korelasi ( $r$ ) = - 0.249 dengan taraf signifikan ( $p$ ) = 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara quarter life crisis dengan hope pada mahasiswa dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh. Artinya semakin tinggi hope maka semakin rendah quarter life crisis, sebaliknya semakin rendah hope semakin tinggi quarter life crisis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah

Aceh. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hope memberikan sumbangan sebesar 6.2% dalam mempengaruhi quarter life crisis, sementara 93.8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

## Daftar Pustaka

- Adellia, R., & Peristiano, S. V. (2023). *Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa*. Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi, 18(1), 19-41.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties*. American Psychologist, 55(5), 469.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). *Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(5), 1-11.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?*. Contemporary Family Therapy, 30, 233-250.
- Grehenso, D., (2022). *Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda*. UGM.ac.id. Di akses pada Oktober 2023 dari: <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). *Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis*. Jurnal Psikologi Integratif, 8(1), 103-115.
- Maslakha, A. Q. (2022). *Hubungan Antara Hope dan Peer Pressure dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2009). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. John Wiley & Sons.
- Pratiwi, M. N., & Arumhapsari, I. (2019, December). *Self Monotoring pada Masa Dewasa Awal*. In Prosiding Seminar Nasional LP3M (Vol. 1, pp. 145-148).
- Pamawang, R. P., Taibe, P., & Saudi, A. N. A. (2023). *Pengaruh Hope Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar*. Jurnal Psikologi Karakter, 3(1), 230-235.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C. (2018). *Studi Kasus Metode Campuran Longitudinal tentang Krisis Seperempat Hidup Selama Transisi Pasca-Universitas: Kombinasi Bentuk Locked-Out dan Locked-In*. Emerging Adulthood, 7(3), 167-179.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). *Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship*. ANFUSINA: Journal of Psychology, 5(1), 13-24
- 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* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).  
<http://etheses.uinmalang.ac.id/19370/1/16410067.pdf>

Snyder, C.R. 2002. *Hope Theory: Rainbows in The Mind*. Psychological Inquiry Journal.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). *The Will and The Ways: Development and Validation of An Individual-Differences Measure of Hope*. Journal of Personality and Social Psychology, 60(4), 570.

Snyder, C.R. 1994. *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: The Free Press.

Weil, C.M. (2000). *Exploring Hope in Patients With End Stage Renal Disease on Chronic Hemodialysis*. ANNA Journal.