

Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis

¹Elgea Nur Balzarie, ²Endah Nawangsih

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: elgeabalzarie@gmail.com, nawangsihendah@yahoo.com

Abstract. Young adulthood is a stage of human development. Entering the stage of adult development, many reactions occur in individuals. Some individuals feel happy and enthusiastic, but some are anxious and afraid because they feel they do not have enough stock or preparation. Forms of emotional crisis that occur in individuals at the stage of emerging adulthood, include feelings of helplessness, isolation, doubt about one's own abilities and fear of failure. This condition is known as the quarter life crisis (Atwood and Scholtz, 2008). Resilience is an important aspect for individuals to overcome, improve themselves in facing various difficulties, challenges they experience. The purpose of this study was to determine the resilience picture of Bandung students who experienced a quarter life crisis. The study was conducted with quantitative descriptive methods. Samples were taken using purposive sampling technique with a total sampling of 421 Bandung students. The study used a resilience scale instrument of 25 items. The results showed the level of resilience of Bandung students who experienced a quarter life crisis showed that some of the respondents namely 56 people (13%) were at a very low level, 57 people (13.5%) were at a low level, 92 people (21.9%) are below the average level, 112 people (26.6%) at the average level, 87 people (20.7%) at the above average level. Very few respondents were 17 people (4%) at a high level. The conclusion from this study is that the resilience of Bandung students experiencing quarter life crisis is at an average resilience level.

Keywords: Resilience, quarter of life crisis, emergence of adults, Students.

Abstrak. Masa dewasa muda merupakan sebuah tahapan perkembangan manusia. Memasuki tahap perkembangan dewasa, banyak reaksi yang muncul pada diri individu. Sebagian individu merasa senang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu pada tahap *emerging adulthood*, mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Atwood dan Scholtz, 2008). Resiliensi menjadi aspek penting bagi individu dalam mengatasi, meningkatkan diri dalam menghadapi berbagai kesulitan, tantangan yang dialaminya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian dilakukan dengan metoda deskriptif kuantitatif. Sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total sampling sebanyak 421 mahasiswa Bandung. Penelitian menggunakan instrumen *resilience scale* sebanyak 25 item. Hasil penelitian menunjukkan tingkatan resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan bahwa sebagian dari responden yaitu 56 orang (13%) berada pada tingkat sangat rendah, 57 orang (13,5%) berada pada tingkat rendah, 92 orang (21,9%) berada pada tingkat dibawah rata-rata, 112 orang (26,6%) pada tingkat rata-rata, 87 orang (20,7%) pada tingkat diatas rata-rata. Sangat sedikit responden yaitu 17 orang (4%) pada tingkat tinggi. Simpulan dari penelitian ini diketahui bahwa resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* berada pada tingkat resiliensi rata-rata.

Kata Kunci : Resiliensi, *quarter life crisis*, *emerging adulthood*, Mahasiswa.

A. Pendahuluan

Masa dewasa muda merupakan sebuah tahapan perkembangan manusia yang memiliki masa terpanjang pada tahapan perkembangan seseorang. Pada masa ini terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi. Individu mulai dituntut untuk

menyelesaikan masalahnya sendiri, bertahan dan menghadapi suatu permasalahan secara mandiri. Menurut teori perkembangan dewasa awal (Santrock, 2002) dewasa awal seharusnya sudah memiliki perkembangan emosi yang baik (dikutip dari Monica & Endah

Nawangsih, 2016). Memasuki tahap perkembangan dewasa, banyak reaksi yang muncul pada diri individu. Fase transisi antara remaja menuju dewasa muda tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Istilah *emerging adulthood* dikemukakan pertama kali oleh Arnett (2001), fase ini dimulai dari kisaran usia mulai 18 tahun hingga 25 tahun. Pada masa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan. Fase *emerging adulthood* biasa disebut sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam usahanya mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan baik itu dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya. (Tanner et al, 2008).

Pada fase tersebut individu merasakan adanya perasaan cemas, bingung, panik dan stress. Erikson (1963) menyatakan bahwa adanya kerentanan terhadap krisis sehubungan dengan tahap perkembangan. Teorinya yang menjelaskan transisi antara delapan tahap perkembangan mengemukakan bahwa terletak konflik psikososial yang melekat atau 'krisis'. Respons seseorang yang dapat mengakibatkan perkembangan positif atau menempatkan mereka pada resiko psikopatologi. Perubahan dan transisi yang terjadi pada masa perkembangan dapat membuat seseorang mengalami krisis.

Individu yang berada pada fase tersebut sangat mungkin mengalami masa yang berat. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Atwood dan Scholtz, 2008).

Robbins dan Wilner (2001,

dalam Black, 2004) menjelaskan istilah *quarter life crisis* sebagai reaksi individu yang beranjak menuju realita dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, alternatif pilihan yang banyak serta kepanikan karena rasa tidak berdaya. Hal ini ditandai dengan munculnya reaksi-reaksi emosi seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan dan sebagainya. Sumber-sumber ketidakbahagiaan serta kecemasan berkisar pada masalah pekerjaan, relasi interpersonal, finansial, dan karakteristik personal lainnya. (Tanner et al, 2008).

Penelitian Mirowsky dan Ross (1999, dalam Tanner et al, 2008) mencoba membandingkan antara *emerging adulthood* dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Hasilnya ditemukan bahwa tingkat terjadinya depresi lebih tinggi dialami di usia 20-an tahun daripada di rentang usia lainnya.

Menurut Robbins & Wilner (2001, dalam Rita Zukauskienė, 2016) mengemukakan bahwa fenomena krisis yang terjadi pada fase tersebut, rentan dialami oleh orang-orang yang berpendidikan. Hal ini dikarenakan mereka dihadapkan dengan pilihan antara keinginan untuk bisa sukses di bidang yang mereka minati atau menjalani hidup sebagaimana yang telah mereka impikan sesuai dengan idealisme masing-masing.

Hal tersebut sesuai dengan studi awal dilakukan pada mahasiswa Bandung dengan 87 mahasiswa. Responden menyatakan bahwa mereka sering kali stres, khawatir dan merasa cemas terhadap kehidupannya. Mereka merasa kehidupannya tidak maju dan merasa tidak suka dengan keadaan hidupnya.

Untuk mengatasi stress dan depresi yang disebabkan oleh kondisi tertekan pada fase *quarter life crisis*,

individu harus mempunyai kemampuan untuk bertahan dan berkembang secara positif dalam situasi yang penuh tekanan. Resilensi membuat individu mampu menyesuaikan diri dalam kondisi yang dihadapinya dan mampu membangun diri untuk menghadapi pengalaman baru, semangat serta senantiasa mampu mengembangkan emosi positif. Jika Individu mampu resiliensi pada masa *quarter life crisis*, individu akan mampu mampu mengatasi tantangan-tantangan dalam tahap emerging adulthood.

Resilien adalah keadaan individu yang memungkinkannya untuk dapat menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Desmita, 2012).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mencoba menelusuri lebih dalam mengenai resiliensi pada mahasiswa di Bandung yang mengalami *quarter life crisis*.

B. Landasan Teori

Emerging adulthood merupakan tahapan perkembangan (transisi) yang terjadi pada individu setelah melewati masa remaja (*adolescence*) dan sebelum memasuki masa dewasa awal (*young adulthood*). Rentan usia pada masa ini ialah antara usia 18-25 tahun (Arnett, 2004, Black, 2010).

Nelson dan Barry (2005) menjelaskan bahwa pada tahap *Emerging Adulthood*, individu akan lebih banyak menggunakan kualitas-kualitas diri seperti pengambilan keputusan secara mandiri, sikap bertanggungjawab terhadap segala tindakan yang dilakukan, serta mampu terlepas dari ketergantungan dari orang

tua secara finansial. Selain itu, Levinson (1986, dalam Sciaba, 2006) juga menjelaskan bahwa pada rentang usia 20-30 tahun merupakan tahap individu akan merasa puas dalam dal kreativitas, menjalin relasi, cinta, seksualitas, kehidupan berkeluarga, pencapaian karir dari tujuan-tujuan hidupnya. Individu akan mengambil keputusan penting secara mandiri dalam hal pernikahan, pekerjaan dan gaya hidup. Selain itu individu akan mendapatkan tuntutan dari lingkungan sekitarnya seperti keluarga dan teman-temannya yang mungkin berlawanan dengan ambisi personalnya.

Istilah *Quarter-life crisis* sendiri pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. *Quarter life crisis* dapat di definisikan sebagai suatu respon terhadap perubahan uang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan dalam hidupnya, rasa panik dan tidak berdaya sehingga menjadikan kehidupannya mencapai ketidak stabilan yang memuncak pada individu si rentan usia 18 hingga 29 tahun. Munculnya hal tersebut ditandai dengan pada saat menghadapi hal tersebut individu mengalami 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).

Wagnild & Young (1993) menyatakan bahwa resiliensi sebagai karakteristik individu yang dapat menghambat pengaruh negatif suatu tekanan sehingga menghasilkan suatu adaptasi yang positif. Wagnild (2010) juga menyebutkan bahwa hampir semua manusia mengalami kesulitan dan jatuh dalam perjalanan hidup, namun mereka memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit kemudian melanjutkan hidupnya. Kemampuan untuk bangkit

dan terus melanjutkan hidup ini disebut resiliensi. Wagnild (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk berkembang dan menyesuaikan diri secara positif yang dimiliki individu dalam menghadapi ketegangan yang dirasakan terus-menerus.

Wagnild menekankan kemampuan tersebut dapat dikembangkan melalui lima elemen resiliensi yaitu *meaningfulness*, *perseverance*, *equanimity*, *self reliance*, dan *Authenticity*.

Meaningfulness atau *Purpose* ialah menyadari makna dalam kehidupan dan memiliki alasan untuk tetap menjalani kehidupan sehari-hari (Wagnild, 2014). Elemen ini merupakan kesadaran terhadap tujuan hidup dan untuk mencapai tujuan hidup tersebut individu perlu usaha. *Perseverance* biasa disebut juga *persistence* atau ketekunan merupakan sebuah tindakan bertahan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Individu yang memiliki elemen *perseverance* merupakan seseorang yang mau berjuang untuk menyusun kembali hidupnya. Dalam konsep resiliensi, elemen ini merupakan sebuah kemampuan untuk bangkit ketika seseorang telah jatuh (Wagnild, 2010).

Equanimity adalah keseimbangan dan keselarasan dalam hidup. Elemen ini menjadikan individu dapat memilih respon untuk menghadapi naik turunnya roda kehidupan (Wagnild, 2014). *Equanimity* sendiri merupakan suatu perspektif mengenai keseimbangan dan harmoni yang dimiliki individu, terhadap kehidupan berdasarkan pengalaman yang terjadi semasa hidupnya.

Self Reliance adalah pemahaman individu mengenai kemampuan, kekuatan, dan potensi diri, sehingga

dapat menciptakan kepercayaan diri (Wagnild, 2014). *Self reliance* juga diartikan sebagai keyakinan individu terhadap diri serta kemampuan yang dimilikinya seperti kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan dapat mengenali kekuatan serta keterbatasan diri (Wagnild & Young, 1993).

Authenticity ini adalah berpegang teguh pada nilai dan kepercayaan yang diyakini diri sendiri serta penerimaan terhadap diri sendiri ketika menjalani kehidupan. Elemen ini juga dapat diartikan sebagai penghayatan individu bahwa pada dasarnya setiap orang merupakan individu yang unik. Individu memahami bahwa ada pengalaman yang dapat dirasakan bersama namun ada pula yang harus dialami sendiri. Individu akan merasa bebas dan unik atau berbeda dengan yang lainnya (Wagnild & Young, 1993).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Umum Hasil Pengukuran Resiliensi

Berdasarkan hasil pengukuran pada subjek penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi relatif. Resiliensi pada Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Kota Bandung sebagai berikut:

Tabel Distribusi Frekuensi Relatif Resiliensi Secara Keseluruhan

Kategori Resiliensi	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	25-100	56	13,3%
Rendah	101-115	60	14,2%
Dibawah rata-rata	116-130	99	23,5%
Rata-rata	131-145	110	26,1%
Diatas rata-rata	146-160	80	19%
Tinggi	161-175	16	3,8%
Total		421	100%

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, maka dapat disimpulkan bahwa 13,3% (56 orang) merupakan mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* memiliki resiliensi sangat rendah, 14,2% (60 orang) mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* dengan kategori resiliensi rendah 23,5% (99 orang) mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* dengan kategori dibawah rata-rata, 26,1% (110 orang) mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* dengan kategori rata-rata, 19% (80 orang) mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* dengan kategori diatas rata-rata, dan 3,8% (16 orang) yaitu mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* dengan kategori resiliensi tinggi.

Setiap derajat resiliensi menandakan bahwa semakin tinggi derajat resiliensi yang dimiliki, semakin menunjukkan kemampuan individu dalam berkembang dan melakukan adaptasi secara positif dalam menghadapi stres yang dirasakan. Semakin tinggi derajat resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis*, berarti semakin baik setiap elemen resiliensinya.

Responden dengan resiliensi tinggi biasanya mereka dapat menemukan bahwa hidup mereka bermakna dan mereka memiliki semangat dengan hari-hari yang baru dalam kehidupan mereka. Mereka cenderung hidup dengan positif dan penuh semangat. Mereka sadar mengenai kemampuan yang dimilikinya dan dapat menjadi diri sendiri. Mereka menghargai perbedaan dan keunikan yang dimiliki tiap individu. Mereka juga sangat menghargai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dirinya dan tidak keberatan jika ada orang lain yang tidak menyukai mereka.

Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu bertindak secara mandiri, percaya akan kemampuan sendiri tanpa terus bergantung dengan orang lain dalam menyelesaikan suatu masalah (Wagnild & Young, 1993). Hal ini didukung oleh teori Wagnild (2011), dimana individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu berteman dengan dirinya sendiri dalam arti mereka merasa nyaman, percaya diri dan menghargai keunikan, kemampuan yang dimiliki dirinya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, bahwa:

1. Derajat Resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* cukup beragam dan tersebar diseluruh kategori derajat resiliensi.
2. Resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* terbanyak berada pada kategori rata-rata yaitu sebanyak 110^[11]_{SEP} orang. Mereka memiliki hamper seluruh karakteristik resiliensi yang kuat namun masih harus memperkuat resiliensi mereka. Mereka memiliki semangat untuk melalui hari dan percaya dapat melakukan hal dengan lebih baik.
3. Secara keseluruhan, aspek yang paling tinggi adalah *authenticity*. Ini menunjukkan bahwa para pasien dapat menerima dan menghargai segala kondisi dirinya, tidak terus-menerus bergantung pada orang lain, dan menyadari setiap individu memiliki keunikan masing-masing.
4. Secara keseluruhan, aspek resiliensi yang terendah adalah

self reliance. Ini menunjukkan bahwa pasien kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki, dan kurang memaksimalkan pengalaman dalam memecahkan masalah.

E. Saran

1. Mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* yang memiliki resiliensi tinggi, diharapkan dapat mempertahankan keyakinan tentang keunikan setiap individu.
2. Mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* hendaknya meningkatkan *self reliance*.
3. Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat mencari keeratan hubungan atau pengaruh pilar resiliensi terhadap derajat resiliensi subjek dan menggali data demografi lain yang mempengaruhi resiliensi subjek untuk mempertajam dan memperkaya hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memperhatikan populasi dan sampel penelitian yang lebih meluas dan merata agar hasil yang diperoleh lebih representatif.
4. Memperhatikan dan mempertimbangkan kategorisasi derajat resiliensi sehingga saat pembahasan dapat membahas dengan jelas perbedaan setiap derajat resiliensi yang ada.

Daftar Pustaka

- Zukauskienė, Rita (2016). *Emerging Adulthood in a European Context*. Lithuania, MA : Routledge
- Hendriyani, Wiwin (2018). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Jakarta, MA : Prenadamedia

grup.

- Southwick & Dennis S. Charney (2018). *Resilience*. Cambridge, MA : Cambridge University Press.
- Wagnild, Gail (2014). *True Resilience*. Allendale, MA : Cape House Books.
- Silalahi, Ulber (2015). *Metode penelitian Kuantitatif*. Bandung, MA : Refika Aditama
- Arnett, Jeffrey Jensen (2000). *Emerging Adulthood, A Theory of Development From The Late Teens Through The Twenties*. Maryland, MA : University Of Maryland Collage Park.
- Robinson, Oliver C (2011). *The Holistic Phase Model Of Early Adult Crisis*. UK, MA : University of Greenwich.
- Patricia (2016). *Resiliensi Remaja Yang Orangnya Bercerai*, https://repository.usd.ac.id/6831/2/129114110_full.pdf
- Andriani, dkk. (2017). *Gambaran resiliensi remaja di kawasan eks lokalisasi kota Bandung*, <https://media.neliti.com/media/publications/197143-ID-the-resilience-of-adolescents-in-the-are.pdf>
- Yudit, Yahya (2017). *Resiliensi orang tua yang memiliki anak autistic*, http://digilib.uin-suka.ac.id/27788/2/10710102_AB-I_IV-atau_V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf
- Agustin, Inayah(2012). *Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*, <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T3036Inayah%20Agustin.pdf>
- Monica(2015). *Studi Komparatif Tentang Resiliensi Pada Remaja KorbanPerceraian Yang Tidak Tergabung Di Komunitas Forum*

Anak Broken Home Dengan Yang Tergabung Di Komunitas Forum Anak BrokenHome, http://repository.unisba.ac.id/bitstream/handle/123456789/4609/0/6bab2_monica_100500100123_skr_2015.pdf?sequence=9&isAllowed=y

- Husnia(2018). Studi Deskriptif Mengenai Resiliensi Pada Pasien *Guillain Barre Syndrome* Di *Care Of Gbs Community* Kota Bandung, Bandung. Fakultas Psikologi Unisba.
- Yeni (2018). Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Jogja. Fakultas Psikologi UIN Jogja.
- Wulandari & Nawangsih (2016). Hubungang *Risk Taking Behaviour* dengan *Aggressive Driving* pada Pengemudi Kendaraan Bermotor di Jalan Surapati Kota Bandung Usia Dewasa Awal. Bandung. Fakultas Psikologi Unisba.