

## Quarter Life Crisis Sebagai Moderator Antara Resiliensi dan Kecemasan Masa Depan pada Dewasa Awal

Yuana Ika Trinanti<sup>1</sup>, Zahro Varisna Rohmadani<sup>2</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ikatrinenti@gmail.com, zahrovarisna@unisayogya.ac.id

### ABSTRACT

*This study focuses on the future anxiety of early adult individuals. With the aim of the relationship between resilience and future anxiety with quarter life crisis as a moderating variable. The population of this study were early adult individuals aged 20-29 years domiciled in Cilacap totaling 75 respondents. Based on the sampling method with purposive sampling. Hypothesis testing is done using Moderate Regression Analysis (MRA). The results of this study indicate that quarter life crisis has a positive effect on future anxiety. Resilience has no effect on future anxiety. Then, quarter life crisis has no effect on the relationship between resilience and future anxiety. Thus, quarter life crisis is unable to moderate the relationship between resilience and future anxiety.*

**Keywords:** Quarter Life Crisis, Resilience, Future Anxiety

### ABSTRAK

Penelitian ini berkonsentrasi pada kecemasan mengenai masa depan bagi orang dewasa awal. Dengan tujuan untuk hubungan resiliensi terhadap kecemasan masa depan dengan *quarter life crisis* sebagai variabel moderasi. Penelitian ini melibatkan 75 responden yang berusia antara 20 dan 29 tahun yang berdomisili Cilacap. Berdasarkan metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan *Moderat Regression Analysis* (MRA) untuk menguji hipotesis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berpengaruh positif terhadap kecemasan masa depan. Resiliensi tidak berpengaruh terhadap kecemasan masa depan. Kemudian, *quarter life crisis* tidak berpengaruh pada hubungan resiliensi terhadap kecemasan masa depan. Sehingga, *quarter life crisis* tidak mampu memoderasi hubungan resiliensi terhadap kecemasan masa depan.

**Kata kunci:** Quarter Life Crisis, Resiliensi, Kecemasan Masa Depan

### PENDAHULUAN

Fase dewasa awal terdiri dari masa pencarian, penemuan, pematangan, dan perkembangan reproduksi. Individu dewasa awal tampak berani, kreatif, hidup, cepat, dan proaktif saat melakukan berbagai kegiatan karena daya tahan dan kesehatan mereka yang baik (Putri, 2018). Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, diperkirakan 190,98 juta orang di Indonesia (69,25%) berada dalam kategori usia produktif. Lebih rincinya untuk individu yang memasuki fase dewasa awal dengan perkiraan usia 20 sampai 29 tahun berjumlah 44,95 juta jiwa. Pada saat seseorang memasuki tahap perkembangan dewasa awal, mereka harus sudah menetapkan jalan dan tujuan yang ingin mereka capai. Mereka juga harus membuat strategi untuk mencapai jalan dan tujuan tersebut (Sari & Kurniadewi, 2016). Berdasarkan tuntutan tersebut respons setiap individu akan berbeda-beda. Di

fase ini individu sering kali merasa cemas terkait dengan masa depannya. Ketakutan akan masa depan menyebabkan orang takut terhadap peristiwa buruk yang bisa terjadi di masa depan (Zaleski dkk., 2019). Studi sebelumnya Zaleski dkk (2019) menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian adalah komponen utama kecemasan masa depan yang berkorelasi dengan cara seseorang menanggapi ketakutan, pengalaman pribadi, dan peristiwa langsung.

Menurut Zaleski dkk (2019) aspek kecemasan masa depan: a) Reaksi kognitif, yang berarti menghindari pemikiran mengenai hidup ke depannya sebagai cara untuk menghasilkan sesuatu yang baru; b) Perilaku, yang berarti kecemasan masa depan disebabkan oleh penantian pasif tentang peristiwa akan terjadi di masa depan, menahan diri dari kegiatan yang berisiko, terbuka, dan konstruktif; mengikuti rutinitas yang sama untuk menghadapi situasi saat ini; dan melakukan kegiatan pencegahan untuk mencegah daripada mengantisipasi apa yang akan terjadi di masa depan. Adapun faktor-faktor kecemasan masa depan menurut Ghufroon & Risnawita (2010) terdapat dua faktor yaitu, 1) Pengalaman negatif yang terjadi pada masa lampau, pengalaman buruk juga menurunkan kepercayaan diri dan harga diri individu, kurangnya kepercayaan terhadap diri sendiri membuat seseorang merasa pesimis dan cemas menghadapi masa depan, 2) Pikiran yang tidak rasional, pikiran yang irasional sering kali menimbulkan ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu, meskipun hal itu belum tentu terjadi.

Berdasarkan survei studi yang dilakukan oleh Syuhadak dkk (2023) menunjukkan bahwa perilaku yang paling umum adalah menghindar dan mengalihkan pembicaraan atau pikiran. Selain itu, terdapat beberapa perilaku tambahan, seperti cemas tetapi tidak menghindar, bingung mengenai hal-hal yang akan terjadi di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang menjawab mengalami kecemasan atau kecemasan tentang masa depan. Kecemasan dan ketakutan memiliki bagian psikologis yang sama, tetapi mereka berbeda karena kecemasan memiliki respons emosional yang lebih tinggi terhadap ancaman atau bahaya dari luar, yang biasanya dihadapi secara sadar oleh orang (Subardjo, 2018).

Pada masa dewasa awal memang sering kali individu mengalami banyak permasalahan dikarenakan bergantinya peran dari masa remaja menuju dewasa, sehingga menyebabkan individu mengalami *quarter life crisis*. Ketika seseorang masuk ke fase dewasa awal, mereka biasanya mengalami *quarter life crisis*, yang ditandai dengan perasaan khawatir atau cemas saat mereka berbicara tentang masa depan mereka (Herawati & Hidayat, 2020). Krisis emosional pada saat *quarter life crisis* biasanya dialami oleh orang yang lebih tua dari dua puluh tahun. Tandanya termasuk perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya, rasa terisolasi, dan ketakutan akan kegagalan (Atwood & Scholtz, 2008).

Cahyasari & Winta (2022) dalam penelitiannya menyatakan *quarter life crisis* yang dialami oleh individu termanifestasi dalam perasaan terjebak pada masalah yang sama dan tidak kunjung berakhir yang berkaitan dengan masalah kemandirian, kemandirian, pencarian pasangan, dan kesulitan dalam mewujudkan

idealisme diri sendiri. Menurut Robinson (2018) terdapat beberapa aspek-aspek *quarter life crisis*, diantaranya yaitu, 1) Khawatir dengan pengambilan keputusan, 2) Penilaian diri yang negatif, 3) Putus asa, 4) Terjebak dalam situasi sulit, 5) Tertekan, 6) Cemas, 7) Khawatir dengan hubungan interpersonal. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu, kecerdasan emosional, harga diri, dan efikasi diri (Walshe, 2018). Adanya transisi dari masa remaja ke masa dewasa menyebabkan kecemasan karena mengubah banyak hal dalam hidup individu, salah satunya adalah peran. Orang dewasa harus memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi kuat saat menghadapi masalah atau kesulitan hidup. Selain itu, kecemasan mempengaruhi bagaimana individu berperilaku dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Khoirunnisa, 2019).

Salah satu faktor yang dapat membantu seseorang bertahan hidup adalah kemampuan untuk mengatasi masalah atau krisis (Reivich & Shatte, 2002). Salah satu hal yang bisa membantu seseorang untuk mampu bertahan pada keadaan krisis atau persoalan adalah adanya resiliensi yang baik dimiliki oleh individu tersebut (Farkas & Orosz, 2015). (Connor & Davidson, 2003) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk beradaptasi, bangkit, dan bertahan bervariasi dan bergantung pada banyak faktor, termasuk konteks, waktu, jenis kelamin dan budaya asal, karakteristik pribadi, dan variasi dalam pengalaman mereka dengan peristiwa yang terjadi sepanjang hidup mereka. Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi terdiri dari 5 aspek yaitu kemampuan pribadi, kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit, penerimaan positif, kontrol diri, dan keyakinan religius. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Missasi & Izzati (2019) yaitu, spiritualitas, efikasi diri, optimisme, harga diri, dan dukungan sosial. (Utami & Helmi, 2017) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena setiap orang akan mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan dan tidak memenuhi ekspektasi. Individu yang mengalami kecemasan masa depan mungkin merasa mengalami krisis dalam hidupnya atau tidak yakin mengenai keberlangsungan hidup ke depannya.

Ketidakpastian pada saat mengalami *quarter life crisis* dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang secara positif. Namun, dengan mengendalikan kecemasan dan mengambil tindakan positif yang produktif, resiliensi juga dapat membantu individu mengatasi kecemasan masa depan. Oleh karena itu pada penelitian kali ini, peneliti mengambil judul "*Quarter life crisis* Sebagai Mediator Antara Resiliensi Dan Kecemasan Masa Depan Pada Dewasa Awal" dengan tujuan untuk mengetahui apakah *quarter life crisis* mampu memoderatori resiliensi terhadap kecemasan masa depan pada dewasa awal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian korelasi jenis moderasi atau *moderate regression analysis* (MRA) dengan menggunakan metode survei. Penelitian ini menggunakan partisipan individu dewasa awal di Cilacap yang berusia 20-29 tahun,

dengan asumsi bahwa responden mengalami *quarter life crisis* dan kecemasan masa depan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu dewasa awal di Cilacap yang berjumlah 315.603 individu. Berdasarkan tabel Krejcie, Morgan, and Daryle (1970) maka dapat diambil 384 individu. Jumlah subjek yang mengisi kuesioner hanya 75, maka sampel yang digunakan 75 individu pada penelitian ini. Kerlinger (1978) menyarankan minimal 30 sampel untuk penelitian kuantitatif. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Google Forms, sebuah alat yang dapat diakses secara *online*.

Penelitian ini menggunakan skala ini telah diujicobakan kepada 52 responden yang kemudian melakukan uji validitas dengan batas  $p < 0,05$  dan uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach alpha's* ( $\alpha$ )  $> 0,6$ . Skala dari (Zaleski, 1996), yang telah dimodifikasi oleh (Hilmi, 2017) untuk mengukur variabel kecemasan masa depan terdiri dari 12 item, indeks *Cronbach alpha's* ( $\alpha$ ) = 0,795. Skala *quarter life crisis* (Robinson, 2018) yang telah disusun oleh (Afandi dkk., 2023) untuk mengukur variabel *quarter life crisis* terdiri dari 19 item, indeks *Cronbach alpha's* ( $\alpha$ ) = 0,745, kemudian skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) 25 yang telah diterjemahkan oleh Listiyandini & Akmal (2015) untuk mengukur variabel resiliensi terdiri dari 22 item, indeks *Cronbach alpha's* ( $\alpha$ ) = 0,888.

Data dari responden atau sumber data lainnya digunakan untuk melakukan analisis data. Tujuannya adalah untuk mengelompokkan data berdasarkan jenis responden dan variabelnya, membuat tabulasi berdasarkan variabel setiap responden, menampilkan data untuk setiap variabel yang diteliti, menghitung untuk menentukan solusi masalah, dan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji asumsi klasik diantaranya sebagai berikut: (uji normalitas, uji multikolinieritas, uji heterokedastisitas, uji regresi moderasi)

1. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah model regresi berdistribusi normal memiliki variabel independen, dependen, atau keduanya. (Ghozali, 2018). Uji normalitas menggunakan rumus Klomogorov-Smirnov, yang menentukan bahwa data terdistribusi normal jika signifikansi  $> 0,05$ , dan data tidak normal jika signifikansi  $< 0,05$ .
2. Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi menunjukkan adanya korelasi antar variabel independen atau bebas (Ghozali, 2018). Dalam model yang baik, tidak akan ada korelasi di antara variabel independen. Adanya multikolinieritas dapat dinilai berdasarkan nilai variabel inflasi faktor (VIF) dan toleransi. Dalam model regresi yang bebas multikolinieritas, jika nilai VIF  $< 10$  dan nilai toleransi  $< 0,1$ , maka terjadi gejala multikolinieritas.
3. Uji heterokedastisitas, untuk menentukan apakah ada model regresi (Ghozali, 2018). Ini menentukan apakah ada ketidaksamaan varians antara nilai absolut residual dan variabel independen. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , tidak ada heterokedastisitas, sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , ada heterokedastisitas.

4. Koefisien determinasi mengukur seberapa baik model dapat menjelaskan variasi variabel dependen dengan nilai antara nol dan satu. Nilai koefisien determinasi yang rendah menunjukkan bahwa variabel independen telah memberikan hampir semua informasi yang diperlukan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Ghozali, 2018).
5. Uji regresi moderasi, atau MRA, adalah metode regresi berganda linear. Digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen akan lebih kuat atau lebih lemah ketika variabel moderasi digunakan. (Ghozali, 2018).
6. Uji statistik F untuk menunjukkan bahwa variabel terikat dipengaruhi secara bersamaan oleh setiap variabel bebas dalam model (Ghozali, 2018). Nilai signifikansi pengujian adalah 0,05. Nilai  $< 0,05$  menunjukkan bahwa model penelitian memiliki nilai untuk digunakan, dan nilai  $> 0,05$  menunjukkan bahwa model penelitian tidak memiliki nilai untuk digunakan.
7. Uji statistik t, untuk mengetahui bagaimana masing-masing variabel independen mempengaruhi variabel dependen (Ghozali, 2018). Nilai signifikansi hipotesis dievaluasi sesuai dengan standar. Nilai signifikansi  $< 0,05$  menunjukkan penerimaan hipotesis, sedangkan nilai signifikansi  $> 0,05$  menunjukkan penolakan hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Subjek**

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	22	29%
Perempuan	53	71%
<b>Usia</b>		
20-24 tahun	72	96%
25-29 tahun	3	4%
<b>Pekerjaan</b>		
Mahasiswa/Pelajar	51	68%
Pekerja	23	31%
Tidak Bekerja/Bukan Mahasiswa	1	1%
<b>Status</b>		
Lajang	72	96%
Menikah	3	4%
<b>Domisili</b>		
Cilacap	75	100%
<b>Jumlah</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan (71%) dan berada dalam rentang usia 20-24 tahun

(96%). Sebagian besar partisipan masih menempuh pendidikan (68%) dan berstatus lajang (96%). Kemudian, seluruh partisipan berdomisili Cilacap.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Data Residual	0,112	0,741	Data Terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 2 besarnya nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,741 > 0,05 maka kesimpulan yang didapatkan yaitu data penelitian ini terdistribusi normal.

**Tabel 3. Uji Multikolinieritas**

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i>	0,680	1,470	Tidak terjadi multikolinieritas
Resiliensi	0,911	1,097	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan tabel 3 maka dapat disimpulkan bahwa nilai toleransi pada variabel *quarter life crisis* sebesar 0,680, variabel resiliensi sebesar 0,911. Seperti yang ditunjukkan oleh hasil perhitungan menunjukkan bahwa, variabel independen dan moderator memiliki nilai toleransi > 0,10 yang artinya tidak ada hubungan antara variabel moderator dan independen, sehingga dalam model regresi ini baik. Sedangkan nilai VIF pada variabel *quarter life crisis* sebesar 1,470, variabel resiliensi sebesar 1,097 menunjukkan variabel moderator dan variabel independen memiliki nilai VIF < 10 sehingga model regresi ini memenuhi syarat normalitas data dan tidak menunjukkan multikolinieritas.

**Tabel 4. Uji Heterokedastisitas**

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i>	0,294	Tidak ada heterokedastisitas
Resiliensi	0,186	Tidak ada heterokedastisitas

Menurut hasil tes heterokedastisitas dengan uji Glejser pada tabel 4, menunjukkan bukti nilai signifikansi variabel independen dan variabel moderator yaitu di atas 0,05 (sig > 0,05). Maka kesimpulan yang didapatkan yaitu tidak ada heterokedastisitas dalam variabel independen dan variabel moderator yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 5. Uji Determinasi**

R	R Square	Adjusted R Square
0,433	0,188	0,154

Berdasarkan hasil uji determinasi yang ditunjukkan dalam tabel 5, dapat disimpulkan bahwa koefisien determinasi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai adjusted R square sebesar 0,154. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan variabel resiliensi dan variabel *quarter life crisis* dalam menjelaskan variabel kecemasan masa depan sebesar 15,4% dan sisanya sebesar 84,6% dijelaskan oleh variabel yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

**Tabel 6. Uji Regresi Moderasi**

	Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	5,171	9,892		,523	,603
<i>Quarter life crisis</i>	,618	,187	,436	3,308	,001
Resiliensi	-,040	,061	-,071	-,655	,515
Z <i>Quarter life crisis</i> x Resiliensi	-,001	,015	-,006	-,045	,964

Persamaan regresi moderasi dapat ditemukan dengan melihat tabel 6, sebagai berikut:

$$KMD = 5,171 + 0,618QLC - 0,040Resiliensi - 0,001[ZQLC. Resiliensi + e]$$

1. Variabel *quarter life crisis* mempunyai koefisien regresi 0,618 dengan t statistik 3,308 atau p-value 0,001 < 0,05 maka *quarter life crisis* yang dialami individu dewasa awal berpengaruh signifikansi terhadap kecemasan masa depan.
2. Variabel resiliensi mempunyai koefisien regresi -0,40 dengan t statistic -0,655 atau p-value 0,515 > 0,05 maka resiliensi tidak signifikan berpengaruh terhadap individu dewasa awal yang kecemasan masa depan.
3. Variabel *quarter life crisis* tidak signifikan berperan sebagai variabel moderator dengan koefisien regresi -0,001 dan t statistik -0,045 atau p-value 0,964 > 0,05. *Quarter life crisis* tidak signifikan memperkuat atau memoderasi resiliensi terhadap kecemasan masa depan, maka dapat disimpulkan variabel *quarter life crisis* terbukti tidak signifikan atau tidak mampu memoderatori antara resiliensi dan kecemasan masa depan.

**Tabel 7. Uji Statistik F**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	716,985	3	238,995	5,476	0,002 <sup>b</sup>
Residual	3098,561	71	43,642		
Total	3815,547	74			

Dapat dilihat pada tabel 7 hasil uji menunjukkan model regresi penelitian ini memiliki F hitung sebesar 5,476 sedangkan besarnya nilai F tabel didasarkan df1 = 3

dan  $df_2 = 71$  diperoleh nilai F tabel sebesar 3,13. Hasil tes memperlihatkan F hitung lebih besar dari F tabel ( $5,476 > 3,13$ ) dengan tingkat signifikansi  $0,002 > 0,05$ , maka model regresi dapat diartikan bahwa variabel resiliensi dan variabel *quarter life crisis* secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan masa depan.

**Tabel 8. Uji Statistik T**

	t hitung	t tabel	Sig.	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i>	3,308	2,000	0,001	Diterima
Resiliensi	-0,655	2,000	0,515	Ditolak
QLC x Resiliensi	-0,045	2,000	0,964	Ditolak

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa hasil uji statistik t menunjukkan hasil perhitungan hipotesis. Hasil pengaruh *quarter life crisis* terhadap kecemasan masa depan diperoleh nilai  $t = 3,308$  dengan signifikansi  $0,001$  ( $p < 0,05$ ). Dengan signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_1$  diterima. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa variabel *quarter life crisis* berpengaruh positif terhadap kecemasan masa depan. Hal ini karena semakin dalam individu mengalami krisis dalam hidupnya maka semakin tinggi kecemasan masa depan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa jika seseorang merasa cemas saat melalui proses perkembangan, Mereka mungkin terombang-ambing dalam ketidakpastian karena ketidakmampuan mereka untuk menangani masalah dan mungkin mengalami krisis emosional yang dikenal sebagai *quarter life crisis* (Annisa & Ildil, 2016). Hal ini juga diperkuat oleh (Alfiyani, 2022) dalam penelitiannya dengan judul Implementasi *Anxiety Management* Dalam Menghadapi *Quarter life crisis* Pada Remaja Di Sukoharjo menunjukkan sebanyak 38 orang dari remaja Sukoharjo berusia 18-25 tahun mengatakan mereka khawatir dan tidak nyaman dalam hidup mereka. Di mana usia tersebut merupakan usia fase *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah krisis emosional yang biasanya dialami oleh orang di atas dua puluh tahun. Tanda-tandanya termasuk ketakutan akan kegagalan, rasa terisolasi, dan ragu terhadap kemampuan dirinya (Atwood & Scholtz, 2008).

Sedangkan, hasil uji resiliensi terhadap kecemasan masa depan diperoleh nilai  $t = -0,655$  dengan signifikansi  $0,515$  ( $p > 0,05$ ). Dengan signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_2$  ditolak. Hasilnya menunjukkan bahwa variabel resiliensi tidak berdampak positif pada kecemasan masa depan. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan kecemasan masa depan mungkin tidak selalu linear. Meningkatkan resiliensi mungkin tidak lagi menawarkan manfaat tambahan dalam mengurangi kecemasan pada tingkat tertentu. Resiliensi merupakan variabel yang penting dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk kecemasan masa depan. Dalam penelitian ini, ada banyak penyebab. Salah satunya dapat dilihat dari bagaimana subjek menjawab pertanyaan tentang aspek resiliensi yang berkaitan dengan ketidakmampuan. Faktor-faktor tersebut meliputi ketidakmampuan individu bertindak sesuai dengan firasat, individu merasa tidak dapat menghadapi berbagai hal yang terjadi, ketidakmampuan individu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan, dan ketika berada dalam situasi yang menekan, individu sulit untuk tetap fokus dan berpikir jernih. Faktor-

faktor tersebut berkaitan dengan cara berpikir individu yang irasional atau distorsi kognitif. Orang dapat mengalami keyakinan tentang diri sendiri yang tidak biasa, seperti menyalahkan dan mengkritik diri sendiri, dan berpikir bahwa tidak ada jalan keluar atau harapan, sebagai akibat dari distorsi kognitif (Zamani dkk., 2014). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Situmorang (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa merupakan distorsi kognitif.

Kemudian, hasil pengaruh *quarter life crisis* terhadap resiliensi dan kecemasan masa depan diperoleh nilai  $t = -0,045$  dengan signifikansi  $0,964$  ( $p > 0,05$ ). Dengan signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_3$  ditolak. Hasilnya menunjukkan bahwa *quarter life crisis* tidak terbukti memoderasi hubungan resiliensi terhadap kecemasan masa depan, ini berarti *quarter life crisis* tidak dapat memperkuat atau memperlemah hubungan resiliensi terhadap kecemasan masa depan. Hal ini terjadi karena diartikan bahwa adanya fase *quarter life crisis* tidak mempengaruhi tingkat resiliensi individu dan tidak akan berdampak pada kecemasan masa depan. Ada banyak penyebab, salah satunya dapat dilihat dari bagaimana subjek menjawab pertanyaan mengenai aspek *quarter life crisis*, yang mencakup keyakinan individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah individu merasa terjebak dalam hidup, merasa sering mengecewakan orang lain, menganggap karir, pendidikan, agama, cinta, kehidupan keluarga, dan tujuan hidupnya sebagai sebuah kegagalan, mengalami masalah hubungan interpersonal, merasa tidak puas dan menganggap potensinya tidak cukup untuk mencapai Impian, cemas mengenai masa depan ketika melihat pencapaian orang lain, dan mempertanyakan keakuratan keputusan hidupnya. Faktor-faktor tersebut berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai sesuatu atau efikasi diri. Menurut (Albert Bandura, 1997) efikasi diri sangat terkait dengan performa, motivasi, kegigihan, dan inisiatif untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Hasil yang sebanding telah ditemukan Rabei dkk (2020) tentang kemampuan diri siswa dan kecemasan masa depan, yang juga menunjukkan korelasi negatif antara kemampuan diri siswa dan kecemasan masa depan. Selain itu, Adjarwati dkk (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan dan tingkat efikasi diri siswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan variabel *quarter life crisis* berpengaruh terhadap kecemasan masa depan pada individu dewasa awal. *Quarter life crisis* yang dialami subjek menyebabkan kecemasan masa depan pada individu dewasa awal meningkat. Kemudian, resiliensi tidak berpengaruh terhadap kecemasan masa depan. Faktor distorsi kognitif atau pola pikir irasional individu menyebabkan kecemasan masa depan meningkat, sehingga hadirnya resiliensi memperlemah kecemasan masa depan. Selain itu, hasil penelitian membuktikan variabel *quarter life crisis* tidak mempengaruhi hubungan resiliensi terhadap kecemasan masa depan. Fenomena *quarter life crisis* yang dirasakan oleh individu menjadikan kecemasan masa depan

meningkat dikarenakan faktor efikasi diri yang rendah, sehingga *quarter life crisis* tidak mampu memoderasi hubungan resiliensi terhadap kecemasan masa depan.

Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan di atas, maka penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa variabel krisis *quarter life*, yang berfungsi sebagai variabel moderasi, tidak dapat memoderasi hubungan antara resiliensi dan kecemasan masa depan, penulis menyarankan agar peneliti lain melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variabel moderasi lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adjarwati, C. A., Mayangsari, M. D., Faridya, D., & Ekaputri, K. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa smkn1 gambut. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 94–100.
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Nomor 9, hal. 1–602).
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- 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>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (hal. 490).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (hal. 202).
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Kerlinger, F. N. (1978). Foundations of Behavioral Research. In *S.S Chhabra for Surjeet Publications* (Vol. 54, Nomor 7, hal. 806–807). <https://doi.org/10.1093/ptj/54.7.806c>
- Khoirunnisa. (2019). *Karyanah, Y. (2016). Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi di Perguruan Tinggi 2014. Indonesian Journal of Nursing Health Science. 216-222. https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.*
- Listiyandini, R. A & Akmal, S. Z. (2015). Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa. Prosiding Temu Ilmiah Nasional 2015. *Fakultas*

*Psikologi Universitas Pancasila, August 2015.*  
[https://www.researchgate.net/profile/Ratih-Arruum-Listiyandini/publication/318125685\\_Hubungan\\_Antara\\_Kekuatan\\_Karakter\\_dan\\_Resiliensi\\_pada\\_Mahasiswa/links/595b3ac2aca272f3c0840e75/Hubungan-Antara-Kekuatan-Karakter-dan-Resiliensi-pada-Mahasiswa.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ratih-Arruum-Listiyandini/publication/318125685_Hubungan_Antara_Kekuatan_Karakter_dan_Resiliensi_pada_Mahasiswa/links/595b3ac2aca272f3c0840e75/Hubungan-Antara-Kekuatan-Karakter-dan-Resiliensi-pada-Mahasiswa.pdf)

Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi*. 433–441. <http://www.sciencedirect.com/>

Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6>

Reivich, K., & Shatte, A. (2020). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming*. In *Broadway Books*. Broadway Books. <https://psycnet.apa.org/record/2002-18688-000>

Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>

Situmorang, D. D. B. (2019). Academic Anxiety sebagai Distorsi Kognitif terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 114. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5252>

Subardjo, R. Y. S. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 6, 18–28.

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.

Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>

Walshe, O. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499–2508. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507><http://dx.doi.org/10.1016/j.humpath.2017.05.005><https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>

# Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 7 Nomor 3 (2025) 792 - 803 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691

DOI: 10.47476/reslaj.v7i3.6174

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiora, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time and Society*, 28(1), 107-123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>

Zamani, Z. A., Nasir, R., Desa, A., Khairudin, R., & Yusooff, F. (2014). Family Functioning, Cognitive Distortion and Resilience among Clients under Treatment in Drug Rehabilitation Centres in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, 150-154. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.401>