

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
EMERGING ADULT DI PONDOK PESANTREN Z**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Vivanita Nur Putri Eka Warizki

(30702100211)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN RESILIENSI DAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *EMERGING ADULT* DI PONDOK PESANTREN Z

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Vivanita Nur Putri Eka Warizki
30702100211

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

13 Februari 2025

Semarang, 13 Februari 2025
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Emerging Adult di Pondok Pesantren Z

Dipersiapkan dan disusun oleh :

VIVANITA NUR PUTRI EKA WARIZKI

30702100211

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 20 Februari 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Abdurrohim, S.Psi., M.Si.
2. Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 20 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Viyanita Nur Putri Eka Warizki dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 13 Februari 2025

Yang menyatakan,



Viyanita Nur Putri Eka Warizki
30702100211

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

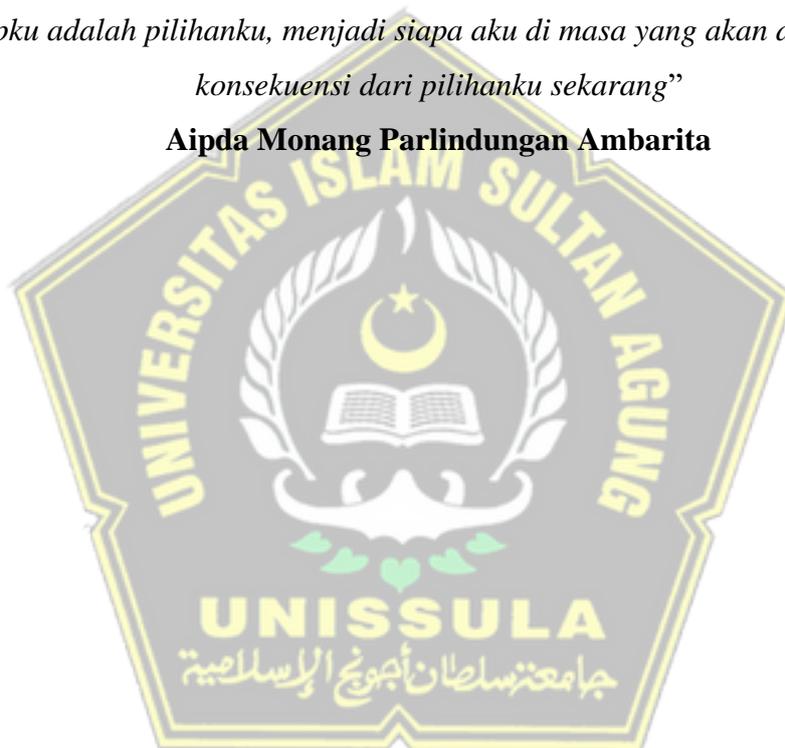
QS. Al-Baqarah: 286

“Jangan khawatir atas masalah yang menimpamu, karena setiap kesulitan selalu Allah sandingkan dengan seribu solusi. Yang penting, dekati Allah, perbaiki ibadahmu, dan yakin bahwa Allah tidak akan meninggalkanmu.”

Ustadz Adi Hidayat

“Hidupku adalah pilihanku, menjadi siapa aku di masa yang akan datang adalah konsekuensi dari pilihanku sekarang”

Aipda Monang Parlindungan Ambarita



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin, dengan segala keterbatasan dan usaha yang tak sempurna, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini atas izin dan pertolongan Allah SWT. Peneliti mempersembahkan skripsi ini untuk:

Ayah dan Ibu, yang selalu menjadi sumber inspirasi, doa, dan kasih sayang tanpa batas. Segala bentuk dukungan, baik dalam doa maupun pengorbanan, adalah alasan saya bisa sampai pada titik ini.

Diriku sendiri, terima kasih telah telah bertahan dan berjuang. Semoga ini menjadi langkah menuju masa depan yang lebih baik.

Dosen pembimbing, yang telah membimbing, memberikan ilmu, dan mengarahkan dengan penuh kesabaran serta ketulusan.

Almater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Kota Semarang, terima kasih atas ilmu, pengalaman, dan kenangan yang berharga.

Keluarga, yang selalu mendukung, sabar mendengarkan tiap keluh kesah, menguatkan disaat rapuh, serta selalu berhasil menghadirkan tawa sepanjang perjalanan ini.

Sahabat dan teman seperjuangan, yang seringkali menjadi tempat berbagi cerita, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan tawa di setiap perjalanan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman. Semoga kelak kita termasuk dalam golongan yang mendapatkan syafa'at beliau di hari akhir. Aamiin.

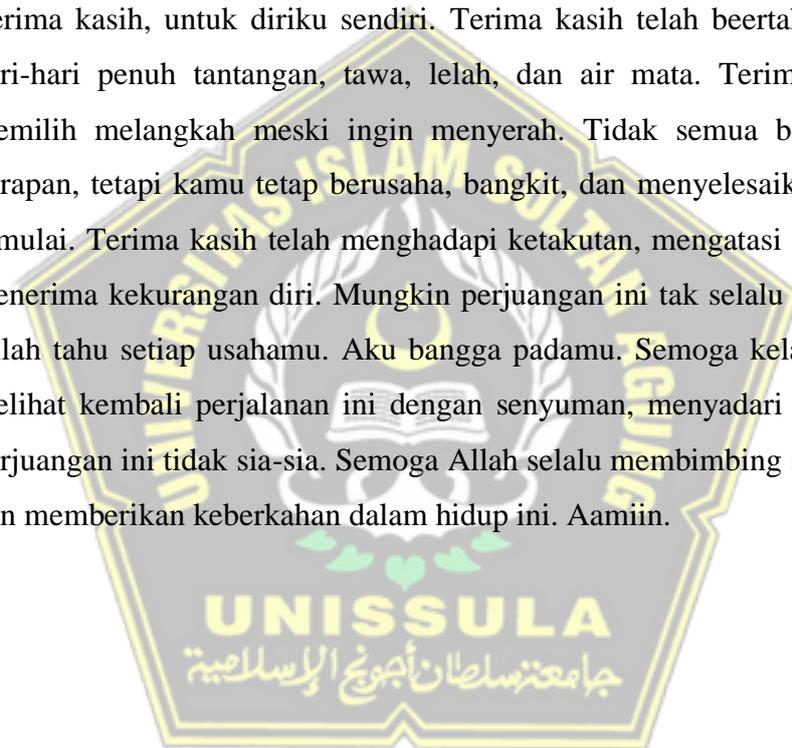
Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian ini berjudul “Hubungan Resiliensi dan *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* yang mukim di Pondok Pesantren Z”. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai tantangan, namun berkat doa, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, tugas akhir ini dapat diselesaikan. Sebagai bentuk rasa syukur dan penghargaan, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, serta dukungan bagi mahasiswa dalam menempuh pendidikan dengan baik..
2. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali saya Yang telah mendampingi, memberikan arahan, serta dukungan penuh kepada saya dari awal hingga akhir perjalanan perkuliahan ini.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing serta mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh subjek penelitian dari Pondok Pesantren Z, yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, yang telah menginspirasi, membimbing, serta membagikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang diberikan menjadi bekal bermanfaat dan membawa keberkahan bagi Bapak/Ibu dosen.
6. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha, Perpustakaan, dan Laboratorium Fakultas

Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membantu peneliti dalam berbagai keperluan akademik, selama masa perkuliahan sampai akhir.

7. Kedua orang tua peneliti, Bapak Muhammad Nasiruddin dan Ibu Warsiki, terima kasih Papa dan Mama, atas setiap doa yang tanpa henti mengiringi langkahku, membuka jalan, dan memudahkan setiap perjuanganku. Tanpa doa dan kasih sayang kalian, mungkin aku tak akan sampai sejauh ini. Semoga Allah memberikan keberkahan dalam setiap langkah Papa dan Mama, melimpahkan kesehatan dan ketenangan, serta kebahagiaan selalu menyertai Papa dan Mama. Aamiin.
8. Adik peneliti Meisyarani Dwi Putri Warizki, terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan kesabaran yang telah diberikan selama proses ini. Terima kasih telah selalu ada, menjadi tempat berbagi keluh kesah, serta memberikan semangat di saat aku merasa lelah. Kehadiran dan pengorbanan kamu sangat berarti, lebih dari yang bisa aku ungkapkan dengan kata-kata. Kemudian, kepada adikku Ahmad Riandi Wira Attaqwa, dengan segala tingkah lakunya yang membawa warna dalam hidupku. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan pelajaran berharga yang tanpa disadari sering aku dapatkan darimu. Tak lupa juga kepada adik bungsuku, Alesha Attahiyyah Putri Warizki, yang dengan segala kerandoman dan keceriaannya selalu menjadi sumber energi untukku. Salah satu *mood booster* dan alasan hari-hariku terasa lebih seru. Semoga segala kebaikan kalian dibalas oleh Allah dengan keberkahan, kebahagiaan, dan kemudahan dalam setiap langkah hidup kalian. Semoga kita selalu saling mendukung, menjaga, dan tumbuh bersama dalam kasih sayang. Aamiin.
9. Seluruh keluarga besar, yang turut memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung.
10. Iim Imas Hamidah, Wafa' Tsabita, dan Salma Khairunnisa yang juga selalu ada di setiap sedih maupun senang, menjadi tempat berbagi cerita, penyemangat di saat lelah, dan pengingat di saat goyah, serta menenangkan di setiap situasi sulit yang peneliti hadapi. Segala lika-liku yang dilalui bersama menjadi pengalaman berharga yang tak terlupakan.

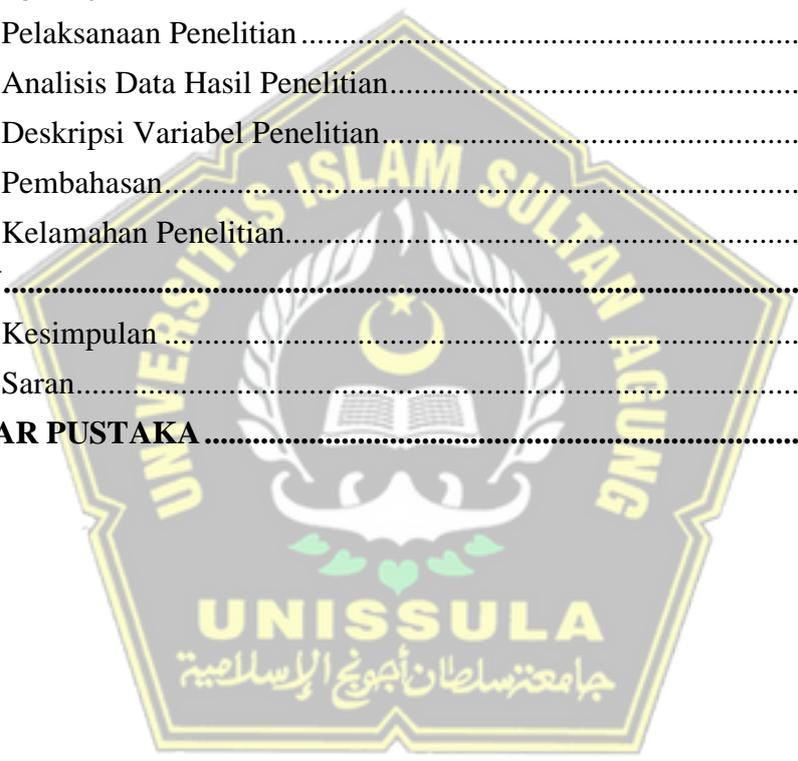
11. Teman-teman mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah berbagi semangat, ilmu, dan kebersamaan selama perkuliahan.
12. Keluarga besar Lembaga Dakwah Kampus Forum Silaturrahim An-Nisa', atas segala ilmu, pengalaman, kesempatan, serta kenangan berharga yang telah diberikan kepada peneliti.
13. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung, peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga. Semoga Allah membalas dengan limpahan keberkahan, aamiin.
14. Terima kasih, untuk diriku sendiri. Terima kasih telah beertahan, melewati hari-hari penuh tantangan, tawa, lelah, dan air mata. Terima kasih telah memilih melangkah meski ingin menyerah. Tidak semua berjalan sesuai harapan, tetapi kamu tetap berusaha, bangkit, dan menyelesaikan yang telah dimulai. Terima kasih telah menghadapi ketakutan, mengatasi keraguan, dan menerima kekurangan diri. Mungkin perjuangan ini tak selalu terlihat, tetapi Allah tahu setiap usahamu. Aku bangga padamu. Semoga kelak kamu akan melihat kembali perjalanan ini dengan senyuman, menyadari bahwa semua perjuangan ini tidak sia-sia. Semoga Allah selalu membimbing setiap langkah dan memberikan keberkahan dalam hidup ini. Aamiin.



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	11
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	12
3. Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	15
4. Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	17
B. Resiliensi.....	19
1. Definisi Resiliensi.....	19
2. Aspek-aspek Resiliensi.....	20
3. Faktor-faktor Resiliensi.....	23
C. Hubungan Resiliensi dan <i>Quarter Life Crisis</i> pada <i>Emerging Adult</i> yang Mukim di Pondok Pesantren.....	26
D. Hipotesis.....	28
BAB III.....	30

A. Identifikasi Variabel.....	30
B. Definisi Operasional.....	30
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	31
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas.....	33
F. Teknik Analisis	35
BAB IV	36
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	36
B. Uji Daya Beda dan Estimasi Koefisien Reliabilitas Alat Ukur.....	40
C. Pelaksanaan Penelitian	43
D. Analisis Data Hasil Penelitian.....	44
E. Deskripsi Variabel Penelitian.....	46
F. Pembahasan.....	49
G. Kelamahan Penelitian.....	52
BAB V	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	32
Tabel 2. Blue Print Skala Resiliensi.....	33
Tabel 3. Distribusi Nomor Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	38
Tabel 4. Distribusi Nomor Aitem Skala Resiliensi.....	39
Tabel 5. Daya Beda Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	41
Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Resiliensi	41
Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	42
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Resiliensi	42
Tabel 9. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 10. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	43
Tabel 11. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	44
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor.....	46
Tabel 14. Deskripsi Skor pada Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	46
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	47
Tabel 16. Deskripsi Skor pada Skala Resiliensi.....	48
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Resiliensi.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	47
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Resiliensi	48



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Skala Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

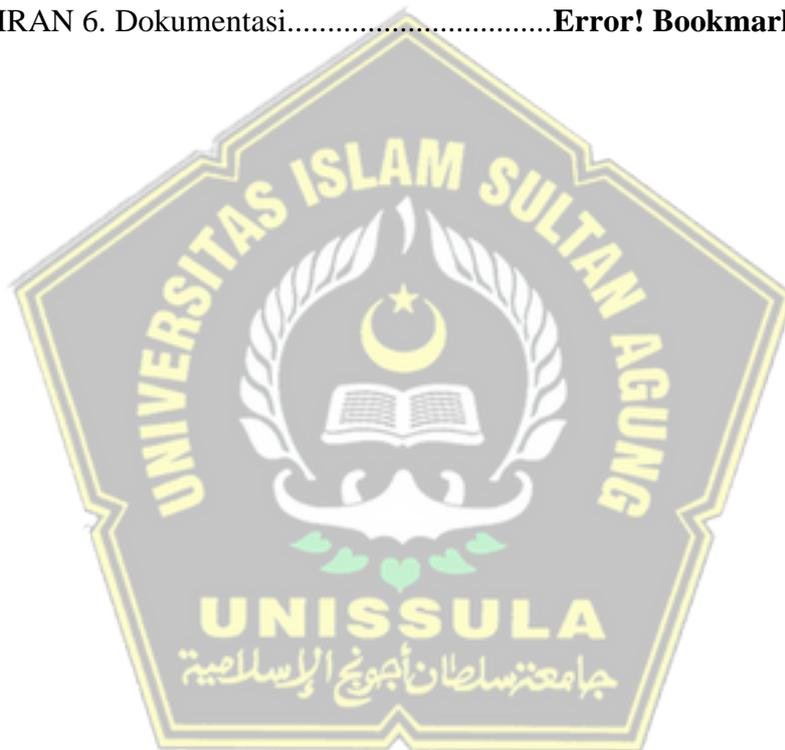
LAMPIRAN 2. Tabulasi Data Tryout dan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 3. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas **Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 4. Analisis Data Hasil Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 5. Surat-surat**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN 6. Dokumentasi.....**Error! Bookmark not defined.**



HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *EMERGING ADULT* DI PONDOK PESANTREN Z

Viyanita Nur Putri Eka Warizki, Erni Agustina Setyowati
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
viyanitanpew@std.unissula.ac.id, setyaeas@gmail.com

ABSTRAK

Quarter Life Crisis merupakan fase yang umum dialami oleh individu dalam rentang usia *emerging adult*, ditandai dengan perasaan cemas, kebingungan, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Salah satu faktor yang berperan dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu dalam beradaptasi dan bangkit dari kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada *emerging adult*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dan melibatkan 105 partisipan yang merupakan *emerging adult* di Pondok Pesantren Z. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,892 serta skala *Quarter Life Crisis* yang terdiri dari 13 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,856. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Spearman's Rho*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan *Quarter Life Crisis* dengan nilai korelasi $r_s = -0,315$ serta taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,01$). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi, semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami individu. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi, maka akan semakin tinggi pula tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami.

Kata Kunci: Resiliensi, *Quarter Life Crisis*, *Emerging Adult*

UNISSULA
جامعة سلطان أبجوج الإسلامية

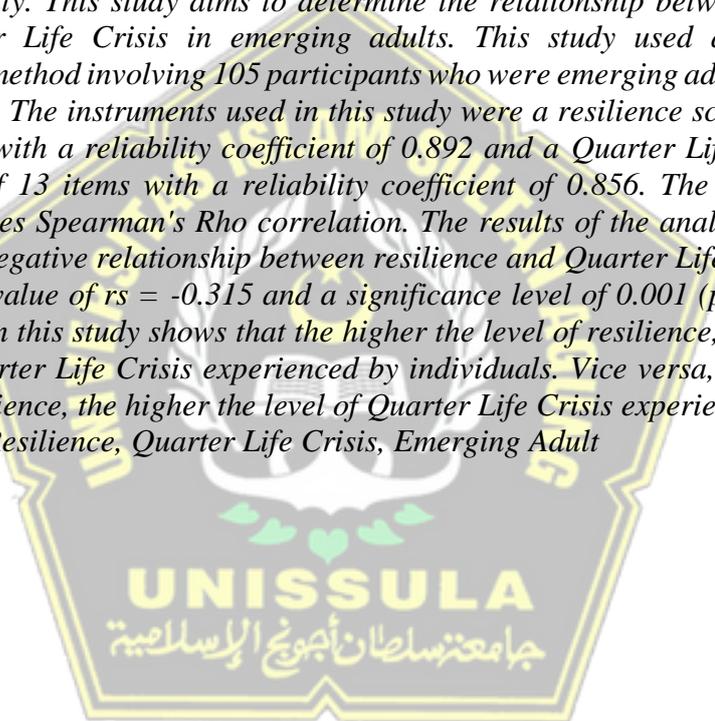
**THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND QUARTER LIFE
CRISIS IN EMERGING ADULT IN Z BOARDING SCHOOL**

Viyanita Nur Putri Eka Warizki, Erni Agustina Setyowati
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University
viyanitanpew@std.unissula.ac.id, setyaeas@gmail.com

ABSTRACT

Quarter Life Crisis is a phase commonly experienced by individuals in the emerging adult age range, characterised by feelings of anxiety, confusion, and uncertainty about the future. One of the factors that play a role in overcoming Quarter Life Crisis is resilience, which is the ability of individuals to adapt and rise from adversity. This study aims to determine the relationship between resilience and Quarter Life Crisis in emerging adults. This study used a quantitative correlation method involving 105 participants who were emerging adults at Pondok Pesantren Z. The instruments used in this study were a resilience scale consisting of 30 items with a reliability coefficient of 0.892 and a Quarter Life Crisis scale consisting of 13 items with a reliability coefficient of 0.856. The data analysis technique uses Spearman's Rho correlation. The results of the analysis showed a significant negative relationship between resilience and Quarter Life Crisis with a correlation value of $r_s = -0.315$ and a significance level of 0.001 ($p < 0.01$). The conclusion in this study shows that the higher the level of resilience, the lower the level of Quarter Life Crisis experienced by individuals. Vice versa, the lower the level of resilience, the higher the level of Quarter Life Crisis experienced.

Keywords: Resilience, Quarter Life Crisis, Emerging Adult



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *Quarter Life Crisis* semakin menjadi perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Sebuah survei yang dilakukan oleh LinkedIn pada tahun 2017 terhadap 6.014 partisipan dari berbagai negara, termasuk Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia, menunjukkan bahwa 75% responden berusia 25–33 tahun pernah mengalami *Quarter Life Crisis*, dengan rata-rata usia 27 tahun saat mengalaminya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim mahasiswa Universitas Gadjah Mada (Grehenson, 2022) yang meneliti fenomena *Quarter Life Crisis* di kalangan mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 17 partisipan mahasiswa dengan rentang usia 20–23 tahun, 14 di antaranya mengalami *Quarter Life Crisis*. Kekhawatiran yang dialami meliputi karir, pendidikan, percintaan, dan finansial, yang disebabkan oleh tuntutan diri maupun lingkungan. Penelitian lain yang dilakukan Iqomah dkk. (2021) pada 100 penduduk usia 18-29 tahun di Kota Samarinda, hasilnya menunjukkan bahwa 40% responden berada pada tigitan *Quarter Life Crisis* sedang. Data yang ada memperlihatkan bahwa *Quarter Life Crisis* menjadi tantangan nyata bagi individu yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan.

Quarter Life Crisis sering terjadi pada tahap eksplorasi dan percobaan, di mana individu berusia 18-30 tahun menghadapi kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan untuk menentukan arah hidup, karir, dan identitas diri. Pada fase ini, individu rentan mengalami kecemasan tentang masa depan dan kegagalan dalam memenuhi ekspektasi sosial maupun pribadi. Fase ini ditandai dengan pencarian identitas, eksplorasi peran sosial, serta tekanan untuk mencapai kemandirian secara emosional, finansial, dan sosial (Arnett, 2000).

Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai periode kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian yang dialami oleh individu berusia 20 tahunan, di mana individu merasa terjebak antara harapan

dan realitas sambil menghadapi tekanan untuk membuat keputusan penting mengenai karir, hubungan, dan identitas dirinya. Selain itu, Robinson & Wright (2013) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* ditandai dengan perasaan cemas, kebingungan, ketidakpastian, dan keraguan terhadap masa depan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. *Quarter Life Crisis* semakin umum terjadi di era *modern* yang penuh dengan tekanan sosial, ekonomi, dan budaya, di mana individu seringkali merasa tertekan untuk mencapai kesuksesan dalam waktu singkat Robbins & Wilner (2001). Arnett (2000) menjelaskan *Quarter Life Crisis* sering terjadi pada fase *emerging adult*, yaitu pada rentang usia 18-30 tahun, di mana individu dihadapkan pada berbagai tantangan transisi dari remaja ke dewasa.

Perkembangan manusia melewati berbagai tahapan mulai dari bayi, balita, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa akhir, hingga usia lanjut, agar mampu melewati tugas perkembangannya dan melewati proses masalah hidup dengan baik. Masa peralihan dari remaja ke dewasa, dengan segala perbedaan karakteristik dan tugas perkembangannya, menjadi periode yang krusial dan menarik perhatian banyak pihak (Habibie dkk., 2019). Setiap tahapan perkembangan memiliki perbedaan karakteristik dan tanggung jawab (Anshory dkk., 2016). Keberhasilan dalam tiap fase perkembangan akan memberikan dampak positif secara psikis dan fisik. Individu yang mampu menghadapi tugas perkembangannya akan merasa bahagia dan lebih mudah mengatasi tugas berikutnya, tetapi jika individu mengalami kegagalan dapat menciptakan ketidakbahagiaan, rendah diri, penolakan sosial, dan kesulitan dalam menguasai tugas perkembangan berikutnya (Sari, 2021).

Robbins (2001) mengungkap bahwa terdapat tujuh tahap perkembangan karir manusia yaitu tahap pertumbuhan (0-14 tahun), eksplorasi (15-24 tahun), percobaan (25-30 tahun), stabilisasi (30-45 tahun), krisis karir pertengahan (45-55 tahun), pemeliharaan (55-65 tahun), dan kemunduran (di atas 65 tahun). Lebih lanjut, Robbins menjelaskan bahwa individu yang berada dalam tahap eksplorasi dan percobaan akan menghadapi situasi seperti mencoba berbagai pilihan karir dan gaya hidup untuk menemukan identitas diri. Pendapat lain,

menurut teori perkembangan Erikson (1950) dijelaskan bahwa individu pada usia 20-40 tahun berada dalam tahap *intimacy vs isolation*. Pada tahap *intimacy vs isolation* individu berusaha membangun hubungan yang mendalam dengan orang lain, seperti persahabatan, hubungan romantis, dan kerja sama, tetapi jika gagal individu mungkin akan merasa terisolasi dan kesepian.

Habibie dkk. (2019) menjelaskan masa transisi dari remaja ke dewasa, dengan segala perbedaan karakteristik dan tugas perkembangannya, menjadi periode yang krusial. Arnett (2000) menggambarkan masa transisi tersebut *emerging adult*, yaitu fase individu berada di usia remaja akhir hingga usia 30 tahun. Pada fase ini, individu seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti penentuan karir, pembentukan hubungan sosial yang lebih matang, dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan keluarga (Arnett, 2007). Arnett (2000) menjelaskan bahwa kegagalan individu menghadapi tantangan dalam membangun identitas, karir, dan hubungan dapat menimbulkan perasaan bingung, cemas, dan krisis. Selain itu, Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) menjelaskan bahwa ketidakmampuan individu dalam menghadapi tantangan dan perubahan selama masa *emerging adult* dapat memunculkan krisis emosional atau respons negatif yang disebut *Quarter Life Crisis*.

Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya rawan dimulai ketika individu berada dalam tahap *emerging adult* yaitu individu berusia 18 – 30 tahunan (Arnett, 2000). Robinson dan Wilner (Utami dkk., 2023) mengungkapkan bahwa banyak individu pada masa *emerging adult* yang mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu kesulitan dalam menjalankan tugas perkembangannya seperti dalam karir, keuangan, dan hubungan, sehingga menyebabkan perasaan tidak berdaya, ragu-ragu, dan takut. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung membuat standar pencapaian dan membandingkan dengan orang seusianya (Sallata & Huwae, 2023).

Tantangan *emerging adult* dalam menghadapi tantangan masa *Quarter Life Crisis* memunculkan *stressor* yang jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak negatif terutama pada kesehatan mentalnya termasuk depresi. Respon individu yang negatif terhadap masalah yang dihadapi memungkinkan

akan mengalami rasa gelisah, bimbang dalam ketidakpastian, mengalami krisis emosional, dan kehilangan arah yang biasa disebut *Quarter Life Crisis* (Sallata & Huwae, 2023).

Pondok pesantren merujuk pada lembaga pendidikan Islam yang menjadi tempat belajar, baik ilmu agama maupun nilai-nilai kehidupan yang terkandung dalam ajaran Islam. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis agama memiliki sistem pembelajaran yang menekankan kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemandirian santri dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Zarkasyi, 2019). Santri merupakan unsur pokok dari suatu pesantren. Fauziyah (Hidayat dkk., 2018) menjelaskan bahwa santri terdiri dari santri mukim yang menetap di pesantren serta santri *kalong* yang pulang pergi antara rumah dan pesantren.

Pondok pesantren memiliki peran strategis dalam membentuk karakter santri. Pendidikan karakter memegang peranan penting karena nilai-nilai moral dan etika menjadi bagian tak terpisahkan dari ajaran agama. Islam menekankan pembentukan kepribadian yang tangguh dan berbudi luhur sebagai dasar utama dalam menjalani kehidupan. Al-Qur'an dan Hadis Rasulullah SAW memberikan pedoman jelas mengenai tata cara berperilaku, menjalin hubungan dengan sesama, serta menjalani kehidupan yang penuh martabat. Konsep akhlak dalam Islam mencakup berbagai aspek, seperti kesabaran, kejujuran, kasih sayang, dan keadilan, yang menjadi prinsip utama dalam membangun karakter individu (Rochmania, 2022). Triyono & Mediawati (2020) menjelaskan bahwa pendidikan nilai-nilai Islam di pondok pesantren memiliki berdampak positif yang signifikan pada karakter santri, selain pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam, santri juga memiliki kedalaman spiritualitas, kebajikan moral, kemandirian, dan keterampilan sosial. Selain itu, Lisnawati (2020) menjelaskan bahwa santri juga memiliki beberapa karakter positif seperti kebersyukuran (*gratitude*), keadilan (*fairness*), kewargaan (*citizenship*), kebaikan hati (*kindness*) dan harapan (*hope*).

Namun, meskipun pendidikan di pondok pesantren memberikan dampak positif dalam pembentukan karakter santri, realitas di lapangan

menunjukkan adanya tantangan psikologis yang tetap dialami. Hal ini diperkuat oleh studi pendahuluan melalui wawancara kepada DN mahasiswa sekaligus salah satu pengurus di pondok pesantren Z mengungkap bahwa subjek sedang berada di fase emosional yang cukup berat. Subjek merasakan kesedihan, kebingungan, dan kekecewaan mendalam akibat hubungan yang ditunggu dan diharapkannya dengan seorang berakhir tidak sesuai harapannya. Tidak hanya itu, subjek juga merasa bingung dan dilema dengan masa depannya. Subjek memiliki keinginan untuk mencoba pengalaman baru di dunia luar pondok, namun terdapat beberapa keterbatasan yang menjadi hambatan dan kesulitan subjek untuk mewujudkannya. Subjek juga menanggung beban yang cukup berat sebagai pengurus pondok, mahasiswa, dan terkadang ada amanah lainnya, subjek merasa lelah dan tertekan. Hal-hal tersebut membuat subjek bingung harus bagaimana untuk kedepannya.

Wawancara kepada C menunjukkan bahwa subjek saat ini mengalami kebingungan dalam menemukan makna hidup, membangun hubungan sosial, serta merencanakan masa depan. Subjek merasa kehilangan semangat dan motivasi, lebih memilih menghabiskan waktu di kamar (*ghurfah*) tanpa melakukan aktivitas produktif. Subjek juga sedang merasa kecewa pada seseorang yang tidak memperlakukannya dengan perhatian seperti yang dilakukan subjek terhadap orang tersebut, sehingga membuat subjek semakin merasa kesepian, tidak dipedulikan, dan kurang dihargai. Subjek memiliki keinginan untuk berkuliah seperti teman-teman subjek yang sudah berkuliah, sudah lulus, dan sudah mulai meniti kesuksesannya. Selain itu, subjek juga merasa bimbang antara berkuliah di pondok atau di luar pondok. Subjek memiliki keinginan untuk mendapatkan pengalaman seperti mahasiswa pada umumnya di luar pondok, namun menurut subjek hal tersebut belum bisa tercapai karena adanya beberapa aturan pondok yang membatasi subjek. Subjek juga terbebani oleh kondisi orang tua yang sakit dan tidak lagi bekerja, sehingga muncul perasaan tidak berdaya karena ingin membantu tetapi sadar akan keterbatasan diri subjek.

Selanjutnya, wawancara kepada santri yang sedang berkuliah syariah dan umum. Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek mengalami kebingungan antara keinginan pribadi dan harapan lingkungan sekitar. Subjek ingin menentukan jalan hidupnya sendiri, tetapi merasa terikat dengan aturan pondok dan tuntutan sebagai pendakwah. Hal ini membuat subjek merasa cemas, ragu, dan kurang percaya diri menghadapi masa depan. Beban tugas yang berat serta tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang lain membuat subjek merasa tertekan, sering overthinking, minder, dan menyalahkan diri sendiri ketika tidak bisa memenuhi harapan tersebut.

Wawancara kepada N sebagai ketua riayah pondok formal. Hasil wawancara menyatakan bahwa beberapa pengurus yang ada di formal adalah santri yang mendapatkan tugas tambahan di pondok. Tuntutan akademik dari pondok yang sangat tinggi, beban sebagai pengurus yang harus dilaksanakan dengan maksimal, ditambah beban tugas kuliah yang cukup banyak membuat santri sering mengeluh, ingin menyerah, dan sering putus asa. Tidak jarang dari santri yang sering lupa dengan waktu untuk diri subjek sendiri seperti mandi, tidur, makan, jarang menelpon keluarga, mengerjakan tugas dengan perencanaan waktu yang tidak matang, akibatnya santri sering mengerjakan tugas mepet, begadang, kurang maksimal, dan ada beberapa yang ujung-ujungnya sakit. Permasalahan ini pernah dibahas dan didiskusikan dengan subjek oleh N dengan menanyakan kebutuhan dan kemauannya apa. Santri menjawab ingin *healing* ke tempat x misal. Namun setelah selesai, subjek belum merasa puas dan belum bahagia sampai akhirnya N bingung sebetulnya apa keinginan subjek sesungguhnya.

Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh informasi bahwa *emerging adult* di Pondok Pesantren Z mengalami *Quarter Life Crisis* ditandai dengan kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, tekanan dari ekspektasi lingkungan, serta dilema antara keinginan pribadi dan tuntutan di pondok. Subjek juga merasa cemas, ragu, dan kurang percaya diri menghadapi masa depan, salah satunya terkait dengan peran sebagai pendakwah. Subjek merasa terbebani oleh berbagai peran yang diemban, mulai dari sebagai mahasiswa,

pengurus pondok, hingga tanggung jawab tambahan lainnya. Subjek juga mengalami kegagalan dalam hubungan personal yang memiliki dampak emosional mendalam, menyebabkan perasaan sedih, kecewa, dan sakit hati. Adapun subjek yang kehilangan motivasi, merasa kesepian, serta tidak mendapatkan perhatian atau dukungan yang diharapkan dari lingkungan sekitar. Meskipun ada usaha untuk mencari ketenangan, seperti *healing*, hal itu sering kali tidak memberikan kepuasan yang bertahan lama, sehingga subjek tetap merasa terjebak dalam kebingungan dan tekanan emosional yang berat. Hal ini sesuai dengan pendapat Atwood & Scholtz (Huda dkk., 2023) yang menyatakan bahwa Individu yang tidak mampu menghadapi tantangan sesuai dengan tahap perkembangannya berisiko mengalami berbagai masalah psikologis, perasaan tidak menentu, serta krisis emosional yang dapat berujung *Quarter Life Crisis*.

Faktor yang dapat memengaruhi *Quarter Life Crisis* salah satunya adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan, tantangan, dan perubahan yang sulit dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2003). Selain itu, Connor & Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam menangani stres atau tekanan, serta kecemasan dan depresi. Dalam konteks perkembangan dewasa muda, resiliensi berperan penting dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, yaitu periode ketidakpastian, kecemasan, dan kebingungan yang sering dialami individu berusia 20-an hingga awal 30-an terkait dengan identitas, karier, dan hubungan sosial (Robinson, 2019). Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengontrol diri, mengatasi masalah yang dihadapi dengan baik, dan mampu mengelola stress dengan cara mengubah sudut pandang berpikir ketika dihadapkan dengan masalah (Willda & Firdaus, 2016). Individu yang resilien menunjukkan resistensi psikis secara umum walaupun menghadapi keadaan stres, kesulitan, lingkungan beresiko tinggi, dan berbagai tantangan lain dalam berbagai tahap perkembangan manusia.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Sari dkk. (2017) diketahui bahwa individu yang memiliki resiliensi rendah juga akan menimbulkan

permasalahan psikososial yang semakin parah dan depresi. Ismail & Istiqamah (2021) menemukan bahwa semakin buruk atau rendah resiliensi individu akan menyebabkan individu sulit dalam mengelola stres, mengalami berbagai kecemasan, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah hidupnya. Penelitian oleh Marled, Yoanita, & Arman (2023) menunjukkan bahwa resiliensi diri yang tinggi dapat menurunkan resiko ide bunuh diri. Hal tersebut senada dengan penelitian Wangsanata dkk. (2023) yang mengatakan bahwa fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa menunjukkan gagalnya individu membentuk adaptasi dan resiliensi diri selama kuliah.

Hanewald's (Utami, 2020) menjelaskan bahwa terdapat tiga bentuk resiliensi yaitu (1) *overcoming the odds*, menggambarkan kekuatan personal individu dalam menghadapi kesulitan; (2) *coping*, kemampuan menghadapi berbagai bentuk resiko negative; dan (3) *recovery from trauma*, kemampuan untuk kembali bangkit dari kesulitan atau keterpurukan individu. Connor & Davidson (Kawitri dkk., 2019a) menyebutkan terdapat beberapa aspek yang membentuk resiliensi yaitu kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, percaya kepada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan, penerimaan positif terhadap perubahan, hubungan baik dengan orang lain, pengendalian diri, dan spiritualitas. Resiliensi, sebagaimana dijelaskan oleh Masten, Best, dan Garmezy, memiliki tiga ciri utama: (1) kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan; (2) kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tekanan hidup yang dialami; dan (3) kemampuan individu dalam menghadapi situasi traumatis, seperti bencana alam, kehilangan orang terdekat, atau kejadian yang mengancam keselamatan (Prasetyo, 2016).

Penelitian sebelumnya mengenai *Quarter Life Crisis* oleh Zuhriyah (2021) bahwa *Quarter Life Crisis* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maliki Malang Angkatan 2017 berjumlah 86 mahasiswa usia 20 – 24 tahun menunjukkan bahwa 82% sering cemas dengan pekerjaan masa depan, 70% khawatir dengan masalah pendidikan, 54% khawatir dengan finansial, 64% cemas dengan menjalin hubungan romantisme masa depan. Hal ini terjadi juga

di pondok pesantren putri Kota Malang (Huda dkk., 2023) bahwa terdapat santri yang mulai merasa putus asa yang ditandai dengan ketidak berdayaan, keraguan, ketidaktahuan, ketakutan dengan pilihan-pilihan yang beragam dalam hidup, dan terdapat data 60% santri keluar (*boyong*) dari pondok sebelum waktunya.

Rahmah dkk. (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa faktor yang memiliki hubungan korelasi sempurna dengan *Quarter Life Crisis* dengan nilai korelasi sebesar -0,823. Penelitian Sallata & Huwae (2023a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 12,0% ($r=0,346$) dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil penelitian Khairunnisa & Wulandari (2023) menunjukkan bahwa peran resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal sebesar 22,6%, sedangkan sisanya (77,4%) dipengaruhi oleh variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* salah satunya adalah resiliensi (Vasquez, 2015).

Hasil penelitian Ismail & Istiqamah (2021) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada 99 orang masyarakat dalam menghadapi Covid-19 dengan usia diatas 20 tahun menunjukkan bahwa terdapat 53% memiliki resiliensi rendah, 14% memiliki resiliensi sedang, 22% memiliki resiliensi tinggi, dan 11% memiliki resiliensi sangat tinggi. Hasil penelitian Sirojjudin (2020) menyatakan bahwa tingkat resiliensi pada santri Pesantren Luhur Malang mayoritas memiliki resiliensi rendah, dimana santri memiliki keyakinan rendah dalam mempertahankan diri.

Menghadapi masa dewasa awal di pondok pesantren merupakan suatu tantangan yang cukup besar, mulai dari pengelolaan tanggung jawab, penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, hingga pencarian tujuan hidup. Namun, penelitian mengenai *Quarter Life Crisis* dan resiliensi di lingkungan pondok pesantren masih terbatas, terutama dalam konteks *emerging adult* yang menghadapi tekanan ganda antara tuntutan akademik, sosial, dan keagamaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara

resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* di Pondok Pesantren Z.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* di Pondok Pesantren Z?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* di Pondok Pesantren Z.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan tambahan informasi dan manfaat jangka panjang dalam perkembangan ilmu psikologi mengenai resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* di Pondok Pesantren Z.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* di Pondok Pesantren Z sehingga dapat menjadi landasan mengembangkan strategi intervensi yang efektif.

BAB II LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah periode ketidakpastian, keraguan, dan kecemasan yang dialami oleh individu pada usia sekitar 20-an hingga awal 30-an. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner (2001). *Quarter Life Crisis* didefinisikan sebagai fase transisi dari masa remaja ke dewasa muda, di mana individu menghadapi tekanan untuk membuat keputusan penting dalam hidup, seperti karier, hubungan, dan identitas diri oleh Robbins & Wilner (2001). Menurut Robinson (2019), *quarter-life crisis* juga dapat dipahami sebagai respons terhadap ketidaksesuaian antara harapan dan realitas yang dihadapi oleh individu dewasa muda. Hal ini sering kali dipicu oleh perubahan besar dalam hidup, seperti lulus dari perguruan tinggi, memasuki dunia kerja, atau menghadapi tuntutan sosial untuk menjadi mandiri.

Riyanto dan Arini (2021) mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai pilihan hidup seseorang dimana dirinya merasa terjebak di dalam pilihan hidupnya, sehingga menyebabkan dirinya meragukan pilihan karir dan identitas dirinya sendiri. Sedangkan menurut Fatchurrahmi & Urbayatun (2022) *Quarter Life Crisis* adalah respons terhadap ketidakstabilan baru, keraguan diri, ketakutan akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang konstan, banyaknya pilihan, dan panik akibat dari ketidakberdayaan. Melengkapi pernyataan tersebut, Fischer (Habibie dkk., 2019) mengatakan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan rasa cemas yang muncul karena adanya ketidakpastian masa depan dalam hubungan, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20 tahun-an. *Quarter Life Crisis* biasanya rawan dimulai ketika individu berada dalam tahap *emerging adult* (Tasaufi, 2020).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah krisis yang umum terjadi pada dewasa

awal sebagai respons seseorang terhadap ketidakstabilan dalam hidupnya sehingga dirinya merasakan takut dan cemas akan kehidupannya.

2. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan beberapa aspek *Quarter Life Crisis* antara lain:

a. *Confused About Making Decisions* (Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan)

Kebingungan dalam mengambil keputusan adalah keadaan di mana individu merasa tidak yakin, ragu, atau kewalahan ketika dihadapkan pada pilihan-pilihan penting dalam hidup. Perasaan ini sering muncul karena ketidakpastian tentang konsekuensi dari keputusan yang akan diambil, serta tekanan untuk membuat pilihan yang "tepat". Individu pada usia 20-an hingga awal 30-an, akan dihadapkan pada banyak pilihan kritis, seperti memilih karier, melanjutkan pendidikan, atau membangun hubungan serius. Kebingungan ini diperparah oleh kurangnya pengalaman hidup dan ketakutan akan membuat kesalahan yang dapat berdampak jangka panjang.

b. *Hopeless* (Merasa Putus Asa)

Putus asa adalah perasaan tidak memiliki harapan atau keyakinan bahwa situasi akan membaik. Individu yang mengalami hal ini merasa bahwa apa pun yang dilakukan, hasilnya tidak akan sesuai dengan harapan atau keinginan. Perasaan putus asa sering muncul ketika individu merasa terjebak dalam situasi yang tidak memuaskan, seperti pekerjaan yang tidak disukai, hubungan yang tidak harmonis, atau ketidakmampuan untuk mencapai tujuan hidup. Perasaan ini dapat diperparah oleh tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar.

c. *Negative Self Assessment* (Penilaian Diri Negatif)

Penilaian diri yang negatif adalah kecenderungan untuk melihat diri sendiri secara tidak baik, merasa tidak cukup, atau merasa gagal dalam mencapai standar yang ditetapkan oleh diri sendiri atau orang lain. *Quarter Life Crisis* sering kali dipicu oleh perbandingan sosial, terutama melalui media sosial. Individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih sukses, bahagia, atau stabil, sehingga menimbulkan perasaan tidak mampu atau kurang berharga.

d. *Feeling Stuck with Life* (Merasa Terjebak dalam Hidup)

Merasa terjebak dalam hidup adalah sensasi terjebak dalam situasi yang tidak memuaskan, baik dalam karier, hubungan, atau kehidupan pribadi, tanpa tahu bagaimana cara keluar atau mengubahnya. Perasaan ini sering muncul ketika individu merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya. Hal ini dapat disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengambil keputusan, ketakutan akan perubahan, atau tekanan dari lingkungan sekitar. Jika kebingungan terus berlanjut dan individu merasa tidak ada jalan keluar, maka akan semakin sulit baginya untuk menghadapi masalah.

e. *Anxious with the future* (Cemas akan Masa Depan)

Kecemasan tentang masa depan adalah kekhawatiran berlebihan tentang apa yang akan terjadi di masa depan, terutama terkait kesuksesan, stabilitas finansial, atau pencapaian tujuan hidup. Kecemasan ini sering muncul karena adanya tekanan untuk merencanakan masa depan sambil menghadapi ketidakpastian dan ketidaktahuan tentang apa yang sebenarnya diinginkan.

f. *Depressed with The Available Demands* (Tertekan akan Tuntutan)

Tekanan yang semakin meningkat karena tuntutan hidup merupakan perasaan sedih, lelah, atau tertekan karena tuntutan dan tanggung jawab hidup yang berat, seperti dalam hal pekerjaan, keuangan, atau hubungan. Tuntutan hidup yang meningkat pada usia 20-an hingga awal 30-an dapat menyebabkan stres dan depresi.

Individu sering merasa kewalahan karena harus menyeimbangkan berbagai tanggung jawab, seperti pekerjaan, hubungan, dan keuangan. Hal ini dapat membuat individu semakin tertekan dan sulit menghadapi kehidupan.

g. *Worried About Interpersonal Relationships* (Kekhawatiran tentang Hubungan Interpersonal)

Kekhawatiran tentang hubungan interpersonal adalah perasaan cemas atau tidak nyaman individu terhadap hubungan dengan orang lain, seperti teman, keluarga, atau pasangan. Individu mungkin merasa tidak mampu memenuhi harapan orang lain atau khawatir tentang konflik dalam hubungan. Hubungan interpersonal sering menjadi sumber stres selama *Quarter Life Crisis*, terutama ketika individu menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti pindah ke kota baru atau memulai karier.

Nash & Muray (Sallata & Huwae, 2023a), mengungkap aspek-aspek yang dapat membentuk *Quarter Life Crisis* yaitu:

a. Mimpi dan harapan

Individu sering kali memiliki impian dan harapan yang tinggi terhadap masa depan. Ketika realitas tidak sesuai dengan ekspektasi ini, perasaan kecewa dan ketidakpuasan dapat muncul, yang berkontribusi pada timbulnya quarter-life crisis.

b. Tantangan di bidang akademis

Tekanan untuk berprestasi secara akademis dan menentukan jalur karier yang tepat dapat menjadi sumber stres bagi individu muda. Kesulitan dalam mencapai tujuan akademis dapat menambah tekanan mental pada individu.

c. Agama dan spiritualitas

Individu mempertanyakan tujuan hidup atau mencari makna dalam keyakinan yang dianut. Individu mungkin mempertanyakan keyakinan agama atau mencari pemahaman spiritual yang lebih dalam, yang dapat menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian

d. Kehidupan pekerjaan dan karier

Individu seringkali dihadapkan pada pilihan antara bekerja sesuai minat atau memilih pekerjaan yang memberikan kestabilan ekonomi. Di sisi lain, muncul pula tekanan dari lingkungan kerja, rasa takut tidak bisa berkembang, serta ketidakpastian dalam menampilkan kemampuan terbaiknya.

e. Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga

Perubahan dalam hubungan interpersonal, seperti konflik dalam pertemanan, tekanan untuk menjalin hubungan serius, atau konflik dengan anggota keluarga.

f. Identitas diri

Individu mulai lebih memperhatikan penampilan, cara berperilaku, serta bagaimana individu mengekspresikan emosi dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek *Quarter Life Crisis* yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, berada dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, khawatir, mimpi dan harapan, tantangan di bidang akademis, agama dan spiritualitas, kehidupan pekerjaan dan karier, hubungan interpersonal, serta identitas diri.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Arnett (2004) mengidentifikasi lima faktor internal yang berperan dalam *Quarter Life Crisis*, yaitu:

a. Eksplorasi Identitas

Individu mulai serius mencari siapa dirinya, menentukan arah hidup, dan mempertanyakan banyak hal yang sebelumnya tidak terpikirkan.

b. Ketidakstabilan Hidup

Perubahan sosial menuntut individu untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan baru.

c. Fokus pada Diri Sendiri

Individu lebih berfokus pada dirinya sendiri dalam mengambil keputusan meskipun tetap mempertimbangkan masukan orang lain.

d. Usia Ambang

Perasaan yang berubah-ubah antara merasa dewasa dan masih dalam tahap remaja, seperti dalam hal menetapkan keputusan, membangun kemandirian, dan mencapai stabilitas finansial.

e. Harapan Masa Depan

Individu mulai memikirkan rencana jangka panjang dan bagaimana mencapai tujuan yang diinginkan baik dalam karier, pendidikan, maupun kehidupan pribadi.

Black (2010) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* adalah perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, dan identitas diri.

Fazira dkk. (2023) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, diantaranya sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan pengalaman masa kecil yang membentuk individu, perbedaan antara harapan dan kenyataan, serta tantangan dalam keluarga, pekerjaan, pendidikan, dan finansial.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berkaitan dengan dukungan sosial yang diterima individu, penggunaan media hingga 2-12 jam sehari, budaya yang meningkatkan toleransi, dan perubahan zaman.

c. Aspek Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengambil keputusan, rasa putus asa, citra diri negatif, kecemasan, dan tekanan emosional dalam hubungan sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* yaitu faktor internal (seperti eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup,

fokus pada diri sendiri, usia ambang, dan harapan masa depan), faktor eksternal (seperti hubungan sosial, dukungan sosial, penggunaan media sosial, perbedaan budaya, dan adaptasi terhadap perubahan zaman), serta aspek emosional (seperti rasa putus asa, citra diri negatif, kecemasan, dan tekanan emosional).

4. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Ciri-ciri *Quarter Life Crisis* yang diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (Herawati & Hidayat, 2020) yang menunjukkan bahwa orang dapat mengalami *Quarter Life Crisis*, diantaranya adalah:

- a. Individu mengalami kebingungan dalam menentukan keinginan dan tujuan hidupnya.
- b. Ketidakpuasan terhadap pencapaian di usia 20-an karena tidak sesuai harapan.
- c. Adanya ketakutan akan kegagalan.
- d. Kesulitan dalam menerima peralihan dari masa anak-anak dan remaja ke tahap dewasa.
- e. Rasa takut dalam menentukan pilihan yang tepat saat mengambil keputusan.
- f. Kecenderungan membandingkan pencapaian dan keadaan diri dengan orang lain, yang dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan kurang berharga.

Robinson (2019) dalam penelitiannya tentang *Quarter Life Crisis*, terdapat beberapa ciri-ciri yang sering dialami oleh individu dewasa muda, yaitu:

- a. Kekecewaan terhadap Realitas

Individu sering merasa kecewa karena harapan tentang kehidupan dewasa tidak sesuai dengan kenyataan. Misalnya, individu mungkin mengharapkan kesuksesan instan setelah lulus kuliah, tetapi justru menghadapi kesulitan dalam mencari pekerjaan atau menyesuaikan diri dengan dunia kerja. Kekecewaan ini muncul karena adanya kesenjangan antara ekspektasi yang dibentuk selama masa remaja dan

realitas yang dihadapi di dunia nyata. Hal ini sering diperparah oleh tekanan sosial dan budaya yang menekankan kesuksesan cepat.

b. Kesepian dan Isolasi Sosial

Individu dapat merasa terisolasi secara emosional meskipun terhubung secara digital. Individu mungkin merasa bahwa tidak ada yang benar-benar memahami perjuangannya. Kesepian sering muncul karena perubahan lingkungan sosial, seperti pindah ke kota baru, kehilangan teman dekat, atau kesulitan membangun hubungan baru di lingkungan kerja.

c. Kebingungan tentang Prioritas Hidup

Kesulitan dalam menentukan apa yang benar-benar penting dalam hidup, seperti karier, hubungan, atau pengembangan diri. Kebingungan ini muncul karena individu dihadapkan pada banyak pilihan dan tanggung jawab baru, sambil mencoba menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan.

d. Keinginan untuk Hidup yang Bermakna

Dorongan untuk menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih besar, melampaui sekadar kesuksesan materi atau status sosial. Individu pada fase ini sering mempertanyakan nilai-nilai hidup subjek dan mencari sesuatu yang lebih bermakna daripada sekadar memenuhi ekspektasi sosial.

e. Ketidakstabilan Emosional

Perubahan suasana hati yang cepat dan intens, seperti merasa bahagia satu saat dan cemas atau depresi di saat berikutnya. Ketidakstabilan emosional ini disebabkan oleh tekanan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup baru, seperti tanggung jawab finansial, pekerjaan, dan hubungan.

f. Tekanan untuk Sukses

Perasaan tertekan untuk mencapai kesuksesan dalam waktu singkat, baik dalam karier maupun kehidupan pribadi. Tekanan ini biasanya berasal dari ekspektasi sosial, keluarga, atau budaya yang menekankan pentingnya mencapai kesuksesan sebelum usia tertentu.

g. Ketidakpastian tentang Identitas

Kebingungan tentang siapa diri individu sebenarnya dan apa yang individu inginkan dalam hidup. Ketidakpastian adalah bagian alami dari proses pencarian jati diri selama fase dewasa muda. Individu mencoba berbagai peran dan pilihan hidup untuk menemukan identitas yang sebenarnya.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai ciri-ciri individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*, dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* ditandai oleh kebingungan menentukan tujuan hidup, ketidakpuasan terhadap pencapaian, ketakutan akan kegagalan, kesulitan menerima transisi ke dewasa, kecenderungan membandingkan diri, serta kekecewaan terhadap realitas, kesepian, kebingungan prioritas hidup, keinginan hidup bermakna, ketidakstabilan emosional, tekanan untuk sukses, dan ketidakpastian identitas. *Quarter Life Crisis* mencerminkan tantangan emosional, sosial, dan psikologis dalam transisi dari remaja ke dewasa.

B. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi dalam bahasa Inggris berarti “*resilience*” berasal dari kata “*resile*” yang mengandung makna bangkit kembali atau pulih dari stres dan tertekan. Secara umum resiliensi berarti resistensi psikis meskipun menghadapi stress, kesulitan, lingkungan yang beresiko tinggi dan tantangan dalam berbagai tahapan perkembangan manusia (Akmala, 2019). Connor & Davidson (2003) mendefinisikan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam mewujudkan kualitas personal sebagai wujud usaha untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi kesulitan.

Resiliensi menjadi salah satu faktor utama bagi individu agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam berbagai perubahan yang memicu munculnya stres. Resiliensi menurut Schoon (Hardiansyah dkk., 2020) didefinisikan sebagai proses aktif yang mencerminkan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan tantangan, mengelola perubahan hidup yang signifikan, menjaga stabilitas fisik di tengah tekanan, pulih dari keterpurukan, mengatasi penderitaan, menyesuaikan gaya hidup dengan kondisi yang terus berubah, serta menghadapi berbagai permasalahan lain, termasuk yang terjadi dalam lingkungan akademik.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dan mampu beradaptasi dengan perubahan hidupnya, sehingga individu mampu menghadapi dan menangani masalahnya untuk menjadi individu yang lebih baik.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Aspek-aspek resiliensi menurut Conor dan Davidson (Privani, 2024) ada lima, yaitu:

a. *Personal Competence; High Standard and Tenacity* (Kompetensi Pribadi, Standar Tinggi, Dan Kegigihan)

Aspek ini berkaitan dengan dorongan dari dalam diri individu yang muncul berdasarkan kompetensi dan kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan terhadap kemampuan diri akan membangun harapan serta mendorong individu untuk menetapkan standar yang tinggi dalam hidupnya. Dengan adanya aspek ini, seseorang dapat terus maju dan berusaha mencapai tujuannya, meskipun menghadapi berbagai kesulitan, hambatan, atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

b. *Trust In One's Instincts* (Kepercayaan pada Insting Diri)

Kemampuan individu untuk tetap tenang saat menghadapi tekanan sangat penting dalam membangun resiliensi. Individu yang

dapat mengelola pikiran dan emosinya dengan baik akan lebih mampu menerima serta menghadapi perasaan dan pikiran negatif.

c. *Positive Acceptance of Change* (Penerimaan Positif terhadap Perubahan)

Aspek ini berkaitan dengan sikap fleksibel dan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam menghadapi berbagai perubahan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan.

d. *Control* (Kontrol)

Individu perlu memiliki kendali atas dirinya sendiri, termasuk dalam mengatur pikiran, perasaan, serta menetapkan tujuan hidup. Selain itu, individu juga perlu memahami kapan harus berusaha sendiri dan kapan perlu meminta bantuan dari orang lain agar dapat mengatasi permasalahan dengan lebih efektif.

e. *Spiritual influences*

Keyakinan spiritual memiliki dampak besar pada kehidupan seseorang. Kepercayaan kepada Tuhan dan keyakinan bahwa setiap perjalanan hidup telah ditentukan memberikan kekuatan tersendiri, terutama saat menghadapi kesulitan.

Friborg dkk. (2003) mengungkap terdapat lima aspek yang membangun resiliensi, diantaranya yaitu:

a. *Personal Competence* (Kompetensi Pribadi)

Kompetensi pribadi merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Aspek ini mencakup keterampilan pemecahan masalah, kemandirian, dan efikasi diri. Individu dengan kompetensi pribadi yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi kesulitan.

b. *Social Competence* (Kompetensi Sosial)

Kompetensi sosial merupakan kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan positif dengan orang lain. Aspek ini mencakup empati, komunikasi efektif, dan kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain. Individu dengan kompetensi sosial yang baik

cenderung lebih mudah mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya.

c. *Family Coherence* (Koherensi Keluarga)

Koherensi keluarga merupakan keteraturan, stabilitas, dan keharmonisan dalam lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga yang koheren atau harmonis dapat memberikan rasa aman dan prediktabilitas, yang membantu individu mengembangkan resiliensi.

d. *Social Support* (Dukungan Sosial)

Dukungan sosial merupakan ketersediaan dan kualitas dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas. Dukungan sosial dapat memberikan sumber daya emosional (rasa nyaman dan pengertian), instrumental (bantuan materi atau tenaga), dan informasional yang membantu individu mengatasi stres dan tantangan hidup.

e. *Personal Structure* (Struktur Pribadi)

Struktur pribadi merupakan keteraturan dan disiplin dalam kehidupan pribadi individu. Aspek ini mencakup kemampuan untuk mengatur waktu, menetapkan tujuan, dan mempertahankan rutinitas yang teratur. Individu dengan struktur pribadi yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan tantangan hidup.

Berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dibangun oleh beberapa aspek yaitu secara internal seperti keyakinan terhadap diri sendiri, keterampilan sosial, serta kontrol terhadap emosi dan tujuan hidup. Selain itu, lingkungan sekitar, termasuk dukungan sosial dan keharmonisan keluarga juga berperan penting dalam membangun ketahanan diri. Individu yang memiliki resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, mempertahankan keseimbangan emosional, serta tetap berusaha mencapai tujuan meskipun

3. Faktor-faktor Resiliensi

Reivich dkk. (2013) mengemukakan terdapat tujuh faktor yang dapat memengaruhi resiliensi, yaitu:

a. **Regulasi Emosi**

Kemampuan untuk mengidentifikasi, memberi label, dan mengekspresikan emosi serta mengendalikan emosi pada saat yang tepat.

b. **Pengendalian Impuls**

Kemampuan untuk mengidentifikasi impuls dan menahan impuls yang kontraproduktif untuk situasi yang dihadapi atau untuk pencapaian tujuan jangka panjang.

c. **Analisis Sebab Akibat**

Kemampuan untuk mengidentifikasi berbagai penyebab masalah secara tepat.

d. **Optimisme**

Mempertahankan pandangan yang paling positif dan tetap berpijak pada kenyataan.

e. **Efikasi Diri**

Keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mengidentifikasi dan menerapkan keterampilan mengatasi dan memecahkan masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.

f. **Empati**

Mampu mengidentifikasi secara akurat dan terhubung dengan kondisi emosional orang lain.

g. ***Reaching Out***

Merasa nyaman dan bersedia untuk berhubungan dengan orang lain untuk memperdalam hubungan dan mendapatkan dukungan melalui masa-masa sulit.

Grotberg (1996) menjelaskan terdapat tiga faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi, diantaranya sebagai berikut:

a. *I have*

Faktor ini mengacu pada hal-hal eksternal yang membantu individu menjadi kuat dan mampu menghadapi situasi sulit. Ini termasuk memiliki orang-orang yang mempercayai dan dapat dipercaya, orang-orang yang dapat diteladani, serta dukungan dalam membuat keputusan. Hal-hal ini memberikan dasar individu untuk mengembangkan ketahanan.

b. *I am*

Faktor ini menunjukkan kekuatan internal individu, yang mencakup perasaan, sikap, dan keyakinan individu yang berkontribusi pada ketahanan dalam menghadapi berbagai hal dalam hidup. Kekuatan-kekuatan ini mencakup kualitas-kualitas seperti dicintai banyak orang, berempati, bangga pada diri sendiri, mandiri, bertanggung jawab, penuh harapan, dan percaya diri. Pengembangan kualitas-kualitas ini membantu individu dalam mengembangkan rasa percaya diri, kesejahteraan emosional, dan rasa moralitas, sehingga individu mampu menghadapi tantangan dan tumbuh secara positif.

c. *I can*

Faktor ini mengacu pada keterampilan sosial dan interpersonal individu yang membantu mengatasi tantangan. Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, memecahkan masalah, mengelola emosi dan impuls, memahami perasaan orang lain (baik diri sendiri maupun orang lain), dan membangun hubungan yang saling percaya dengan orang lain. Dengan mengembangkan keterampilan-keterampilan ini melalui interaksi dan bimbingan, individu akan menjadi lebih baik dalam menghadapi situasi sosial dan mengatasi tantangan.

Herrman dkk., (2011) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah:

a. Faktor Pribadi

Ciri kepribadian seperti keterbukaan, ekstroversi, dan kesepakatan, serta faktor-faktor seperti locus kontrol internal, harga diri, efikasi diri, penilaian kognitif positif, dan optimisme berperan penting dalam membentuk resiliensi. Selain itu, faktor seperti kemampuan kognitif, fleksibilitas kognitif, keterikatan sosial, regulasi emosi, harapan, ketahanan, dan kemampuan beradaptasi juga terkait dengan resiliensi.

b. Faktor Biologis

Lingkungan awal yang keras dapat mempengaruhi struktur otak dan sistem biologis, yang berhubungan dengan kemampuan mengatur emosi dan stres. Perawatan yang baik di masa kanak-kanak dapat meningkatkan resiliensi dengan mengurangi dampak negatif lingkungan.

c. Faktor Lingkungan

Dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta lingkungan komunitas yang sehat (seperti sekolah dan layanan sosial), berperan penting dalam membangun resiliensi. Keluarga yang stabil dan kebijakan sosial yang baik dapat membantu individu mengatasi tantangan hidup.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi meliputi faktor internal, faktor eksternal, dan faktor biologis. Faktor internal seperti regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, serta keterampilan sosial yang membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga yang stabil, dukungan sosial dari orang-orang terdekat, serta komunitas yang positif, juga berperan dalam membangun ketahanan diri. Selain itu, faktor biologis juga berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi. Dengan adanya kombinasi dari

faktor-faktor ini, individu dapat lebih siap untuk menghadapi kesulitan, beradaptasi, dan berkembang secara positif. Faktor-faktor ini bekerja saling terkait untuk membentuk resiliensi yang kuat, memungkinkan individu dapat lebih siap untuk menghadapi kesulitan, beradaptasi, dan berkembang secara positif.

C. Hubungan Resiliensi dan *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* di Pondok Pesantren

Quarter Life Crisis (QLC) sering terjadi ketika individu menghadapi kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan dalam menentukan arah hidup, karir, dan identitas diri (Arnett, 2000). Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai periode kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian, di mana individu merasa terjebak antara harapan dan realitas sambil menghadapi tekanan untuk membuat keputusan penting terkait karir, hubungan, dan identitas. Saat ini, fenomena *quarter life crisis* semakin umum, yaitu ketika individu menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan budaya, dan mendorong individu mencapai kesuksesan dalam waktu singkat (Robbins & Wilner, 2001; Arnett, 2000). Arnett (2000) menjelaskan *quarter life crisis* sering terjadi pada fase *emerging adult*, di mana individu dihadapkan pada berbagai tantangan transisi dari remaja ke dewasa.

Masa *emerging adult* merupakan fase eksplorasi, penemuan, penguatan, dan periode reproduktif, yang dipenuhi tantangan dan ketegangan emosional (Marwah dkk., 2024). Arnett (2000) menjelaskan bahwa *emerging adult* merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa, yaitu usia 18 sampai 30 tahun. Individu pada fase ini sering menghadapi tantangan seperti menentukan pilihan hidup, mencari stabilitas finansial, serta menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial dan keluarga (Arnett, 2007). Jika individu tidak mampu mengelola tantangan ini dengan baik, mereka dapat mengalami stres berkepanjangan dan kesulitan dalam membentuk identitas yang stabil. Bagi mereka yang berhasil melewati fase ini dengan baik, *emerging adult* menjadi

periode yang penuh peluang untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri.

Emerging adult yang ada di pondok pesantren tidak hanya menghadapi tuntutan akademis dan sosial, tetapi juga tekanan spiritual dan adaptasi terhadap lingkungan yang khas dengan nilai-nilai keagamaan yang kuat (Fahham, 2020). Pondok pesantren memiliki peran dalam pendidikan karakter. Pendidikan karakter dalam Islam memiliki aspek spiritual yang mendalam. Islam menekankan pentingnya kesadaran akan hubungan pribadi dengan Allah SWT serta tanggung jawab moral yang terkait dengan setiap tindakan. Menjadikan Allah sebagai pusat kehidupan mendorong seseorang untuk bertindak sesuai dengan ajaran agama, baik dalam beribadah maupun dalam berinteraksi dengan sesama (Triyono dkk., 2023). Islam menekankan pembentukan kepribadian yang tangguh dan berbudi luhur sebagai dasar utama dalam menjalani kehidupan. Al-Qur'an dan Hadis Rasulullah SAW memberikan pedoman jelas mengenai tata cara berperilaku, menjalin hubungan dengan sesama, serta menjalani kehidupan yang penuh martabat. Konsep akhlak dalam Islam mencakup berbagai aspek, seperti kesabaran, kejujuran, kasih sayang, dan keadilan, yang menjadi prinsip utama dalam membangun karakter individu (Rochmania, 2022).

Resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi, bangkit, dan bertahan dalam menghadapi tantangan atau situasi stres (Masten, 2018), berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif dari *Quarter Life Crisis*. Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai keterampilan individu dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Berdasarkan hasil penelitian Sallata & Huwae (2023) resiliensi menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *Quarter Life Crisis*. Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan *Quarter Life Crisis* pada *emerging adult*. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi individu, semakin rendah kemungkinan individu tersebut mengalami *Quarter Life Crisis*. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah lebih rentan

mengalami *Quarter Life Crisis* yang lebih intens dan berkepanjangan. Htemuan ini sejalan dengan pernyataan Masten (2018) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan faktor kunci dalam menghadapi transisi kehidupan yang penuh tekanan, seperti yang dialami *emerging adult*.

Di pondok pesantren, resiliensi tidak hanya membantu individu mengatasi *Quarter Life Crisis* tetapi juga memungkinkan individu untuk memanfaatkan sumber daya spiritual dan sosial yang ada di lingkungan pesantren sebagai kemampuan untuk bertahan dan berkembang (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Resiliensi membantu santri dalam menghadapi ketidakpastian masa depan dengan lebih optimis, mengelola tekanan sosial, serta memiliki mekanisme koping yang adaptif (Masten, 2001). Studi oleh (Sari & Hidayah, 2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu menerima perubahan dan tantangan sebagai peluang untuk berkembang, sehingga lebih kecil kemungkinan mengalami *Quarter Life Crisis* secara intens. Hal ini sangat relevan dalam konteks pondok pesantren, di mana santri sering dihadapkan pada perubahan rutinitas dan tuntutan yang tinggi. Kemampuan resiliensi memungkinkan santri untuk mengatasi tekanan dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko terjadinya *quarter life* (Kawitri dkk., 2019). Penelitian oleh Smith et al. (2008) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih rendah mengalami *Quarter Life Crisis*.

Oleh karena itu, resiliensi memainkan peran kunci dalam mengurangi risiko terjadinya *Quarter Life Crisis* pada *emerging adult* di pondok pesantren. Pengembangan resiliensi melalui berbagai program dan dukungan dapat membantu individu menghadapi transisi kehidupan dengan lebih baik, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya *Quarter Life Crisis*.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah paparkan, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan

Quarter Life Crisis pada *emerging adult* di Pondok Pesantren Z. Artinya, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki dewasa awal di Pondok Pesantren Z, maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* pada *emerging adult* di Pondok Pesantren Z.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel dilakukan untuk menetapkan label atau nama pada variabel-variabel utama dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel tergantung menurut Azwar (2022) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain dan diukur untuk melihat sejauh mana dampak atau pengaruh yang diberikan oleh variabel lain. Variabel bebas Azwar (2022) adalah variabel yang mengalami perubahan dan dapat memengaruhi variabel lainnya. Variabel-variabel yang dipilih dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel tergantung : *Quarter Life Crisis*
2. Variabel bebas : Resiliensi

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan Azwar (2022) adalah deskripsi mengenai variabel dalam penelitian yang disusun berdasarkan karakteristik atau ciri yang dapat diamati dari variabel yang telah ditetapkan. Adapun definisi operasional pada penelitian ini sebagai berikut:

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah krisis yang umum terjadi pada *emerging adulthood* sebagai respons seseorang terhadap ketidakstabilan dalam hidupnya sehingga dirinya merasakan takut dan cemas akan kehidupannya. *Quarter Life Crisis* diukur dengan *Quarter Life Crisis scale* yang dikembangkan oleh Afandi dkk. (2023) berdasarkan tujuh indikator *Quarter Life Crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner yaitu *confused about making decisions, hopeless, negative self-assessment, feeling stuck with life, anxious with the future, depressed with the available demands, dan worried about interpersonal relationships*. Semakin tinggi skor yang diperoleh artinya semakin tinggi *Quarter Life Crisis* yang dimiliki subjek,

begitu pula dengan sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh artinya semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dimiliki subjek.

2. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu dalam beradaptasi dengan situasi penuh tekanan, di mana faktor internal dan eksternal berkontribusi dalam membantu individu mengelola tantangan agar dapat kembali bangkit dan berkembang. Pengukuran resiliensi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala resiliensi yang disusun oleh (Privani, 2024) berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson yaitu kompetensi personal serta standar tinggi dalam menghadapi suatu hal, keyakinan pada insting, penerimaan positif terhadap perubahan, kontrol, dan pengaruh spiritual. Penentuana tingkat resiliensi ditunjukkan dengan perolehan total skor resiliensi. Semakin tinggi skor yang diperoleh artinya menunjukkan tingkat resiliensi subjek yang lebih kuat, begitu pula dengan sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh artinya menunjukkan tingkat resiliensi subjek yang lebih lemah.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi Azwar (2022) penelitian adalah sekelompok subjek yang akan menjadi sasaran untuk generalisasi hasil penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah *emerging adulthood* di pondok pesantren Z yang berjumlah 558 individu.

2. Sampel

Sampel Azwar (2022) merupakan bagian dari populasi atau sejumlah subjek yang diambil dari populasi yang dipilih. Sampel pada penelitian ini adalah *emerging adulthood* di pondok pesantren Z yang berjumlah 105 individu.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria. Kriteria dalam penelitian ini adalah santri *emerging adulthood* di pondok pesantren.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan prosedur penting yang digunakan peneliti guna memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian. Azwar (2022) menjelaskan bahwa skala merupakan alat untuk mengukur atribut psikologis yang menghasilkan data berupa angka, yang kemudian diolah dengan analisis statistik. Adapun instrumen dalam penelitian ini, yaitu:

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Data dikumpulkan menggunakan instrumen skala *Quarter Life Crisis* yang dikembangkan oleh Afandi dkk. (2023) berdasarkan aspek-aspek *Quarter Life Crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner. Kemudian, diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan di *tryout*-kan ulang. Beberapa aspek dalam skala ini yaitu: “bingung dalam mengambil keputusan; putus asa; penilaian diri negatif; merasa terjebak dengan kehidupan; cemas dengan masa depan; tertekan dengan tuntutan yang ada; dan khawatir tentang hubungan interpersonal.”. Skala ini terdiri atas empat pilihan jawaban dengan skor satu sampai dengan empat yaitu sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), dan sangat tidak setuju (4).

Tabel 1. Blue Print Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Bingung dalam mengambil keputusan	2	2	4
2.	Putus asa	2	2	4
3.	Penilaian diri negatif	2	1	3
4.	Merasa terjebak dengan kehidupan	2	2	4
5.	Cemas dengan masa depan	2	2	4
6.	Tertekan dengan tuntutan yang ada	2	1	3

7. Khawatir tentang hubungan interpersonal	2	2	4
Total	14	12	26

2. Skala Resiliensi

Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen skala resiliensi yang disusun oleh Privani (2024) berdasarkan 5 aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson. Beberapa aspek dalam skala ini yaitu: “Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu; keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stres; penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman; kontrol diri; dan pengaruh spiritualitas.”. Skala ini terdiri atas empat pilihan jawaban dengan skor nol sampai dengan empat. Skoring terhadap aitem *favourable* yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat tidak sesuai (4). Skor untuk aitem *unfavourable* yaitu sangat sesuai (1), sesuai (2), tidak sesuai (3), dan sangat tidak sesuai (4).

Tabel 2. Blue Print Skala Resiliensi

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	4	4	8
2.	Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stres	4	4	8
3.	Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	4	4	8
4.	Kontrol diri	4	4	8
5.	Pengaruh spiritualitas	4	4	8
	Total	20	20	40

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas alat ukur adalah sejauh mana tingkat kesesuaian alat ukur dalam mendeskripsikan variabel yang diukur. Keakuratan alat ukur dapat dicapai jika alat ukur menunjukkan konsistensi yang tinggi (Azwar, 2022). Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi adalah proses validasi terhadap aitem-aitem dalam tes melalui penilaian subjektif dari sejumlah individu guna memastikan sejauh mana aitem tersebut dapat merepresentasikan komponen isi materi yang diukur dan kesesuaian aitem dengan indikator perilaku atribut yang diukur (Azwar, 2022). Proses validasi isi dalam penelitian ini dilakukan dengan melibatkan dosen pembimbing sebagai *expert judgement*, untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian aitem-aitem yang ada dalam instrumen penelitian.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem adalah pengukuran untuk menentukan sejauh mana aitem dalam alat ukur dapat membedakan individu berdasarkan atribut yang diukur. Evaluasi ini menggunakan koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total skala (r_{ix}), dengan nilai korelasi minimal 0,300 sebagai acuan kelayakan (Azwar, 2022b). Peneliti melakukan uji daya beda aitem menggunakan metode korelasi *product moment* dengan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 27.0 untuk Windows.

3. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana alat ukur menunjukkan kecermatan dan ketepatan dalam menghasilkan pengukuran yang stabil dengan tingkat kesalahan pengukuran yang minim (Azwar, 2022b). Proses pengujian reliabilitas dilakukan dengan mengumpulkan data dari sampel yang relevan. Kemudian, hasilnya dievaluasi menggunakan koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0 – 1,00. Nilai koefisien yang mendekati 1,00 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi yang tinggi (Azwar, 2022b). Penelitian ini menggunakan *alpha cornbach* sebagai

metode pengujian realibilitas alat ukur melalui SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 27.0 untuk mengukur sejauh mana aitem-aitem dalam alat ukur saling berkorelasi. Alat ukur yang akan diuji dalam penelitian ini adalah skala resiliensi dan *Quarter Life Crisis*.

F. Teknik Analisis

Teknik analisis data merupakan prosedur yang digunakan untuk mengolah data serta menarik kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh. Metode ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian. Penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dalam pengujian hipotesis. Jika ditemukan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka metode analisis akan disesuaikan dengan uji non-parametrik *Spearman's Rho* sebagai alternatif. Teknik ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara resiliensi dan *Quarter Life Crisis*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi relevansi lokasi dan subjek penelitian. Pondok Pesantren Z dipilih sebagai lokasi utama. Berdasarkan data awal, orang jumlah *emerging adult* di Pondok Pesantren Z yang memiliki latar belakang pendidikan dan pengalaman hidup yang beragam.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan skala yang disebarakan secara *online* dengan menggunakan media *google formulir* melalui *platform WhatsApp*. Pendekatan ini dipilih agar subjek dapat mengisi sakala sesuai waktu luang individu, mempertimbangkan jadwal kegiatan pondok yang cukup padat.

Pertimbangan utama dalam memilih pondok pesantren ini sebagai lokasi penelitian adalah:

- a. Adanya fenomena *Quarter Life Crisis* yang diungkapkan melalui wawancara pada studi pendahuluan.
- b. Jumlah subjek mencukupi untuk dianalisis secara statistik
- c. Ketersediaan subjek yang memenuhi kriteria penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap orientasi penelitian, langkah-langkah persiapan lebih lanjut dilakukan sebagai strategi untuk meminimalisir adanya kendala yang mungkin mungkin muncul selama atau setelah penelitian. Pelaksanaan penelitian mencakup beberapa tahap meliputi:

a. Tahap Perizinan

Salah satu prosedur yang harus dilakukan sebelum melaksanakan penelitian adalah memperoleh izin penelitian. Peneliti mengajukan permohonan izin kepada staff tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, yang ditujukan kepada Ketua Yayasan Z dan

Rektor Sekolah Tinggi Agama Islam Z. Setelah itu, pihak tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung mengeluarkan surat permohonan izin penelitian dengan nomor 07/C.1/Psi-SA/I/2025 dan 23/C.1/Psi-SA/2025 untuk diajukan kepada pihak yang bersangkutan.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur atau instrumen penelitian digunakan untuk memperoleh data empiris terkait fenomena yang diteliti (Azwar, 2022b). Penelitian ini menggunakan skala yang telah dikembangkan sebelumnya untuk mengukur resiliensi dan *Quarter Life Crisis*. Skala dalam penelitian ini, skala tersebut diuji coba (*tryout*) ulang untuk memastikan validitas dan realibilitasnya sesuai dengankarakteristik subjek penelitian.

Setiap skala terdiri dari dua jenis aitem, yaitu favorable dan unfavorable, dengan sistem *skoring* yang berbeda untuk masing-masing. Pada aitem *favorable* dalam skala *Quarter Life Crisis*, *skoring* diberikan sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sebaliknya, pada aitem unfavorable, *skoring* dilakukan secara terbalik, yaitu Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Sementara itu, pada skala resiliensi, *skoring* aitem *favorable* diberikan sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, *skoring* dilakukan secara terbalik, yaitu Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

Penjelasan lebih lanjut mengenai skala yang digunakan dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1) Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dikembangkan oleh Afandi dkk. (2023) dan

telah disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini mengacu pada tujuh aspek utama, yaitu bingung dalam mengambil keputusan, putus asa, penelain diri negatif, merasa terjebak dengan kehidupan, cemas dengan masa depan, tertekan dengan tuntutan yang ada, khawatir tentang hubungan interpersonal.

Skala ini terdiri dari 26 aitem, dengan pembagian 14 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Setiap aitem memiliki empat kategori jawaban dengan skor yang berkisar antara 1 hingga 4. Pada aitem *favorable*, skoring dilakukan sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) mendapat skor 4, Setuju (S) mendapat skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, skoring dilakukan secara terbalik, Sangat Setuju (SS) mendapat skor 1, Setuju (S) mendapat skor 2, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 4. Berikut merupakan distribusi nomor aitem pada skala *Quarter Life Crisis*.

Tabel 3. Distribusi Nomor Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Bingung dalam mengambil keputusan	1, 13	20, 2	4
2.	Putus asa	19, 9	16, 4	4
3.	Penelain diri negatif	7, 21	10	3
4.	Merasa terjebak dengan kehidupan	3, 25	14, 6	4
5.	Cemas dengan masa depan	12, 5	18, 22	4
6.	Tertekan dengan tuntutan yang ada	23, 11	24	3
7.	Khawatir tentang hubungan interpersonal	15, 17	26, 8	4
Jumlah		14	12	26

2) Skala Resiliensi

Skala resiliensi dalam penelitian ini disusun oleh Privani (2024) berdasarkan lima aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003), yaitu kompetensi personal dan standar tinggi dalam menghadapi tantangan, keyakinan terhadap intuisi, penerimaan positif terhadap perubahan, kemampuan mengontrol diri, serta pengaruh spiritual. Terdapat 40 aitem dalam skala inidari 40 aitem, terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*, dengan sistem *skoring* menggunakan empat kategori jawaban, dari 1 hingga 4. Pada aitem *favorable*, *skoring* dilakukan secara berurutan, di mana Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 4, Sesuai (S) mendapat skor 3, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 1. Berbeda dengan aitem *favorable*, *skoring* pada aitem *unfavorable* dilakukan secara berlawanan, dengan Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 1, Sesuai (S) mendapat skor 2, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 4. Distribusi nomor aitem dalam skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagian berikut.

Tabel 4. Distribusi Nomor Aitem Skala Resiliensi

No.	Aspek Resiliensi	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kompetensi personal serta standar tinggi dalam menghadapi suatu hal	1, 10, 16, 39	5, 20, 22, 33	8
2.	Keyakinan pada insting	6, 11, 23, 34	2, 19, 32, 37	8
3.	Penerimaan positif terhadap perubahan	3, 15, 17, 30	7, 12, 21, 25	8
4.	Kontrol	13, 18, 26, 27	14, 35, 36, 38	8
5.	Pengaruh spiritual	4, 9, 24, 31	8, 28, 29, 40	8
Jumlah		20	20	40

3. Uji Coba Alat Ukur

Tahap berikutnya adalah melakukan uji coba untuk menilai daya beda aitem serta mengukur reliabilitas skala yang digunakan. Uji coba skala resiliensi, dan *Quarter Life Crisis* berlangsung selama 20 hari, dari tanggal 10 Januari 2025 hingga 29 Januari 2025. Partisipan dalam penelitian ini berasal dari Yayasan Z dan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam Z Total peserta dalam uji coba ini berjumlah 158 individu, dengan skala yang berhasil terisi penuh sebanyak 155 individu.

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pemberian skor berdasarkan pedoman yang telah ditentukan. Hasil skoring kemudian diolah menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.0 untuk Windows guna menganalisis aitem yang tidak memenuhi kriteria serta menentukan tingkat reliabilitas alat ukur yang digunakan.

B. Uji Daya Beda dan Estimasi Koefisien Reliabilitas Alat Ukur

Setelah seluruh jawaban responden diberikan skor, peneliti melanjutkan tahap uji daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur. Sebuah aitem dianggap valid apabila memiliki daya beda tinggi dengan koefisien korelasi $\geq 0,300$. Namun, standar koefisien korelasi dapat diturunkan hingga 0,25 (Azwar, 2022b). Pada penelitian ini, analisis koefisien korelasi dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.0 untuk Windows.

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Hasil hitung pengujian daya beda aitem skala resiliensi diperoleh 13 aitem dengan hasil daya beda aitem tinggi atau $\geq 0,25$ dan 13 aitem dengan hasil daya beda aitem di bawah 0,25. Total 13 aitem dengan daya beda tinggi berada pada rentang 0,287 sampai 0,544. Selanjutnya pada uji reliabilitas *alpha cornbach* dari 13 aitem (lolos) diperoleh 0,856 yang dapat diartikan bahwa skala *Quarter Life Crisis* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang reliabel.

Tabel 5. Daya Beda Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek	Nomor Butir		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Bingung dalam mengambil keputusan	1, 13	20*, 2*	4
2.	Putus asa	19*, 9	16*, 4*	4
3.	Penelain diri negatif	7, 21*	10	3
4.	Merasa terjebak dengan kehidupan	3*, 25	14*, 6*	4
5.	Cemas dengan masa depan	12, 5	18, 22*	4
6.	Tertekan dengan tuntutan yang ada	23, 11	24*	3
7.	Khawatir tentang hubungan interpersonal	15, 17	26*, 8*	4
Jumlah		14	12	26

Keterangan: (*) aitem gugur dengan hasil daya beda rendah.

2. Skala Resiliensi

Hasil pengujian daya beda aitem skala resiliensi diperoleh 30 aitem dengan hasil daya beda aitem tinggi atau $\geq 0,25$ dan 10 aitem dengan hasil daya beda aitem $< 0,25$. Total 30 aitem dengan daya beda tinggi berada pada rentang 0,252 sampai 0,640. Selanjutnya pada uji reliabilitas *alpha cornbach* dari 30 aitem (lolos) diperoleh 0,892 yang dapat diartikan bahwa skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang reliabel.

Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Resiliensi

No	Aspek	Nomor Butir		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kompetensi personal serta standar tinggi dalam menghadapi suatu hal	1, 10, 16, 39	5, 20, 22, 33	8
2.	Keyakinan pada insting	6*, 11, 23, 34*	2, 19, 32*, 37	8
3.	Penerimaan positif terhadap perubahan	3, 15*, 17, 30	7*, 12, 21, 25*	8
4.	Kontrol	13, 18, 26*, 27	14, 35, 36, 38	8
5.	Pengaruh spiritual	4, 9*, 24*, 31	8, 28, 29*, 40	8
Jumlah		20	20	40

Keterangan: (*) aitem gugur dengan hasil daya beda rendah.

3. Penomoran Ulang

Berdasarkan pengujian daya beda dan reliabilitas pada kedua skala yang digunakan, ditemukan adanya aitem yang memiliki daya beda tinggi serta aitem dengan daya beda rendah. Dalam penelitian ini, hanya aitem dengan daya beda tinggi yang dipertahankan sedangkan aitem dengan daya beda rendah akan dihapus dan tidak digunakan lebih lanjut. Oleh karena itu, nomor aitem perlu disusun ulang agar sesuai dengan perubahan tersebut. Adapun hasil penomoran ulang aitem tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek	Nomor Butir		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Bingung dalam mengambil keputusan	1, 13 (8)		2
2.	Putus asa	9 (4)		1
3.	Penelain diri negatif	7 (3)	10 (5)	2
4.	Merasa terjebak dengan kehidupan	25 (13)		1
5.	Cemas dengan masa depan	12 (7), 5 (2)	18 (11)	3
6.	Tertekan dengan tuntutan yang ada	23 (12), 11 (6)		2
7.	Khawatir tentang hubungan interpersonal	15 (9), 17 (10)		2
Jumlah		11	2	13

Keterangan: (...) merupakan nomor aitem baru hasil penomoran ulang.

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Resiliensi

No.	Aspek	Nomor Butir		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kompetensi personal serta standar tinggi dalam menghadapi suatu hal	1, 10 (7), 16 (12), 39 (29)	5, 20 (16), 22 (18), 33 (24)	8
2.	Keyakinan pada insting	11 (8), 23 (19)	2, 19 (15), 37 (27)	5
3.	Penerimaan positif terhadap perubahan	3, 17 (13), 30 (22)	12 (9), 21 (17)	5
4.	Kontrol	13 (10), 18 (14), 27 (20)	14 (11), 35 (25), 36 (26), 38 (28)	7

5.	Pengaruh spiritual	4, 31 (23)	8 (6), 28 (21), 40 (30)	5
Jumlah		14	16	30

Keterangan: (...) merupakan nomor aitem baru hasil penomoran ulang.

C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini berlangsung sekitar satu bulan, dimulai pada 8 Februari 2025 sampai dengan 11 Februari 2025, dengan sampel *emerging adult* di Pondok Pesantren Z di Cirebon. Penyebaran skala dilakukan secara luring dan daring melalui buku kuesioner dan *Google Form*. Tautan kuesioner penelitian: <https://forms.gle/czfg816qVf7gjiH46> dibagikan kepada bagian Divisi SDM dan ORTALA Pondok Pesantren Z, Wakil Rektor Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam Z, dan Ustadz/ah yang ada di Pondok untuk disebarakan kepada responden. Jumlah total responden dalam penelitian ini adalah 109 orang, dengan 105 orang berhasil mengisi skala secara lengkap. Penelitian ini telah memenuhi prosedur yang berlaku dan mendapatkan izin resmi dari Pondok Pesantren Z dan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam Z.

Tabel 9. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Rentang Usia

	Frekuensi	Persentase
15-24 tahun	86	82%
25-30 tahun	19	18%
Total	105	100%

Tabel 10. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frekuensi	Persentase
Perempuan	98	93%
Laki-laki	7	7%
Total	105	100%

Tabel 11. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan

	Frekuensi	Persentase
--	-----------	------------

Belum menikah	96	91%
Sudah menikah	9	9%
Total	105	100%

Tabel 12. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

	Frekuensi	Persentase
Mahasiswa	71	68%
Karyawan	34	32%
Total	105	100%

D. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Setelah proses pengolahan data selesai, tahap selanjutnya adalah uji asumsi. Dalam penelitian ini, uji asumsi meliputi uji normalitas dan linieritas data yang dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Berikut merupakan hasil yang diperoleh dari pengujian yang telah dilakukan:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak normal. Hasil pengujian normalitas dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
Resiliensi	73,27	11,454	0,102	0,009	$>0,05$	Tidak Normal
<i>Quarter Life-Crisis</i>	29,94	6,632	0,106	0,005	$>0,05$	Tidak Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan linier antara variabel-variabel dalam penelitian. Uji ini diperlukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel terjadi secara signifikan dalam pola linier. Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dikatakan linier jika nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Resiliensi dan *Quarter Life Crisis*, menggunakan SPSS versi 25.0 for Windows, diperoleh nilai F 0,801 dan nilai signifikansi 0,770 ($p > 0,05$). Hasil uji linearitas menunjukkan hasil yang signifikan, berarti bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel resiliensi dan *Quarter Life Crisis*.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dan hasilnya menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$). Kemudian, dilakukan transformasi data sebagai upaya agar memenuhi asumsi normalitas. Setelah dilakukan uji ulang pada data yang sudah ditransformasi, hasilnya tetap menunjukkan distribusi yang tidak normal. Oleh karena itu, uji non parametrik diterapkan karena metode ini lebih sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik nonparametrik *Spearman's Rho* karena kudea variabel tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai korelasi sebesar -0,315 dan Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan *Quarter Life Crisis*. Dengan kata lain, individu dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung mengalami *Quarter Life Crisis* yang lebih rendah, sedangkan individu dengan resiliensi yang lebih rendah lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis* di Pondok Pesantren Z.

E. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi variable penelitian bertujuan untuk menginterpretasikan data yang diperoleh dan memberikan informasi terkait variabel yang diteliti. Selain itu, deskripsi variabel juga membantu dalam mengidentifikasi karakteristik subjek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Pengelompokan subjek dilakukan berdasarkan distribusi normal, yang memungkinkan klasifikasi subjek ke dalam kategori bertingkat sesuai dengan rentang skor yang diperoleh. Adapun norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Quarter Life Crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini terdiri dari 13 aitem dengan setiap aitem memiliki skor antara 1 sampai 4. Skor total terendah sebesar 13 diperoleh dari (13×1) , sedangkan skor tertinggi adalah 64 diperoleh dari (13×4) . Rentang skor dalam skala ini adalah 51 diperoleh dari $(64 - 13)$. Standar deviasi hipotetik diperoleh sebesar 8,5 menggunakan rumus $((64 - 13) \div 6)$, sedangkan mean hipotetiknya dihitung sebesar 38,5 diperoleh dari $((64 + 13) \div 2)$.

Tabel 15. Deskripsi Skor pada Skala *Quarter Life Crisis*

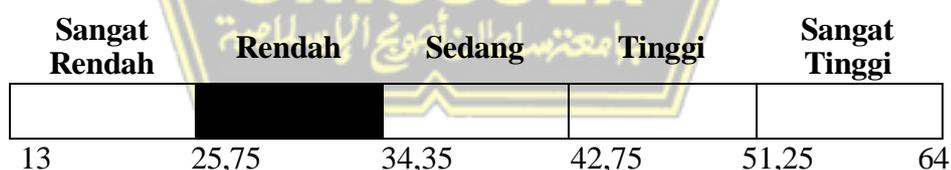
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	13	13
Skor Maksimum	64	64
Mean (M)	29,94	38,5
Standar Deviasi (SD)	6,632	8,5

Hasil menunjukkan bahwa mean empirik variabel *Quarter Life Crisis* adalah 29,94. Nilai ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian tergolong dalam kategori rendah dalam *Quarter Life Crisis*. Deskripsi data variabel *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini didasarkan pada norma penggolongan atau kategorisasi yang telah ditetapkan. Rincian norma kategorisasi variabel *Quarter Life Crisis* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala *Quarter Life Crisis*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X \leq 25.75$	Sangat Rendah	20	19%
$25.75 < X \leq 34.25$	Rendah	62	59%
$34.25 < X \leq 42.75$	Sedang	21	20%
$42.75 < X \leq 51.25$	Tinggi	1	1%
$X > 51.25$	Sangat Tinggi	1	1%
Total		105	100%

Berdasarkan tabel di atas, variabel *Quarter Life Crisis* menunjukkan bahwa sebanyak 20 individu (19%) berada dalam kategori sangat rendah, 62 individu (59%) masuk dalam kategori rendah, 21 individu (20%) termasuk dalam kategori sedang, 1 (1%) individu masuk dalam kategori tinggi, dan 1 (1%) individu masuk dalam kategori sangat tinggi. Berikut disajikan norma resiliensi dalam bentuk bagan.



Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Quarter Life Crisis*

2. Deskripsi Data Skor Resiliensi

Skala resiliensi dalam penelitian ini terdiri dari 30 aitem dengan setiap aitem memiliki skor antara 1 sampai 4. Skor total terendah sebesar 30 diperoleh dari (30×1), sedangkan skor tertinggi adalah 120 diperoleh dari (30×4). Rentang skor dalam skala ini adalah 90 diperoleh dari ($120 - 30$). Standar deviasi hipotetik diperoleh sebesar 15 menggunakan rumus ($(120 -$

30) ÷ 6), sedangkan *mean* hipotetiknya dihitung sebesar 75 diperoleh dari $((120 + 30) \div 2)$.

Tabel 17. Deskripsi Skor pada Skala Resiliensi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	47	30
Skor Maksimum	101	120
Mean (M)	73.27	75
Standar Deviasi (SD)	11,454	15

Hasil menunjukkan bahwa mean empirik variabel resiliensi adalah 73,27. Nilai ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian tergolong dalam kategori sedang dalam resiliensi. Deskripsi data variabel resiliensi dalam penelitian ini didasarkan pada norma penggolongan atau kategorisasi yang telah ditetapkan. Rincian norma kategorisasi variabel resiliensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 18. Norma Kategorisasi Skala Resiliensi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X \leq 53$	Sangat Rendah	1	1%
$53 < X \leq 68$	Rendah	37	35%
$68 < X \leq 83$	Sedang	40	38%
$83 < X \leq 98$	Tinggi	24	23%
$X > 98$	Sangat Tinggi	3	3%
Total		105	100%

Berdasarkan tabel di atas, variabel resiliensi menunjukkan bahwa sebanyak 2 individu (1%) berada dalam kategori sangat rendah, 37 individu (35%) masuk dalam kategori rendah, 40 individu (38%) termasuk dalam kategori sedang, 24 (23%) individu masuk dalam kategori tinggi, dan 3 (3%) individu masuk dalam kategori sangat tinggi. Berikut disajikan norma resiliensi dalam bentuk bagan.



Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Resiliensi

F. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dan *Quarter Life Crisis* pada *emerging adult* di Pondok Pesantren Z. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi $r_s = -0,315$ dengan taraf signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan resiliensi yang lebih tinggi cenderung mengalami *Quarter Life Crisis* yang lebih rendah, sedangkan individu dengan resiliensi yang lebih rendah lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis*.

Robbins & Wilner (Black, 2010) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan masa ketidakstabilan emosional yang terjadi pada rentang usia 18-29 tahun, yang sering muncul setelah seseorang menyelesaikan pendidikan tinggi. Masa ini ditandai dengan perasaan kebingungan, panik, tidak berdaya, tidak terlihat, serta kehilangan makna hidup. Robbins & Wilner (S. E. Utami dkk., 2023) mengungkapkan bahwa banyak individu pada masa dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis* karena kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya seperti dalam karir, keuangan, dan hubungan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, ragu-ragu, dan takut. Selain itu, individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya memiliki standar pencapaian tertentu dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang seusianya (Sallata & Huwae, 2023). Rahmah dkk. (2023) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan salah satu aspek penting yang dapat membantu individu dalam menghadapi serta beradaptasi dengan berbagai tekanan dan tantangan, terutama saat mengalami fase transisi. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan lebih mampu mengatasi *Quarter Life Crisis* dengan baik, karena keterampilan ini memungkinkan individu untuk bangkit dari kesulitan dan menemukan solusi yang tepat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sallata & Huwae (2023) yang berjudul “Resiliensi dan *Quarter Life-Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Penelitian tersebut mengungkap adanya hubungan yang negatif signifikan antara resiliensi dan *Quarter Life Crisis*, pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 12,0% ($r=0,346$) dan sisanya dipenagruhi oleh variabel lain. Koefisien korelasi negatif

antara resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang rendah lebih berpotensi mengalami *Quarter Life Crisis* dibandingkan individu yang memiliki resiliensi tinggi.

Penelitian serupa dilakukan oleh Rahmah dkk. (2023) berjudul “*Quarter Life Crisis* pada *early adulthood*: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?” Studi yang melibatkan 96 individu berusia 20-29 tahun di Surabaya ini menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Quarter Life Crisis*, yang berarti individu dengan resiliensi yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menghadapi krisis tersebut.

Hasil analisis deskriptif pada variabel resiliensi menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang sedang, yaitu mayoritas dewasa awal di Pondok Pesantren Z, sebanyak 40 responden (38%), berada dalam kategori sedang. Pada variabel *Quarter Life Crisis* hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang sedang, yaitu mayoritas dewasa awal di Pondok Pesantren Z, sebanyak 62 responden (59%), berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan korelasi negatif antara resiliensi dan *Quarter Life Crisis* pada *emerging adult* di Pondok Pesantren Z. Artinya, individu yang memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup, sehingga tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami menjadi lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan resiliensi yang lebih rendah lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis*.

Selain itu, penelitian ini juga mengungkap bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang cenderung rendah. Sebanyak 59% responden (62 dari 105 responden) berada dalam kategori rendah untuk variabel *Quarter Life Crisis*. Temuan ini menarik untuk dibahas lebih lanjut, terutama dalam kaitannya dengan konteks lingkungan Pondok Pesantren Z dan karakteristik *emerging adult* yang menjadi subjek penelitian.

Salah satu alasan utama rendahnya tingkat *Quarter Life Crisis* pada subjek penelitian adalah lingkungan Pondok Pesantren Z yang terstruktur dan mendukung. Pondok pesantren umumnya menciptakan rutinitas kehidupan yang teratur,

mencakup kegiatan keagamaan, akademik, dan sosial yang ketat (Anas dkk., 2024). Struktur ini dapat memberikan rasa stabilitas dan tujuan hidup yang jelas bagi para santri, sehingga mengurangi perasaan kebingungan, panik, dan ketidakpastian yang sering dikaitkan dengan *Quarter Life Crisis* (Sinta dkk., 2024). Selain itu, dukungan sosial dari sesama santri dan pengasuh pesantren dapat menjadi sumber kekuatan emosional yang membantu individu menghadapi tantangan hidup (Anas dkk., 2024).

Nilai-nilai spiritual yang diajarkan di Pondok Pesantren Z juga berperan penting. Menurut Robbins & Wilner (dalam Black, 2010), *Quarter Life Crisis* sering terjadi karena tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam karir, keuangan, atau hubungan. Namun, di pesantren, nilai-nilai kehidupan lebih menekankan pada pengembangan diri secara spiritual dan moral, bukan pada pencapaian materi. Hal ini bisa mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, yang sering menjadi pemicu *Quarter Life Crisis* (Sallata & Huwae, 2023). Dengan fokus pada spiritualitas, para santri mungkin lebih mudah menemukan makna hidup dan mengatasi perasaan tidak berdaya (Mu'asyara dkk., 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden (38%) memiliki tingkat resiliensi yang sedang. Artinya, Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden (38%) memiliki tingkat resiliensi yang sedang. Artinya, sebagian besar responden mampu menghadapi tantangan dan tekanan hidup dengan cukup baik, namun masih memiliki beberapa keterbatasan dalam beradaptasi secara optimal terhadap kesulitan yang mereka hadapi. Resiliensi yang sedang, ditambah dukungan lingkungan pesantren, bisa menjadi faktor pelindung yang mengurangi risiko *Quarter Life Crisis* (Khairunnisa & Wulandari, 2023).

Selain itu, hasil *Quarter Life Crisis* menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* yang rendah. Artinya, sebagian besar responden mungkin tidak secara eksplisit merasakan atau mengakui adanya kebingungan dan ketidakpastian dalam hidupnya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti norma sosial di pesantren. Di lingkungan pesantren, santri mungkin merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan perasaan bingung atau

tidak pasti karena norma yang mengharuskan individu terlihat tenang dan kuat. Hal ini bisa menyebabkan gejala *Quarter Life Crisis* tidak terungkap dengan jelas, sehingga hasil penelitian menunjukkan tingkat yang rendah (Utami dkk., 2023). Meski begitu, ini tidak berarti bahwa *Quarter Life Crisis* tidak ada sama sekali, hanya saja mungkin tidak terlihat secara langsung.

G. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini telah dirancang dan dilaksanakan secara sistematis, namun tetap memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Kelemahan dalam penelitian ini mencakup:

1. Populasi yang terbatas menjadi salah satu kelemahan dalam penelitian ini karena jumlah subjek yang sedikit dapat membatasi generalisasi temuan dan menurunkan variasi data, sehingga keterkaitan antar variabel mungkin akan kurang tergambar dengan jelas.
2. Potensi bias pemilihan subjek pada teknik *purposive sampling* karena subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang mungkin tidak mencerminkan keseluruhan populasi.
3. Ukuran sampel yang kecil memiliki risiko kesalahan sampel, sehingga hasil penelitian mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya dari populasi.
4. Keterbatasan waktu dalam penyebaran skala menghambat peneliti untuk memantau secara langsung pengisian skala oleh subjek.
5. Beberapa aitem atau pernyataan dalam skala *quarter life crisis* kurang merepresentasikan kondisi subjek yang berasal dari pondok pesantren, sehingga terdapat subjek yang mengalami kebingungan dalam memahami beberapa aitem. Hal ini juga dapat memengaruhi ketepatan hasil pengukuran.
6. Tidak adanya tambahan insenting aitem pada saat uji coba alat ukur menyebabkan responden cenderung memberikan jawaban yang kurang bervariasi. Akibatnya, hasil pengukuran pada variabel *quarter life crisis* cenderung lebih rendah, serta alat ukur kurang mampu menangkap perbedaan tingkat *quarter life crisis* secara optimal di antara subjek.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan *Quarter Life Crisis* pada *emerging adult* di Pondok Pesantren Z. Artinya, *emerging adult* yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih rendah mengalami *Quarter Life Crisis* dibandingkan dengan individu yang memiliki resiliensi lebih rendah.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *emerging adult* di Pondok Pesantren Z memiliki kategori resiliensi yang sedang. Oleh karena itu, disarankan untuk meningkatkan resiliensi agar lebih siap menghadapi tantangan hidup di masa transisi menuju kedewasaan. Meskipun hasil *Quarter Life Crisis* cenderung rendah, subjek tetap perlu mengembangkan strategi adaptif agar lebih siap menghadapi berbagai tantangan baik di dalam maupun di luar pondok pesantren.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti resiliensi dan *Quarter Life Crisis*, disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berperan, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, kecerdasan emosi, dan lain sebagainya. Selain itu, memperluas sampel ke berbagai lingkungan dan latar belakang budaya dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan perbedaan resiliensi dan *Quarter Life Crisis* antara perempuan dan laki-laki untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Pendekatan *mixed-methods* (gabungan kuantitatif dan kualitatif) juga dapat digunakan untuk menangkap pengalaman subjektif secara lebih mendalam. Terakhir, mengurangi bias sosial *desirability* dengan menggunakan instrumen yang lebih valid atau metode pengumpulan data

yang lebih mendalam, seperti wawancara, sehingga dapat meningkatkan akurasi hasil penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Akmala, L. A. (2019). Efektivitas pelatihan self-compassion untuk meningkatkan resiliensi pada anak keluarga tidak harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Anas, M., Afandi, N. K., Negeri, I., Muhammad, A., Samarinda, I., Rifaddin, J. H. A. M. M., Baru, H., Loa, K., Ilir, J., Samarinda, K., & Timur, K. (2024). Mengenal Pola Kepengasuhan Santri: Kontribusi Terhadap Pembentukan Karakter Di Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda. *Al-Munadzomah*, 04(01), 71–82. <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Anshory, I., Yayuk, E., & Dyah, W. E. (2016). *Tahapan Dan Karakteristik Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar (Upaya Pemaknaan Development Task)*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). *Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?* 4(4), 68–73. www.ssea.org
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2 ed.). Oxford University Press.
- Azwar, S. (2022a). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022b). *Penyusunan Skala Psikologi (III)*. Pustaka Pelajar.
- Black, A. S. (2010). *Halfway between somewhere and nothing”: A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. University of Arkansas.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003a). Development of a new resilience scale the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003b). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.w. Norton and Compny Inc.

- Fahham, A. M. (2020). *Pendidikan pesantren: pola pengasuhan, pembentukan karakter, dan perlindungan anak*. Publica Institute Jakarta.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022a). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102–113.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022b). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p102-113>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 2227–2234.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Grehenson, G. (2022). *Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- Grotberg, E. H. . (1996). *Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano*. Fundación Bernard van Leer.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019a). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019b). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan alat ukur resiliensi akademik. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- 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>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger Dphil, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). *What Is Resilience?*

- Hidayat, T., Rizal, A. S., & Fahrudin, F. (2018). Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.4117>
- Huda, M., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2023). Self-control and tawakal on quarter-life crisis in students of Islamic boarding school. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 03(1), 284–297.
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2021). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93–101. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Ismail, I., & Istiqamah, S. H. N. (2021). Hubungan resiliensi dengan psychological distress pada masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19. *Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 8(2), 185–193.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019a). Self-compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019b). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023a). Peran resiliensi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183–1197. <https://doi.org/https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023b). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183–1197. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>
- LinkedIn Corporate Communications. (2017, November 15). *New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises*. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Lisnawati, D. (2020). PROBLEMATIKA DAN TANTANGAN SANTRI DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0. *Tsamratul-Fikri*, 14(1). <http://riset-iaid.net/index.php/TF>
- Marled, W. B. A. M., Yoanita, B., & Arman, L. R. (2023). Resiliensi tinggi remaja di kupang menurunkan ide bunuh diri. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 349–356. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i1.568>

- Marwah, S., Rahman, P. R. U., & Pratomo, R. Y. (2024). Perilaku Cyberbullying Pada Emerging Adulthood: Peran Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2), 93–106. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8203>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. Dalam *Journal of Family Theory and Review* (Vol. 10, Nomor 1, hlm. 12–31). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Mu'asyara, N., Merhan, M., Ulfa, R., Arfandi, M. F., Yurike, A., Fattah, M. O., Imas, I., C.A, V. A., & Anggina, T. D. (2024). Transformasi Identitas Religius dan Spiritualitas dalam Era Sekularisasi: Perspektif Sosiologi Agama. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(4), 254–265. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i4.1678>
- Prasetyo, H. C. (2016). *Hubungan antara religiusitas dan resiliensi pada individu yang gagal dalam seleksi kepolisisan di surakarta*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Privani, K. N. (2024). *Hubungan Religiusitas dan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi Aktivis Lembaga Dakwah Kampus Universitas Swasta di Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023a). Quarter life crisis pada early adulthood : bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal ? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023b). Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. P. (2013). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. Dalam *Handbook of Resilience in Children: Second Edition* (hlm. 201–214). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_12
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor : 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi universitas katolik musi charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>

- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C. (2019). 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>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development, 37*(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Journal of Psychology, 1*(2), 96–105.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023a). RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2*(5), 2103–2112.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023b). Resiliensi dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2*(5), 4. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Sallata, J. M. M., Huwae, A., Kristen, U., Wacana, S., Salatiga, J. D., & Indonesia, J. T. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2*(5), 2103–2112. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Sari, D. P. (2021). Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 5*(2), 243. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>
- Sari, P., & Hidayah, N. (2021). Resiliensi sebagai faktor protektif terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 9*(2), 67–78.
- Sari, Sari, S. P., & Hernawaty, T. (2017). Resiliensi remaja stunting: sebagian merasa sulit bangkit dan bertahan menghadapi permasalahan. *Jurnal Keperawatan BSI, 5*(2), 74–82.
- Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., Nurhuda, A., & Shahrulerizal Bin Engku Ab Rahman, E. (2024). Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis Bagi Kalangan Generasi Milenial. *Jl. Dr. Wahidin, 21*(2), 214–227.
- Sirojjudin, M. (2020). Hubungan antara resiliensi terhadap kedisiplinan santri di pesantren luhur malang. Dalam *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.

- Tasaufi, R. &. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250.
- Triyono, B., Mediawati, E., Miftahul Khoir Dago Bandung, Y., & Pendidikan Indonesia, U. (2023). Transformasi Nilai-Nilai Islam melalui Pendidikan Pesantren : Implementasi dalam Pembentukan Karakter Santri. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 1(1), 147–158. <https://journal.banjaresepacific.com/index.php/jimr>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023). Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(03), 8299–8307.
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and validation of quarterlife crisis for filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, April 2015, 447–459.
- Wangsanata, A. S., Rahayu, S., Jamalullael, J., & Syaqowi, A. (2023). Krisis adaptasi dan resilience (menyoal fenomena bunuh diri mahasiswa indonesia). *Prosiding Seminar Internasional*, 1(1), 386–393.
- Willda, T., & Firdaus, E. N. (2016). Hubungan resiliensi diri terhadap tingkat stres pada dokter muda fakultas kedokteran universitas riau. *Jom FK*, 3(1), 1–9.
- Zuhriyah, K. (2021). Pengaruh self compassion terhadap quater life crisis mahasiswa universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang angkatan 2017. Dalam *UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>