

**HUBUNGAN ANTARA *BIG FIVE PERSONALITY TRAITS* DENGAN
STRES PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *QUARTER-LIFE*
*CRISIS***

Skripsi

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan

Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Nurfira Alfitriani

(30702100156)

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA BIG FIVE PERSONALITY TRAITS DENGAN STRES PADA
DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nurfira Alfitriani
30702100156

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

Pembimbing

Tanggal

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

12 Agustus 2025

Semarang,
Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

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

NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Big Five Personality Traits dengan Tingkat Stres
pada Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-life Crisis**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nurfira Alfitriani

30702100156

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 27 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Abdurrohman, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan

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

Semarang, 27 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبوع الإسلامية

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Nurfira Alfitriani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil dari karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang digunakan sebagai acuan di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar isi.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 06 Agustus 2025

Yang menyatakan,


AB496AMX410823667

Nurfira Alfitriani

(30702100156)



MOTTO :

“Orang yang paling kuat adalah orang yang mampu mengalahkan dirinya sendiri”

(Ali bin Abi Thalib)

“Stres bukanlah apa yang terjadi pada kita, melainkan bagaimana kita meresponsnya. Dan respons adalah pilihan”

(Maureen Killoran)

“Ketika kita tidak lagi mampu mengubah situasi, kita ditantang untuk mengubah diri kita sendiri”

(Viktor E. Frankl)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat/karunia-Nya serta memberikan kekuatan yang tiada henti kepada penulis di setiap tahapan perjalanan dalam menulis skripsi ini. Penulis persembahkan karya ini kepada orang-orang terkasih yang senantiasa memberikan cinta, dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Pertama, kepada kedua orang tua yang sangat penulis cintai Bapak Purnomo dan Ibu Nurlaila yang selalu memberikan kasih sayang, doa yang tiada henti, serta menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi penulis. Atas semua pengorbanan dan dukungan kalian, penulis mampu melalui berbagai tantangan dan menyelesaikan perjalanan selama masa perkuliahan.

Dosen pembimbing penulis, Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si yang dengan penuh kesabaran membimbing, memberi ilmu dan nasehat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan sejauh ini untuk tidak menyerah serta mampu meyakini bahwa semuanya akan selesai pada waktu yang tepat.

Terima kasih kepada Almamater Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menjadi wadah pembelajaran dan pengembangan diri selama masa perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya yang telah memberikan kekuatan, dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Big Five Personality Traits* dengan Stres pada Dewasa Awal yang mengalami *Quarter-life Crisis*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu terpanjatkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya, semoga kelak kita mendapatkan syafa'at di yaumul qiyamah nanti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidaklah sempurna karena banyaknya rintangan dan kendala, namun dengan adanya dukungan dan motivasi dari semua pihak menjadikan hal yang terasa berat menjadi ringan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sekaligus Dosen Pembimbing, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan masukan, arahan serta motivasi yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen wali yang telah bersedia membimbing penulis dari semester satu hingga semester dua dan Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis dari semester tiga hingga saat ini.
3. Terima kasih penulis ucapkan kepada para subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam proses pengumpulan data. Kesediaan dalam memberikan informasi, menjawab pertanyaan, dan kontribusi penting dalam kelancaran penelitian ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat

5. Bapak dan Ibu staf tata usaha dan perpustakaan Fakultas Psikologi yang telah memberi kemudahan dalam mengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
6. Kepada kedua orang tuaku tercinta, Bapak Purnomo dan Ibu Nurlaila. Terima kasih telah mengusahakan segala hal untuk saya sehingga bisa berada di titik ini. Terima kasih untuk segala hal yang telah dikorbankan selama merawat saya hingga besar dan mendidik saya. Terima kasih selalu mendukung, menasihati dan mendoakan saya tanpa henti sehingga saya dapat melewati segala rintangan dalam menyusun skripsi.
7. Terima kasih kepada adekku Muhammad Haekal Hafiz yang selalu memberikan semangat, kasih sayang serta dukungan yang tiada henti.
8. Terima kasih kepada nenekku dan saudara-saudaraku yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti.
9. Terima kasih kepada sahabatku tersayang, Naila Adinda, Renggita Nadiya Haibah, Ria Muji yang telah menjadi teman penulis dari awal maba hingga saat ini. Terima kasih selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan dan selalu membantu peneliti di masa sulit. Terima kasih atas memori indah yang tidak akan terlupakan selama masa perkuliahan.
10. Terima kasih kepada sahabatku tersayang, Putri Aprilia Ardita, Putri Andini dan Dwi wahyutara Pratiwi selaku teman dari SMP hingga saat ini yang selalu mendengarkan keluh kesah dan membantu peneliti di masa sulit.
11. Teman-temanku, Rosinta Puji, Rani Muhana, Novia Kusuma, Putri Ayuningtyas Aniendi Nur Fitra, Shindy Aulia Ihsanti, Gita Melani, Karima Zahra. Terima kasih selalu mendukung dan memotivasi peneliti
12. Teman-teman kampus mengajar Angkatan 7, Syifa Syafira, Meisya, Nadia Arlisa, Natasha, Fiqri, Hanifan, Fajri, Arin, Yuja yang telah memberikan pengalaman baru kepada peneliti.
13. Teman-teman kelas C Fakultas Psikologi Angkatan 2021 atas memori dan kebersamaan yang berkesan.

14. Terakhir, terima kasih untuk diriku sendiri yang telah bertahan dalam proses panjang ini, terus berjuang bahkan ketika rasanya ingin menyerah. Terima kasih karena telah bekerja keras dan tidak berhenti saat segala sesuatu menjadi sulit. Proses ini bukan hanya perihal menyelesaikan skripsi, tetapi juga tentang tumbuh dan mengenal diri lebih dalam.

Semarang, 31 Juli 2025

Yang menyatakan,

Nurfira Alfitriani



DAFTAR ISI

SURAT PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Stres.....	8
1. Definisi Stres	8
2. Aspek stres	9
3. Faktor penyebab stres.....	11
B. <i>Quarter-Life Crisis</i>	13
1. Definisi <i>Quarter-Life Crisis</i>	13
2. Aspek <i>Quarter-Life Crisis</i>	14
3. Faktor <i>Quarter-Life Crisis</i>	16
C. <i>Big Five Personality Traits</i>	18
1. Definisi Kepribadian	18
2. <i>Big Five Personality Traits</i>	19
3. Dimensi <i>Big Five Personality Traits</i>	21

C. Hubungan antara <i>Big Five Personality Traits</i> dengan Stres pada dewasa awal yang mengalami <i>Quarter-life crisis</i>	29
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Identifikasi Variabel.....	32
B. Definisi Operasional	32
1. Stres.....	32
2. <i>Quarter-Life Crisis</i>	32
3. <i>Big Five Personality Traits</i>	33
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel.....	33
3. Teknik pengambilan sampel.....	34
D. Metode Pengumpulan data.....	34
1. Skala Stres.....	34
2. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	35
3. Skala <i>Big Five Personality</i>	36
E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas	36
1. Validitas	36
2. Uji Daya Beda Aitem	36
3. Reliabilitas.....	37
F. Teknik Analisis	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	38
1. Orientasi Kacah Penelitian	38
2. Persiapan Penelitian	39
3. Uji Coba Alat Ukur (<i>TryOut</i> Terpakai).....	42
4. Uji Daya Beda dan Reliabilitas Alat Ukur	42
5. Penomoran Ulang.....	43
B. Pelaksanaan Penelitian.....	44
C. Analisis Data Hasil Penelitian	45

1. Uji Asumsi.....	45
2. Uji Hipotesis.....	47
D. Deskripsi Variabel Penelitian	49
E. Pembahasan.....	52
F. Kelemahan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> DASS-21	35
Tabel 2. <i>Blueprint Quarter-life Crisis</i>	35
Tabel 3. <i>Big Five Inventory 44</i>	36
Tabel 4. Sebaran Aitem <i>Quarter-life Crisis</i>	40
Tabel 5. Sebaran Aitem <i>Big Five Inventory 44</i>	41
Tabel 6. Sebaran aitem Stres DASS-21	41
Tabel 7. Sebaran daya beda pernyataan skala <i>Quarter-Life Crisis</i>	43
Tabel 8. Sebaran nomor aitem skala <i>Quarter-Life Crisis</i>	44
Tabel 9. Sebaran data subjek penelitian.....	45
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas.....	46
Tabel 12. Hasil Uji korelasi	47
Tabel 13. Hasil Uji ANOVA.....	49
Tabel 14. Distribusi Norma.....	49
Tabel 15. Deskripsi skor <i>Quarter-life Crisis</i>	50
Tabel 16. Kategorisasi skor subjek pada skala <i>Quarter-life Crisis</i>	50
Tabel 17. Statistik Deskriptif <i>Big Five Inventory 44</i>	51
Tabel 18. Kelompok Tipe Kepribadian Dominan.....	51
Tabel 19. Deskripsi skor Stres	52
Tabel 20. Kategorisasi skor Stres.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA UJI COBA DAN PENELITIAN	65
LAMPIRAN B. KUESIONER <i>GOOGLE FORM</i>	72
LAMPIRAN C. TABULASI DATA	77
LAMPIRAN D. UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA UJI COBA DAN PENELITIAN	107
LAMPIRAN E. ANALISIS DATA	109



HUBUNGAN ANTARA *BIG FIVE PERSONALITY TRAITS* DENGAN STRES PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *QUARTER-LIFE CRISIS*

Nurfira Alfitriani

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: nrfiraalfrni@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui hubungan antara *big five personality traits* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* dan mengetahui perbandingan stres dengan lima dimensi kepribadian pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Populasi pada penelitian ini yaitu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* dengan jumlah sampel sebanyak 148 subjek. Teknik pengambilan sampel menggunakan *adaptive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *quarter-life crisis*, DASS-21 dan *Big Five Inventory 44* (BFI 44) dengan nilai reliabilitas skala masing-masing sebesar 0,818, 0,933, dan 0,834. Hasil hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan pada variabel *big five personality* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Kemudian, pada uji ANOVA terdapat perbedaan yang signifikan pada stres berdasarkan lima dimensi kepribadian.

Kata Kunci: *Quarter-life crisis*, Stres, *Big Five Personality*.

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبنح الإسلامية

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BIG FIVE PERSONALITY
TRAITS AND STRESS IN EARLY ADULTS EXPERIENCING A
QUARTER-LIFE CRISIS**

Nurfira Alfitriani

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: nrfiraalftrni@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the Big Five personality traits and stress in young adults experiencing a quarter-life crisis, as well as to compare stress with the five dimensions of personality in young adults experiencing a quarter-life crisis. The population for this study consisted of young adults experiencing a quarter-life crisis, with a sample size of 148 subjects. The sampling technique used was adaptive sampling. Data collection utilized the Quarter-Life Crisis Scale, DASS-21, and Big Five Inventory 44 (BFI 44), with reliability coefficients of 0.818, 0.933, and 0.834, respectively. The results of the hypothesis testing revealed a significant relationship between the Big Five personality traits and stress among young adults experiencing a quarter-life crisis. Furthermore, the ANOVA test revealed significant differences in stress based on the five personality dimensions.

Keywords: Quarter-life crisis, Stress, Big Five Personality

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبنح الإسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup dalam lingkungan yang dinamis dan penuh perubahan, dimana setiap individu senantiasa dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan yang terus berkembang. Setiap fase kehidupan membawa dinamika baru yang menuntut kemampuan individu untuk menyesuaikan diri, baik dalam aspek pribadi, sosial maupun profesional. Proses adaptasi ini tidak selalu berjalan dengan lancar, tetapi sering menimbulkan tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Beiter dkk., 2015).

Tekanan yang dialami oleh individu dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari tuntutan akademik, tanggung jawab pekerjaan, hubungan sosial, hingga pencarian jati diri dan perencanaan masa depan. Ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, hal ini dapat menimbulkan ketegangan emosional, kelemahan mental, dan perubahan perilaku sehari-hari (Flett dkk., 2020).

Kehidupan modern saat ini membuat individu lebih rentan mengalami stres karena tuntutan dan perubahan terjadi lebih cepat, kompleks, dan bervariasi. Adanya tuntutan untuk berprestasi, memenuhi ekspektasi sosial, serta menghadapi ketidakpastian masa depan membuat banyak individu berada dalam kondisi yang menantang kemampuan adaptasinya (Stallman, 2010). Kondisi inilah yang menjadi fokus perhatian dalam penelitian psikologi karena berdampak langsung terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Akibat dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan ini menimbulkan kondisi psikologis yang dikenal sebagai stres (Beiter dkk., 2015).

Stres merupakan fenomena yang normal, penting dan tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Pada tingkat tertentu, stres dapat berfungsi sebagai dorongan adaptif untuk menghadapi tuntutan lingkungan. Namun, jika berlangsung berlebihan atau berkepanjangan, stres dapat menimbulkan ketidaknyamanan sementara maupun dampak negatif jangka panjang, baik secara fisik maupun psikologis (Dumitru & Cozman, 2012). Peristiwa yang memicu stres

ini sering kali menuntut adanya perubahan atau penyesuaian diri yang nyata. Faktor pribadi, seperti sifat atau karakter individu, serta faktor lingkungan, seperti pekerjaan maupun hubungan dengan pasangan, turut berinteraksi dalam membentuk pengalaman dan perilaku seseorang. Stres dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu objektif dan subjektif. Stres objektif muncul ketika suatu peristiwa benar-benar menjadi penyebab terjadinya gangguan atau penyakit, sedangkan stres subjektif lebih berkaitan dengan bagaimana individu secara kognitif memaknai peristiwa tersebut, di mana respons emosional yang muncul justru lebih menentukan daripada peristiwa itu sendiri (Manohar dkk., 2021).

Salah satu fase kehidupan yang rentan terhadap stres adalah masa dewasa awal, yaitu rentang usia 18-25 tahun, ketika individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan seperti kemandirian, penentuan karir, hingga pembentukan identitas diri. Kondisi tersebut seringkali memicu munculnya fenomena *quarter-life crisis*, yaitu periode ketidakpastian, keraguan dan tekanan psikologis dalam menghadapi transisi kehidupan. Arnett (2000) mengungkapkan bahwa pada saat individu berada di usia 18-25 tahun yang dimana usia tersebut masuk ke dalam fase dewasa awal, seringkali individu mulai mempertanyakan identitas dirinya. Permasalahan yang sering terjadi pada rentang usia ini adalah rasa khawatir terhadap masa depan yang belum pasti terkait dengan pencarian jati diri, tekanan finansial, dan perasaan bimbang dalam menentukan arah hidup.

Krisis ini juga bisa disebabkan oleh ketidakstabilan emosional yang dialami seseorang selama masa peralihan yang panjang dan penuh ketidakpastian, yang berdampak buruk pada kehidupannya. Sering kali hal ini menimbulkan stres berat hingga berujung depresi (Habibie dkk., 2019). Individu yang sedang mengalami krisis cenderung akan lebih mudah merasakan perasaan sedih, cemas, hingga berisiko mengalami gangguan stres pasca trauma (Fazira dkk., 2022). Namun, tidak semua individu merespons keadaan krisis yang sedang dialami dengan cara yang sama. Ada yang mampu mengelola tekanan secara lebih adaptif, sementara yang lain menjadi semakin rentan terhadap gangguan psikologis. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh adanya faktor internal, salah satunya adalah kepribadian (Roberts dkk., 2007).

Peneliti melakukan wawancara sebagai data awal terhadap 3 responden yaitu NA (23 Tahun), NDR (21 Tahun) dan PA (25 Tahun). Ketiga responden tersebut berjenis kelamin perempuan dan merupakan individu yang berada di fase dewasa awal.

Individu yang berinisial (NA/ 23 tahun), yang mengatakan :

“Saya akhir-akhir ini sering merasa stres karena tugas akhir dan memikirkan masa depan. Kadang saya takut tidak bisa lulus dengan tepat waktu, terus sudah kepikiran juga nanti setelah lulus mau kerja dimana. Kalau lagi ngerasa stres atau pikiran penuh, biasanya saya nangis sendiri kadang juga cerita sama teman. Tapi kalau sudah terlalu parah banget overthinkingnya saya biasanya bawa tidur biar tidak kepikiran terus. Saya sadar sifat saya yang gampang overthinking ini membuat masalah yang kecil jadi terasa besar banget, apalagi jika lihat teman-teman lain sudah punya rencana yang jelas, saya jadi mudah minder. Dampak dari stres yang saya alami sering membuat saya mudah sakit kepala dan susah fokus.”

Individu lain (NDR / 21 tahun)

“Sampai saat ini saya sering merasa stres karena susah mencari kerja. Saya sudah kirim CV ke banyak tempat atau perusahaan tetapi belum ada panggilan sama sekali. Kalau lagi stres, saya suka menyalahkan diri sendiri, tapi kadang saya juga berusaha untuk pasrah dan mikir mungkin waktunya memang belum tepat. Saya sadar dengan sifat saya yang sensitif dan mudah untuk menyerah sehingga hal-hal kecil bisa bikin saya down. saya juga sering ngerasa bingung sama arah hidup sendiri, tidak tahu sebenarnya saya cocok dimana, sementara itu jika melihat orang lain sudah punya jalannya. Efek dari stres ini, saya jadi suka menarik diri dari teman-teman, malas bertemu dengan orang lain dan sering overthinking sendiri.”

Tetapi dari kedua pernyataan subjek diatas, pernyataan dari (PA / 24 tahun memiliki perbedaan yang mengatakan:

“Belakangan ini saya sering merasa stres di tempat kerja karena deadline kerjaan yang banyak dan menumpuk, sehingga saya merasa tertekan. Biasanya saya mengatasinya dengan bikin to-do list biar lebih teratur, dan kalau saya sudah ngerasa capek banget biasanya saya juga pergi keluar untuk jalan-jalan bersama teman buat refreshing. Saya ngerasa kepribadian saya cukup terorganisir sehingga saya bisa mengontrol stres yang saya alami. Saya juga pernah bingung soal arah hidup, apalagi saat kontrak kerja saya hampir habis, rasanya tidak tenang jika memikirkan masa depan. Efek stres di saya biasanya cape fisik dan kadang sulit untuk tidur, tapi sejauh ini saya masih bisa saya kendalikan.”

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 3 responden bisa ditarik kesimpulan bahwasannya semua responden mengalami stres yang disebabkan oleh faktor kehidupan individu masing-masing, seperti tugas akhir, kesulitan dalam mencari pekerjaan, dan tekanan di tempat kerja. Stres yang dirasakan cenderung menimbulkan dampak fisik maupun psikologis, antara lain sakit kepala, kesulitan untuk tidur, kelelahan, *overthinking*, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Responden juga menunjukkan berbagai cara untuk menghadapi stres mulai dari menangis, bercerita kepada teman, tidur, melakukan aktivitas yang menyenangkan atau *refreshing*, dan menggunakan strategi perencanaan seperti membuat *to-do list*. Peran kepribadian juga terlihat dalam wawancara diatas, responden yang sensitif dan mudah *overthinking* cenderung merasa stres lebih berat dan mudah down. Sementara itu, responden yang terorganisir mampu mengelola stres yang dihadapi dengan lebih efektif.

Kepribadian menunjukkan bagaimana seorang individu merespons segala sesuatu yang terjadi, seperti mengambil keputusan dan menghadapi tekanan atau tantangan hidup. Salah satu kerangka yang sering digunakan untuk memahami karakter dan perilaku seorang individu adalah *Big Five Personality Traits*, yaitu *Neuroticism*, *Extraversion*, *Agreeableness*, *Openness*, dan *Conscientiousness*. Kelima dimensi kepribadian tersebut merupakan salah satu pendekatan untuk mempelajari perbedaan individu dalam menghadapi stres selama masa *quarter-life crisis*. *Big five personality traits* memberikan persepsi yang luas tentang kepribadian dan melihat bagaimana setiap karakteristik merespons perasaan stres yang dialami (Universitas & Padang, 2024). Berikut merupakan penjelasan tentang teori yang dikemukakan oleh Goldberg (1990) seorang psikologi terkenal yang teori tersebut disingkat menjadi “*OCEAN*”, yang terdiri dari:

1. *Openness* merupakan kepribadian yang menggambarkan keterbukaan individu terhadap suatu hal atau pengalaman yang baru.
2. *Conscientiousness* merupakan dimensi kepribadian yang menggambarkan kecenderungan individu untuk bertindak secara hati-hati dan terorganisir.

3. *Extraversion* merupakan dimensi kepribadian yang menggambarkan cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosial.
4. *Agreeableness* merupakan dimensi kepribadian yang mencerminkan bagaimana individu memperlakukan hubungan terhadap orang lain secara positif.
5. *Neuroticism* merupakan salah satu dimensi kepribadian yang menunjukkan kecenderungan yang mencerminkan kestabilan emosi dalam menghadapi tekanan (Simanullang, 2021).

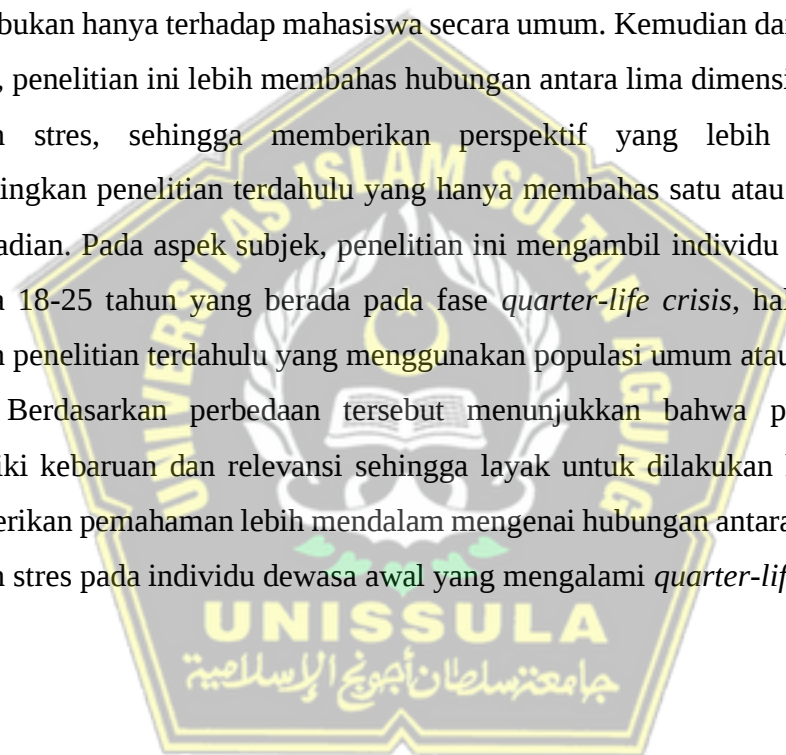
Goldberg (1990) menyatakan kelima dimensi kepribadian memberikan dasar untuk melihat bagaimana karakteristik individu mempengaruhi respons terhadap tekanan hidup. Berdasarkan perspektif ini, berbagai penelitian kemudian menganalisis lebih tentang hubungan antara masing-masing dimensi kepribadian dengan stres yang dialami, terutama pada individu dewasa awal. Berdasarkan penelitian dengan judul “Hubungan antara trait kepribadian *openness to experience* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir” yang dilakukan oleh Keyvi dkk (2022) bahwa terdapat hubungan antara salah satu dari lima dimensi kepribadian yaitu *openness to experience* dengan *quarter-life crisis*. Hal ini terlihat jika semakin tinggi tingkat *openness to experience* yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami, artinya individu dengan tingkat keterbukaan pengalaman yang tinggi cenderung lebih mampu menerima perubahan sehingga individu yang memiliki sifat *openness* akan lebih mampu menjalani transisi kehidupan dewasa awal. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *openness to experience* yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Artinya, individu yang cenderung memiliki sifat kaku dan kurang adaptif terhadap perubahan akan lebih mudah merasa stres terhadap masa transisi kehidupan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Jing Luo dkk (2022) dengan judul “*The stressful personality: a meta-analytical review of the relation between personality and stress*” menunjukkan hasil bahwa *neuroticism personality* memiliki hubungan yang positif dengan stres. *Neuroticism* merupakan dimensi kepribadian yang berhubungan dengan kestabilan emosi. Individu dengan

kestabilan emosi yang rendah cenderung lebih mudah mengalami stres. Hasil dari kedua penelitian di atas menunjukkan bahwa variasi dalam sifat kepribadian, terutama pada dimensi kepribadian *openness* dan *neuroticism*, memiliki peran penting dalam cara individu mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan tuntutan yang muncul pada fase dewasa awal yaitu *quarter-life crisis*.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dilihat dari beberapa aspek, yaitu dari fokus dan judul, penelitian ini memfokuskan pada stres yang dialami oleh individu dewasa awal yang sedang mengalami *quarter-life crisis*, bukan hanya terhadap mahasiswa secara umum. Kemudian dari aspek yang diteliti, penelitian ini lebih membahas hubungan antara lima dimensi kepribadian dengan stres, sehingga memberikan perspektif yang lebih menyeluruh dibandingkan penelitian terdahulu yang hanya membahas satu atau dua dimensi kepribadian. Pada aspek subjek, penelitian ini mengambil individu dewasa awal berusia 18-25 tahun yang berada pada fase *quarter-life crisis*, hal ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang menggunakan populasi umum atau mahasiswa.

Berdasarkan perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki kebaruan dan relevansi sehingga layak untuk dilakukan karena dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai hubungan antara kepribadian dengan stres pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.



B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *big five personality traits* dengan stres pada dewasa awal yang berada di fase *quarter-life crisis*”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk “Mengetahui hubungan antara *big five personality traits* dengan stres pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian ini, penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber pengetahuan, rujukan serta acuan bagi semua pihak yang ingin mendalami dan menambahkan pengetahuan mengenai hubungan antara *big five personality traits* dengan stres pada dewasa awal yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi individu dewasa awal

Peneliti berharap individu dewasa awal mendapatkan manfaat dari penelitian ini berupa pengetahuan mengenai karakteristik kepribadian diri masing-masing serta bagaimana tiap dimensi kepribadian dapat mempengaruhi stres yang dialami selama *quarter-life crisis*, sehingga dapat menjadi sarana bagi individu dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya terkait dengan hubungan antara *big five personality traits* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Definisi Stres

Stres merupakan istilah yang berasal dari istilah “*stringere*” yang artinya keras, situasi penuh tekanan dan kecemasan (*stricus*). Seiring dengan perkembangan penelitian yang terus menerus berubah, kata “*stringere*” juga memiliki perubahan dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan stres. Pada abad ke-17, stres diartikan sebagai penderitaan, kesulitan atau kesusahan, kemudian pada abad ke-18, kata stres digunakan secara umum yang merujuk pada kekuatan, tekanan, konsentrasi atau ketegangan (Sofiarani, 2022).

Lazarus & Folkman (Nur & Mugi, 2021) mendefinisikan stres merupakan kemampuan individu dalam meng*coping* hubungan khusus antara dirinya dengan lingkungan sekitar yang melampaui kapasitas hingga mengancam kesehatan individu tersebut. Sarafino yang dikutip oleh Smet (Kim & Lee, 2013) menjelaskan stres adalah keadaan yang muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungan sekitar yang mengakibatkan ketidaksesuaian antara tuntutan yang muncul akibat berbagai kondisi dengan kemampuan yang dimiliki seorang individu dalam aspek biologis, psikologis dan sosial.

Sukadiyanto (Fuadah dkk., 2023) mengatakan bahwa stres adalah kondisi yang timbul akibat adanya tekanan yang diterima oleh individu yang dimana individu tersebut tidak mampu mengolahnnya dengan baik sehingga menjadi tekanan yang membuat emosi individu tidak seimbang. Potter & Perry (Iqbal, 2018) menyatakan stres merupakan respons wajar yang tidak bisa dihindari oleh setiap individu yang sangat penting untuk memberikan dorongan terhadap perubahan dan pertumbuhan di kehidupan.

Priyoto (Suwastini dkk., 2021) mengungkapkan terdapat 3 jenis tingkatan stres, yaitu:

- a. Stres ringan, merupakan penyebab stres (*stressor*) yang dialami oleh individu secara rutin. Stres ringan bersifat sementara, terjadi dalam durasi yang singkat dengan berdurasi menit hingga jam. Stres ringan memiliki

ciri ciri yaitu, sering merasa lelah tanpa tau penyebabnya apa, semangat yang meningkat dan sesekali terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak hingga terganggunya perasaan yang tidak biasa. stres ringan ini bermanfaat untuk individu berpikir dan berusaha lebih kuat menghadapi tuntutan hidup.

- b. Stres sedang, merupakan *stressor* atau kondisi yang tidak terselesaikan. Ciri-ciri stres sedang yaitu gangguan tidur, sakit perut, otot yang menegang, dan perasaan yang gelisah. Stres sedang ini terjadi lebih lama dari stres ringan.
- c. Stres berat, merupakan kondisi yang lama dirasakan oleh individu yang terjadi sekitar beberapa minggu atau bahkan beberapa bulan, seperti masa sulit dalam finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, konflik dalam rumah tangga secara terus menerus, berpisah dengan keluarga. Ciri-ciri stres berat yaitu insomnia, konsentrasi yang menurun, mudah lelah, sulit beraktivitas, meningkatnya perasaan takut, tidak dapat melakukan pekerjaan yang sederhana dan sulitnya bersosialisasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan stres adalah respons fisik dan emosional terhadap *pressure* yang dianggap sulit diatasi oleh setiap individu yang menimbulkan dampak positif maupun dampak negatif. Individu yang merasakan stres dapat disebabkan oleh frustrasi, tekanan, konflik dan krisis. Stres ini memiliki rentang respons individu terhadap stres yang dimulai dari ringan hingga berat hal ini disebut dengan tingkat stres. Tingkat keparahan stres tergantung bagaimana individu memberikan penilaian terhadap stres yang dialami.

2. Aspek stres

Sarafino & Smith (Kim & Lee, 2013) menjelaskan terdapat 2 aspek stres, yaitu:

- a. Aspek biologis, individu akan mengalami gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan kulit, otot yang menegang, pernapasan yang tidak teratur, perubahan nafsu makan, dan lain-lain.

- b. Aspek psikologis, individu akan mengalami gejala psikis seperti gejala kognisi yang berasal dari pikiran yang menyebabkan individu mengalami gangguan dalam konsentrasi dan daya ingat. Gejala emosi, kondisi stres bisa mengganggu kestabilan emosi seseorang. Gejala tingkah laku, kondisi stres bisa mempengaruhi perilaku individu menjadi negatif hingga menimbulkan masalah pada hubungan interpersonal.

Taylor (Kalimi, 2018) menjelaskan stres dapat menimbulkan beragam respons. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dari respons-respons tersebut bisa digunakan sebagai indikator untuk mengidentifikasi adanya stres, sekaligus mengukur tingkat stres yang dialami oleh seorang individu. Respons tersebut dapat dilihat dalam berbagai aspek, antara lain:

- a. Aspek fisiologis, dapat terlihat dari meningkatnya tekanan darah, detak jantung & nadi, serta perubahan pada sistem pernapasan.
- b. Aspek kognitif, ditandai dengan terjadinya gangguan pada kemampuan kognitif individu, seperti konsentrasi yang menurun, pikiran yang berantakan, dan pikiran yang tidak seimbang.
- c. Aspek emosi, aspek ini terlihat sangat luas berhubungan dengan perasaan yang mungkin dialami oleh seorang individu, seperti perasaan takut, khawatir, malu, sedih, marah, dan sebagainya.
- d. Aspek tingkah laku, terdapat 2 macam yaitu *fight* (melawan situasi yang menekan), dan *flight* (menghindari situasi yang menekan).

Rahman (2001) aspek-aspek stres dapat dikelompokkan menjadi empat bagian sebagai berikut:

- a. Gejala fisik merupakan gejala stres yang berhubungan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seorang individu, seperti sakit kepala, sulit tidur, dan tidak teliti dalam bekerja.
- b. Gejala emosional merupakan gejala stres yang berhubungan dengan kondisi mental atau psikis individu, seperti gelisah, cemas, sedih, gugup, mudah tersinggung dan *moodswing*.

- c. Gejala intelektual merupakan gejala yang berhubungan dengan pola pikir seorang individu, seperti kesulitan dalam konsentrasi, kesulitan dalam membuat keputusan, dan menurunnya daya ingat.
- d. Gejala *interpersonal* merupakan gejala yang mempengaruhi hubungan individu dengan orang lain, seperti kehilangan rasa kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, dan mudah menyerang orang lain dengan kata-kata.

Berdasarkan uraian aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa stres bersifat *multidimensional* atau stres ini memengaruhi berbagai sisi individu, bukan hanya satu aspek, yang meliputi respon fisik, psikologis, emosional, kognitif, serta perilaku. Pemahaman terhadap aspek ini sangat penting untuk mengidentifikasi, mengukur, serta menyusun intervensi penanganan stres pada individu.

3. Faktor penyebab stres

Santrock (Kim & Lee, 2013) menjelaskan terdapat 4 faktor penyebab stres, yaitu:

- a. Faktor lingkungan seperti, *burnout* yang diakibatkan dari pekerjaan yang sangat berat hingga membuat individu merasa kelelahan secara fisik dan emosional. Gangguan yang terjadi pada kehidupan yang menjadi penyebab stres.
- b. Faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A (*behavior pattern*) seperti kelompok individu yang memiliki perilaku kompetitif yang berlebihan, mudah marah, tidak sabar dan sikap yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung.
- c. Faktor kognitif, Lazarus (1984) menggambarkan bagaimana individu menginterpretasikan dirinya jika dihadapkan pada suatu kondisi dengan efektif.
- d. Faktor sosial-budaya, stres akulturatif muncul akibat dari adanya interaksi langsung yang berkelanjutan antara dua kelompok dengan latar budaya yang berbeda. Status sosial ekonomi disebabkan oleh kondisi kehidupan yang krisis.

Prokop (Kalimi, 2018) menjelaskan faktor yang dipengaruhi oleh pandangan seorang individu terhadap intensitas stres yang dialaminya. Berikut ini faktor stres, antara lain:

a. Faktor dalam diri individu

- 1) Respon individu yang mengetahui penyebab stres (*stressor*) sehingga mempengaruhi lamanya perkembangan mengatasi *stressor* dan tingkat penerimaan frustrasi yang dialami.
- 2) Meningkatkan kemampuan kecerdasan intelektual, artifisial, emosional, religiusitas, *adversity* yang mempengaruhi efikasi diri dan kemampuan potensi individu untuk mengelola kondisi yang menekan, keputusan serta karakter pribadi yang *hardiness personality*.
- 3) Perubahan psikofisiologis terjadi karena kerentanan kesakitan fisik dan psikologis individu. Apabila sistem kekebalan tubuh melemah dapat menyebabkan individu mudah terkena penyakit dan stres.
- 4) Tipe kepribadian individu, individu dengan kepribadian model A (berbeda dengan tipe B) cenderung lebih rentan merasa stres, terutama pada respons terhadap suatu masalah, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini sering kali menimbulkan gejala somatik disertai dengan gangguan psikologis.

b. Faktor dari luar individu

1) Peristiwa kehidupan

Peristiwa kehidupan ini dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti: a) perubahan lingkungan alam yang terjadi secara alami, seperti bencana alam, b) perubahan lingkungan sosial yang muncul akibat dari perubahan perilaku manusia yang menyimpang dari norma, seperti kerusuhan dan perampokan, c) lingkungan fisik seperti kelembapan udara bahkan pencahayaan di ruang kerja bisa membuat individu merasa stres.

2) Interaksi antarindividu

Proses hubungan sosial dapat dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu: a) reaksi yang melibatkan perubahan emosi sebagai respons terhadap

bantuan yang diberikan oleh orang lain, b) respons yang berfokus pada peningkatan manfaat, seperti konsep diri dan menjaga perasaan serta harga diri individu, terutama dalam interaksi dengan satu atau lebih kelompok yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi faktor internal, seperti kepribadian, kemampuan kognitif, dan karakter pribadi. Kemudian, terdapat faktor eksternal, seperti lingkungan, peristiwa kehidupan, interaksi sosial, dan kondisi sosial-budaya. Stres terjadi akibat gabungan antara faktor internal dan eksternal, yang mempengaruhi kerentanan dan respons individu terhadap tekanan yang dialami.

B. Quarter-Life Crisis

1. Definisi Quarter-Life Crisis

Istilah *quarter-life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner melalui bukunya *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (2001). Konsep ini kemudian banyak dikaitkan dengan teori *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2000), yang menjelaskan bahwa usia 18-25 tahun merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini individu dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti membangun kemandirian, menentukan arah karir, serta membentuk identitas diri, sehingga tidak jarang menimbulkan kebingungan dan tekanan psikologis.

Nicole dan Carolyn (2011) menyatakan *quarter-life crisis* adalah kondisi yang dirasakan oleh seorang individu dalam menghadapi ketidakseimbangan yang dipengaruhi oleh kondisi yang tidak dinamis dan tingkat perubahan yang tinggi serta bersamaan dengan perasaan cemas sehingga tidak memiliki dukungan pada diri individu itu sendiri.

Fishcher (2008) menjelaskan *quarter-life crisis*, masa yang disebut dengan “*Twenty Something*” dimana ketika individu berusia 20-an yang mulai merasakan kecemasan akan menjalin hubungan, kekhawatiran akan karir dan ketakutan akan kehidupan pribadi maupun sosial.

Byock (Agustin, 2012) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai suatu kondisi yang muncul akibat dari pertemuan antara kesadaran individu akan realitas masa depan dan sejauh mana dukungan lingkungan sekitar untuk mencapai kehidupan yang inovatif melalui banyaknya pilihan yang harus diambil seperti dalam urusan pekerjaan, keterampilan berkomunikasi antar individu maupun komunitas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* adalah suatu fenomena yang dialami oleh individu yang berada pada rentang usia 18 – 25 tahun dimana pada usia ini merupakan transisi dari masa remaja menuju kehidupan lebih dewasa sehingga seorang individu merasa cemas dan tidak yakin dengan pengambilan keputusan akan masa depan seperti tujuan hidup, penentuan karir, dan masalah finansial.

2. Aspek *Quarter-Life Crisis*

Agarwal dkk., (2020) menjelaskan terdapat 3 aspek dalam *quarter-life crisis*, meliputi:

- a. *Disconnection & Distres* dimana individu mengalami stres yang berlebihan karena *coping mechanism* yang sebelumnya ada tidak berfungsi lagi. Individu yang selama fase krisis sudah merasa cemas akan ketidakpastian masa depan kemudian bersamaan dengan salah satu faktor *quarter-life crisis* yaitu faktor lingkungan sehingga individu merasa tidak mampu untuk menghadapi tuntutan kehidupan dari penilaian orang lain yang akhirnya membuat seorang individu merasa frustrasi bahkan mengalami stres.
- b. *Lack of clarity & control* dalam aspek ini, individu yang sedang mengalami fase *quarter-life crisis* cenderung akan lebih sering membaca buku tentang *self-help* atau *self-development* untuk menciptakan *boundaries* dengan cara membandingkan individu yang tidak mengalami masa krisis.
- c. *Transition & Turning point* aspek ini lebih menggambarkan bagaimana individu dapat mengatasi dan menghadapi tantangan dan perubahan besar yang muncul dalam kehidupan mereka.

Robbins & Wilner (2001) mengungkapkan *quarter-life crisis* memiliki 7 aspek, yaitu:

- a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan: individu yang berusia 20-an akan merasa ragu dalam mengambil keputusan karena banyaknya pilihan hidup yang membuat harapan baru mengenai masa depan individu. Harapan baru inilah yang mengakibatkan rasa takut dan bingung untuk mengambil keputusan.
- b. Keputusan, kegagalan, dan hasil yang tidak memuaskan: jika individu dihadapkan dengan suatu pekerjaan tetapi mendapatkan hasil yang tidak memuaskan maka hal ini menyebabkan individu menjadi tidak percaya diri. Saat individu mengambil *first step* yang sama dengan teman seumurannya kemudian individu tersebut melihat temannya lebih dulu sukses darinya dalam segala aspek. Kondisi ini membuat individu merasa bahwa segala sesuatu yang diupayakan pada akhirnya tidak akan memberikan hasil dan tidak berarti.
- c. Penilaian diri negatif: sebagian besar individu merasa ragu dengan kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah seperti takut gagal, tidak mampu mengambil keputusan dan mempertanyakan identitas diri. Hal ini yang membuat individu menilai dirinya sendiri dari sudut pandang yang negatif.
- d. Berada dalam situasi sulit: ketika individu berada dalam kondisi yang penuh tekanan, terutama saat pengambilan keputusan, namun individu tersebut juga tidak dapat mengubah keputusan yang lain, kondisi ini membuat individu merasa bingung dan terjebak dalam situasi yang sulit.
- e. Perasaan cemas: bertambahnya usia disertai dengan banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi membuat individu rentan merasa cemas dan terganggu oleh kekhawatiran.
- f. Tertekan: individu merasa jika hidup dibawah ketidakstabilan menjadikan mereka semakin tersiksa misalnya bagaimana cara masyarakat memandang individu yang berkuliah akan jauh lebih sukses dibanding orang yang tidak berkuliah.

- g. Khawatir: pada aspek ini cenderung membahas tentang individu yang merasa khawatir dengan hubungan mereka dengan orang lain terutama pada lawan jenis. Hal ini berkaitan dengan pertanyaan maut yang diberikan dari orang sekitar seperti kapan individu akan menikah.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menggunakan 7 aspek *quarter-life crisis* dari Robbins & Wilner (2001) yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, kegagalan dan hasil yang tidak memuaskan, penilaian diri negatif, berada dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir.

3. Faktor *Quarter-Life Crisis*

Arnett (2000) membagi *faktor quarter-life crisis* menjadi 2, yaitu:

a. Faktor internal

- 1) *Instability*, individu terus mengalami transformasi dengan keadaan salah satunya penyesuaian dalam gaya hidup sehingga individu menjadi siap untuk menghadapi berbagai kondisi yang tidak berjalan sesuai harapan.
- 2) *Being self-focused*, individu sudah mulai berusaha untuk belajar bertanggung jawab dalam mengambil keputusan sendiri dan menghindari bantuan orang lain dalam menentukan apa yang diinginkan.
- 3) *Identity exploration*, individu mempelajari apa yang diinginkan sambil berfokus untuk mempersiapkan kehidupan yang akan datang misalnya mendapatkan pekerjaan dan cinta.
- 4) *The age of possibilities*, faktor ini mencerminkan individu yang terjebak di antara fase kemampuan yang luas dan ketidakpastian arah masa depan mereka sehingga menyebabkan stres yang berlebihan terkait tujuan hidup dan identitas pribadi.
- 5) *Feeling in between*, individu masih merasa tidak percaya dan sering bertanya tanya tentang pertambahan usia yang membuat banyak perubahan dihidupnya. Individu percaya mereka bukan lagi seorang remaja, meski demikian mereka merasa belum memiliki kematangan yang cukup untuk memiliki tanggung jawab layaknya orang dewasa.

b. Faktor eksternal

- 1) Tantangan dalam bidang akademi. individu sering menanyakan pertanyaan yang menantang kepada dirinya sendiri tentang akademik yang sedang dijalannya, tetapi individu tidak merasa cocok dengan bidang yang disukai. Selain merasa tidak cocok adapun alasan lainnya adalah finansial, tuntutan lingkungan sekitar dan keluarga. Hal ini akan menyebabkan individu berubah pikiran terkait jalur akademik yang dipilih.
- 2) Hubungan dengan teman, keluarga dan pasangan hidup. Tahap ini individu cenderung banyak memikirkan perasaan orang lain. saat di lingkungan keluarga individu merasa membebani orang tua sehingga muncul pemikiran mereka harus mandiri tetapi di satu sisi individu merasa masih kurang mampu untuk menghidupi dirinya sendiri secara mandiri.
- 3) Kehidupan pekerjaan dan karir. Individu merasa tertekan dengan dunia kerja yang sekarang memiliki persaingan dan tekanan yang tinggi.

Thouless (Fazira dkk., 2022) mengatakan faktor *quarter-life crisis* sebagai berikut:

- a. Faktor lingkungan: individu sering mendapatkan pertanyaan yang bersifat privasi hingga membuat individu berpikir lebih berat dan merasa tertekan untuk mewujudkan omongan dari orang lain seperti “kapan nikah?”, “kapan lulus?”, “udah lulus kok belum kerja si”.
- b. Faktor dari dalam diri: pencapaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.
- c. Faktor media sosial: tempat untuk memamerkan sesuatu yang dilakukan atau dicapai sehingga individu membandingkan kehidupannya dengan orang lain dan membuat individu merasa tertinggal.
- d. Faktor sosial budaya: individu sering mendapatkan tekanan dari orang terdekat seperti keluarga maupun teman, sehingga individu memandang dirinya sebagai individu yang negatif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab quarter-life crisis dapat dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan dinamika individu itu sendiri yang meliputi penyesuaian hidup, fokus pada diri sendiri, eksplorasi identitas, ketidakpastian arah hidup, serta perasaan berada diantara fase remaja dan dewasa. Pada faktor eksternal meliputi tantangan akademik, tantangan hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan, tekanan dalam dunia kerja atau karir, pengaruh media sosial, dan tekanan dari lingkungan sekitar.

C. Big Five Personality Traits

1. Definisi Kepribadian

Istilah kepribadian berasal dari Bahasa Yunani kuno yaitu persona atau prospon yang artinya topeng. Secara harfiah, “topeng” yang dimaksud adalah respons yang diperlihatkan sehingga memberikan persepsi diri terhadap lingkungan sosial. Dari konsep inilah kemudian menjadi awal dari teori kepribadian. Kepribadian adalah karakter individu yang bersifat khas yang digambarkan pada pola perilaku, pemikiran, moral dan emosi saat dihadapkan dengan situasi yang berbeda sepanjang waktu (Ayuningrum, 2022).

Penelitian tentang kepribadian berawal dari upaya para tokoh psikolog untuk memahami karakter yang membedakan perilaku individu. Pada abad ke-20an, teori kepribadian tergantung pada aliran psikoanalisis yang dipelopori oleh Freud dkk., (1923) melalui karyanya yaitu *The Ego and the Id*. Freud mengatakan bahwa struktur kepribadian terdiri dari *Id* (dorongan instingtif), *ego* (pengendali realitas), dan *superego* (nilai moral). Meskipun menuai kritik, teori ini menjadi pijakan awal bagi berbagai pendekatan psikologi kepribadian. Seiring perkembangan ilmu psikologi, fokus penelitian mulai beralih dari psikoanalisis ke pendekatan yang lebih terukur secara ilmiah. Salah satu pendekatan tersebut adalah *trait theory*, yang melihat kepribadian sebagai kumpulan sifat yang relatif stabil. Allport dan Odbert (Ramdhani, 2012) menjadi pelopor dalam pendekatan ini dengan menyusun daftar sekitar 18.000 istilah sifat dari kamus bahasa inggris.

Allport (1937) dalam bukunya yang berjudul “*Personality: A Psychological Interpretation*” memperkenalkan teori sifat (*trait theory*) dengan mengidentifikasi ribuan sifat yang mencerminkan kepribadian manusia yang dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu *cardinal traits* (sifat dominan), *central traits* (sifat dasar), dan *secondary traits* (sifat yang muncul pada situasi tertentu). Cattell (John, 1990) menyaring 18.000 istilah menjadi 4.500 istilah sifat dan menghilangkan hampir 99% sehingga hanya tersisa 35 variabel. Cattell mengidentifikasi 35 kelompok besar ciri kepribadian yang disebut dengan wilayah kepribadian. Dengan menggunakan analisis teknologi komputer dan dikombinasikan dengan metode statistik analisis faktor hingga diperoleh 12 faktor kepribadian yang dikembangkan menjadi kuesioner 16PF.

Penelitian mengenai *personality traits* tersebut dilanjutkan oleh Fiske (1949) dengan menggunakan analisis faktor dan menemukan lima dimensi utama yang konsisten muncul. Penelitian ini menjadi titik awal yang kemudian diperkuat oleh Norman (1963), yang merumuskan lima faktor tersebut secara lebih sistematis.

Goldberg (1990) menjadi peran penting dalam mempopulerkan istilah *Big Five* dan mengembangkan *instrument* berbasis analisis leksikal yang memvalidasi keberadaan lima dimensi kepribadian tersebut.

Costa dan McCrae (1992) mengembangkan *NEO Personality Inventory* (NEO-PI) pada tahun 1985 yang awalnya mengukur tiga dimensi (*Neuroticism, Extraversion, Openness*). Pada tahun 1992, model ini diperluas menjadi NEO-PI-R yang mencakup kelima dimensi *Big Five: Neuroticism, Agreeableness, Openness, Conscientiousness*, dan *Extraversion*.

2. *Big Five Personality Traits*

Goldberg, (1990) mengenalkan teori “*Big Five Personality Traits*” yang merupakan lima dimensi utama yang dijadikan kerangka dasar untuk menggambarkan perbedaan individu secara universal. Model ini dikembangkan Goldberg (Allport dkk., 1937) melalui pendekatan leksikal (*lexical hypothesis*) yang memakai *multidimensional model*.

Pervin (1996) menjelaskan *big five personality traits* merupakan kerangka teori yang menjelaskan lima dimensi utama kepribadian yang mampu menggambarkan perbedaan individu secara komprehensif. Parvin menekankan bahwa model ini membantu menjelaskan bagaimana sifat-sifat kepribadian saling berinteraksi dan memengaruhi perilaku individu dalam konteks sosial dan psikologis.

Costa & McCrae (1997) mendefinisikan *personality traits* merupakan karakteristik kepribadian yang pasti dimiliki oleh setiap individu untuk membedakan bagaimana caranya berpikir, mengekspresikan perasaan dan merespons setiap kondisi yang ada. Traits ini bersifat relatif stabil sepanjang waktu dan konteks, sehingga menjadi dasar yang konsisten dalam menjelaskan perbedaan perilaku antar individu.

John (1988) mengembangkan model *big five personality traits* melalui pendekatan leksikal yang menelaah istilah-istilah kepribadian dalam bahasa sehari-hari. *Big five personality traits* merupakan dimensi kepribadian yang memiliki 5 dimensi yang mampu diukur secara konsisten serta memiliki konsep ilmiah yang kuat. Lima dimensi tersebut disingkat menjadi “OCEAN” yang terdiri dari *Openness*, *Conscientiousness*, *Neuroticism*, *Agreeableness*, dan *Extraversion* (Goldberg, 1990).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan *big five personality traits* adalah lima dimensi kepribadian yang dimiliki oleh setiap manusia yang dibentuk berdasarkan pendekatan umum yang digunakan individu untuk membedakan cara berpikir, mengekspresikan perasaan dan merespons setiap kondisi yang ada.

3. Dimensi *Big Five Personality Traits*

Goldberg (1990) membagi *big five personality* menjadi 5 dimensi. yaitu:

a. Dimensi *Openness to Experience*

Openness to Experience merupakan kepribadian yang menggambarkan keterbukaan individu terhadap suatu hal atau pengalaman yang baru, ide, nilai, emosi, serta sensasi yang berbeda dari kebiasaan atau preferensi yang sudah dimiliki. Dimensi ini mencerminkan sejauh mana seorang individu bersedia untuk mengeksplorasi hal-hal baru dan menunjukkan rasa keingintahuan secara intelektual maupun emosional (Raya dkk., 2023)

Individu dengan tingkat *openness* tinggi cenderung memiliki imajinasi yang tinggi, kemampuan berpikir yang fleksibel, tertarik pada seni dan ide ide yang abstrak, serta rasa ingin tahu yang besar terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, individu juga akan lebih mudah menerima perbedaan, terbuka terhadap pandangan yang beragam, dan cenderung mencari pengalaman unik sebagai bentuk pengembangan diri. Begitupun sebaliknya, individu dengan tingkat *openness* yang rendah cenderung lebih menyukai rutinitas, memiliki pola pikir konvensional, dan kurang tertarik pada perubahan atau ide-ide baru (Goldberg, 1990).

Openness juga memiliki hubungan yang erat dengan kreativitas. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *openness* yang tinggi cenderung lebih kreatif, mampu menghasilkan gagasan baru, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, serta lebih menunjukkan prestasi unggul dalam bidang seni maupun sains. Keterbukaan ini membuat individu tidak hanya mampu menerima gagasan baru, tetapi juga berani mencoba pendekatan yang berbeda dalam menyelesaikan masalah (Raya dkk., 2023)

Dimensi ini juga berperan dalam menghadapi stres. Individu dengan tingkat *openness* yang tinggi cenderung lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan dan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang kompleks. Seorang individu dengan tingkat *openness* tinggi akan memanfaatkan strategi pemecahan masalah yang kreatif sehingga lebih

mampu mengelola tekanan psikologis dibanding individu dengan *openness* rendah. (Raya dkk., 2023)

Pada fase dewasa awal, *openness* menjadi dimensi yang sangat relevan. Masa ini identik dengan transisi penting, seperti tuntutan akademik, persiapan karir, dan dinamika hubungan *interpersonal*. Individu dengan tingkat *openness* tinggi cenderung mampu menerima perubahan, terbuka pada peluang baru, dan lebih adaptif terhadap ketidakpastian. Begitupun sebaliknya, individu dengan tingkat *openness* yang rendah cenderung sulit beradaptasi, mudah mengalami stres, dan merasa terhambat dalam menghadapi tantangan hidup (Manohar dkk., 2021)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *openness to experience* adalah dimensi kepribadian yang mencerminkan keterbukaan individu terhadap hal-hal baru, baik berupa ide, nilai, emosi, serta pengalaman. Sifat ini tidak hanya berhubungan dengan kreativitas dan fleksibilitas berpikir, tetapi juga berperan penting dalam kemampuan menghadapi stres serta beradaptasi dengan perubahan. Pada fase dewasa awal, *openness* menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi cara individu merespons tantangan hidup, termasuk dalam menghadapi fenomena *quarter-life crisis* (Raya dkk., 2023).

b. Dimensi *Conscientiousness*

Conscientiousness merupakan kepribadian yang menggambarkan perbedaan individual dalam kecenderungan untuk bersikap teratur, disiplin, bertanggung jawab, dan berorientasi pada pencapaian tujuan. Individu dengan tingkat *conscientiousness* tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang tekun, berhati-hati, dapat diandalkan, serta mampu mengendalikan dorongan impulsif. Begitupun sebaliknya, individu dengan skor *conscientiousness* rendah akan lebih sering menunjukkan sikap ceroboh, kurang terorganisir, dan mudah tergoda oleh kepuasan sesaat (Roberts dkk., 2012)

Konsep dimensi ini telah lama menjadi perhatian di bidang psikologi, berawal dari gagasan Freud mengenai *superego* hingga penelitian modern

yang menghubungkannya dengan motivasi berprestasi dan kontrol diri. Pada perkembangannya, dimensi ini dipandang sebagai trait kepribadian yang relatif menetap, namun tetap dapat mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan, terutama melalui pengalaman perkembangan dan lingkungan sosial. *Conscientiousness* kemudian diperkuat dalam kerangka *Big Five* yang menempatkannya sebagai salah satu dominan kepribadian paling berpengaruh dalam memprediksi perilaku manusia (Goldberg, 1990).

Conscientiousness memiliki struktur hierarkis yang tersusun atas beberapa faset yang lebih spesifik. Faset-faset ini saling berkaitan dan membentuk gambaran menyeluruh mengenai bagaimana *conscientiousness* tercermin dalam perilaku sehari-hari, seperti individu yang memiliki kecenderungan rapi dan teratur (*orderliness*) biasanya juga menunjukkan ketekunan dalam bekerja (*industriousness*) serta kemampuan menahan dorongan demi tujuan jangka panjang (*self-control*).

Dimensi ini juga tercermin melalui tanggung jawab (*responsibility*) dalam menjaga komitmen sosial, kepatuhan pada norma (*conventionality*) yang membuat individu lebih mampu menyesuaikan diri dengan aturan, serta ketegasan dalam mengambil keputusan (*decisiveness*). Faset lainnya, seperti ketepatan waktu (*punctuality*), menunjukkan kedisiplinan dan penghargaan terhadap jadwal, sementara kegigihan (*persistence*) merefleksikan dorongan untuk terus berusaha meskipun menghadapi hambatan (Roberts dkk., 2012).

Conscientiousness terbukti berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam hal kesehatan, individu dengan *conscientiousness* tinggi cenderung menjalani pola hidup sehat, menghindari perilaku berisiko, serta memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis, hingga kematian dini. Pada kesehatan psikologis, individu yang memiliki skor rendah cenderung lebih rentan mengalami depresi dan masalah emosi, sedangkan individu dengan skor tinggi lebih mampu mengelola stres dan menjaga stabilitas psikologis. Dalam hal pendidikan, dimensi ini merupakan indikator kuat keberhasilan akademik baik di sekolah maupun perguruan

tinggi. Nettle dan Robins (2007) menemukan bahwa mahasiswa dengan *conscientiousness* tinggi menunjukkan pencapaian akademik yang lebih baik, bahkan setelah mengendalikan faktor kecerdasan (IQ). Hal ini dapat dijelaskan karena individu cenderung terorganisir, tekun belajar, serta mampu menunda kepuasan demi mencapai tujuan jangka panjang.

Pada hubungan interpersonal, *conscientiousness* berkaitan dengan stabilitas pernikahan dan hubungan sosial yang lebih harmonis. Individu dengan skor *conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih bertanggung jawab dalam peran keluarga dan lebih mudah dipercaya dalam interaksi sosial karena sikap disiplin dan reliabilitasnya.

Pada fase dewasa awal, *conscientiousness* menjadi salah satu aspek kepribadian yang penting. Individu pada usia ini mulai menghadapi tuntutan untuk mandiri, menempuh pendidikan tinggi, memasuki dunia kerja, serta menjalin hubungan yang lebih serius. *Conscientiousness* yang tinggi dapat membantu individu mengatur diri, membuat perencanaan, serta bertanggung jawab dalam menjalani berbagai peran baru. Begitupun sebaliknya, rendahnya *conscientiousness* dapat membuat individu lebih rentan terhadap perilaku yang tidak terkontrol, kesulitan akademik, maupun masalah dalam hubungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas, *conscientiousness* merupakan salah satu dimensi utama dalam *Big Five Personality* yang mencerminkan individu bertanggung jawab, disiplin, dan kemampuan mengendalikan impuls. Traits ini memiliki struktur faset yang saling melengkapi, seperti *orderliness*, *industriousness*, *self-control*, *responsibility*, dan *persistence*. Pada fase dewasa awal, dimensi ini menjadi sangat penting karena individu mulai menghadapi tuntutan baru, seperti menyelesaikan pendidikan, mencari pekerjaan, serta membangun hubungan yang lebih serius. Tingkat *conscientiousness* yang tinggi membantu individu untuk mengatur diri, membuat perencanaan, serta mengelola tanggung jawab sehingga lebih adaptif dalam menghadapi tekanan dan tuntutan perkembangan (Roberts dkk., 2012)

c. Dimensi *Extraversion*

Extraversion merupakan kepribadian yang menggambarkan cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosial dan emosionalnya. Individu dengan tingkat *extraversion* yang tinggi biasanya menunjukkan pribadi yang penuh energi, ramah, aktif serta menikmati interaksi sosial. Individu juga cenderung lebih mudah mengekspresikan emosi positif seperti antusiasme, kegembiraan dan optimisme. Begitupun sebaliknya, individu dengan tingkat *extraversion* rendah atau *introvert* cenderung lebih pendiam, menikmati kesendirian, dan memilih aktivitas yang tidak menuntut banyak interaksi sosial.

Jung (Amirkhan dkk., 1995) menganggap *extraversion* sebagai tipe sikap fundamental yang membedakan individu dalam cara mereka berhubungan dengan dunia luar. Pandangan ini kemudian diperkuat oleh Eysenck (Amirkhan dkk., 1995), yang menyatakan bahwa *extraversion* memiliki dasar biologis, sehingga menjadikannya salah satu faktor kepribadian yang relatif stabil.

Costa dan McCrae (1988) menyatakan *extraversion* terdiri atas sejumlah aspek yang terlihat dalam perilaku sehari-hari individu. Aspek tersebut adalah *sociability*, yaitu kecenderungan untuk ramah, terbuka, dan senang berinteraksi dengan orang lain. *Assertiveness*, yaitu kemampuan menyatakan pendapat secara tegas serta berani mengambil langkah awal, dan positif emotions, yaitu kecenderungan untuk merasakan serta mengekspresikan emosi yang menyenangkan. Selain itu, individu yang memiliki tingkat *extraversion* tinggi juga memperhatikan *activity level* yang tinggi, ditandai dengan energi serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas, serta *excitement seeking*, yaitu kecenderungan mencari pengalaman baru dan stimulasi dari lingkungannya.

Karakteristik kepribadian tersebut menjadikan *extraversion* sebagai faktor penting dalam menghadapi tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Individu dengan sifat ramah, penuh energi, dan optimis lebih mudah mencari dukungan sosial serta menggunakan strategi pemecahan

masalah ketika berada di dalam situasi yang penuh tekanan. Hal ini membuat individu *extrovert* cenderung lebih adaptif dalam mengelola stres, berbeda dengan individu *introvert* yang lebih rentan menggunakan strategi penghindaran. Dengan semikian, *extraversion* tidak hanya dipahami sebagai dimensi kepribadian, tetapi juga sebagai variabel psikologis yang berperan dalam menentukan keberhasilan individu dewasa awal mengatasi stres.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *extraversion* merupakan salah satu dimensi kepribadian yang memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri individu, khususnya pada masa dewasa awal. karakteristik dengan *extraversion* yang tinggi cenderung memiliki sifat ramah, aktif, serta optimis membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif, terutama melalui pencarian dukungan sosial dan strategi pemecahan masalah. Begitupun sebaliknya, individu yang rendah dalam *extraversion* akan lebih berisiko mengalami stres karena cenderung menarik diri dan menggunakan strategi penghindaran (Amirkhan dkk., 1995).

d. Dimensi *Agreeableness*

Agreeableness kepribadian yang mempresentasikan kualitas *interpersonal*, khususnya dalam hal kerja sama, empati, dan kepedulian terhadap orang lain. Dalam kerangka *Big Five Personality Traits*, *agreeableness* menunjukkan sejauh mana individu cenderung menempatkan kebutuhan orang lain di atas kepentingan diri sendiri.

Individu dengan tingkat *agreeableness* tinggi biasanya bersifat hangat, penuh perhatian, sopan, serta memiliki kecenderungan untuk menghindari konflik. Individu lebih mudah mempercayai orang lain, menampilkan perilaku prososial, dan memiliki sensitivitas emosional yang tinggi terhadap perasaan orang lain. Begitupun sebaliknya, individu dengan *agreeableness* rendah cenderung lebih keras kepala, argumentatif, kurang kooperatif, dan lebih kompetitif.

Secara teoritis, *agreeableness* mencakup beberapa aspek utama, seperti *trust* (kecenderungan untuk mempercayai orang lain dan menganggap orang

lain memiliki niat baik), *altruism* (dorongan untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan), *compliance* (kesediaan untuk menghindari konflik dan bekerja sama), *modesty* (mencerminkan kerendahan hati atau tidak berusaha mengedepankan diri), dan *tender-mindedness* (sensitivitas terhadap perasaan orang lain dan kecenderungan untuk bersikap lembut) (Graziano & Eisenberg, 1997).

Agreeableness berperan besar dalam regulasi emosi dan hubungan sosial. Individu dengan *agreeableness* yang tinggi lebih mungkin mendapatkan dukungan sosial saat menghadapi tekanan hidup, yang membuat individu lebih tahan terhadap stres. Sementara itu, individu dengan *agreeableness* yang rendah dapat memperburuk pengalaman stres karena rentan menimbulkan konflik sosial dan kurangnya dukungan dari lingkungan (Matthews, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat *agreeableness* yang tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* yang prososial dan adaptif. Individu lebih sering mencari dukungan sosial, menjaga hubungan *interpersonal*, serta berupaya menghindari konflik dan perilaku agresif ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Sikap kooperatif, empatik, dan peduli terhadap orang lain yang melekat pada *agreeableness* menjadikan individu lebih mampu menanggulangi stres secara positif.

e. Dimensi *Neuroticism*

Neuroticism merupakan salah satu dimensi utama kepribadian dalam kerangka *Big Five Personality Traits* maupun model lain seperti HITOP (*Hierarchical Taxonomy of Psychopathology*). Dimensi ini mencerminkan kecenderungan individu untuk lebih mudah mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, rasa bersalah, ketidakpuasan diri dan kemarahan (Claridge & Davis, 2001). Menurut HITOP, *neuroticism* identik dengan konsep negatif *emotionality*, yaitu kerentanan terhadap pengalaman emosi yang tidak menyenangkan serta kesulitan mengatur respons emosional (Widiger, dkk., 2016).

Individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung menunjukkan beberapa ciri khas dalam kesehariannya. Individu lebih mudah mengalami *distress* emosional, seperti rasa cemas, sedih, dan kekhawatiran berlebihan. Selain itu, individu juga lebih sensitif terhadap berbagai *stressor* dan cenderung mengartikan situasi yang netral sekalipun sebagai sesuatu yang mengancam. Kesulitan dalam mengatur emosi membuat respons emosional individu sering kali lebih intens dan berlangsung lebih lama daripada individu yang emosionalnya stabil. Kondisi tersebut juga berdampak pada cara individu menghadapi masalah, karena individu dengan *neuroticism* tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* yang *maladaptif*, seperti menghindar, menyalahkan diri sendiri, atau fokus hanya pada emosi negatif (Claridge & Davis, 2001).

Individu dengan *neuroticism* rendah cenderung memiliki emosional yang stabil, lebih tenang, mampu mengendalikan emosinya, dan relatif lebih tahan terhadap tekanan hidup. Dengan demikian, perbedaan tingkat *neuroticism* berkontribusi signifikan terhadap variasi individu dalam menghadapi stres.

Neuroticism terbukti memiliki hubungan yang erat dengan tingkat tekanan psikologis yang dialami seseorang. Individu dengan skor *neuroticism* tinggi lebih rentan mengalami stres karena cenderung menilai situasi secara pesimis, menunjukkan reaktivitas yang lebih kuat terhadap peristiwa negatif, serta sering menanggapi masalah dengan strategi yang justru memperburuk kondisi emosionalnya (Widiger dkk., 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *neuroticism* merupakan dimensi kepribadian yang mencerminkan kerentanan terhadap emosi negatif dan kesulitan dalam regulasi emosi. Individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi lebih mudah mengalami *distress*, menilai situasi secara mengancam, serta cenderung menggunakan strategi *coping* yang tidak efektif sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres. Begitupun sebaliknya, individu dengan *neuroticism* rendah memiliki kestabilan emosional yang lebih baik dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan

lebih adaptif. Dengan demikian, tingkat *neuroticism* menjadi faktor penting yang membedakan bagaimana individu merespons stres dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

C. Hubungan antara *Big Five Personality Traits* dengan Stres pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-life crisis*

Masa dewasa awal, yaitu pada rentang usia 18-25 tahun merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan dan tuntutan hidup. Kondisi ini membuat individu rentang mengalami stres. Stres menjadi isu penting dalam masa dewasa awal karena berdampak langsung pada kesehatan mental dan kualitas penyesuaian diri individu. Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menghadapi tekanan yang muncul pada fase ini, namun kemampuan untuk merespons stres sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kepribadian (Fatningsaliska dkk., 2015).

Kepribadian dapat dipahami sebagai karakteristik khas yang dimiliki setiap individu sejak lahir dan berkembang sepanjang kehidupan. Karakteristik ini memengaruhi perbedaan cara seorang individu dalam merespons masalah maupun tantangan yang dihadapi di masa depan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori kepribadian yang dikemukakan oleh Goldberg, (1990), yaitu “*Big Five Personality Traits*” yang terdiri atas lima dimensi utama, yakni *Openness to Experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness* dan *Neuroticism*.

Setiap dimensi memiliki peran yang berbeda dalam membentuk pola perilaku maupun respons individu terhadap tekanan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian “*The Stressful Personality: A Meta-Analytical Review of the Relation Between Personality and Stress*” oleh Jing Luo dkk., 2022 yang menunjukkan bahwa kelima dimensi kepribadian tersebut berkaitan dengan cara individu merasakan dan mengelola stres secara berbeda-beda.

Setiap dimensi kepribadian dalam kerangka *Big Five* memberikan kontribusi yang berbeda terhadap bagaimana individu merasakan, menilai, dan mengelola stres. Perbedaan ini membantu menjelaskan mengapa ada individu yang lebih rentan terhadap tekanan, sementara yang lain mampu beradaptasi lebih

baik. berikut penjelasan masing-masing dimensi berdasarkan hasil penelitian meta-analisis mengenai hubungan antara kepribadian dan stres.

1. Dimensi *Neuroticism*

Individu dengan skor *neuroticism* tinggi lebih mudah mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, rasa khawatir, dan ketidakpuasan, sehingga *neuroticism* memiliki hubungan yang paling konsisten dengan peningkatan stres. Hal ini terjadi karena individu dengan *neuroticism* tinggi lebih sensitif terhadap ancaman, cenderung menilai situasi secara pesimis, serta sering menggunakan strategi *coping* yang tidak efektif, sehingga memperburuk kondisi emosional individu.

2. Dimensi *Extraversion*

Extraversion berkaitan dengan sifat optimis, aktif, dan mudah bergaul. Individu dengan tingkat *extraversion* tinggi cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas, sehingga mendapat dukungan emosional dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *extraversion* berhubungan dengan stres yang lebih rendah, karena individu ini lebih sering menggunakan *coping adaptif* seperti reinterpretasi positif dan mencari dukungan sosial.

3. Dimensi *Conscientiousness*

Dimensi *conscientiousness* ditandai dengan keteraturan, tanggung jawab, dan kemampuan mengatur diri. Individu dengan tingkat *conscientiousness* tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dengan strategi *problem-focused coping*. Individu cenderung menghadapi masalah secara langsung melalui perencanaan dan penyelesaian satu persatu, sehingga lebih terlindungi dari dampak negatif stres.

4. Dimensi *Agreeableness*

Individu dengan tingkat *agreeableness* yang tinggi memiliki sifat ramah, penuh empati, dan mudah bekerja sama. Dimensi ini berhubungan dengan penurunan stres karena individu lebih mampu menjaga hubungan sosial yang harmonis dan menghindari konflik. Sikap toleran dan kooperatif juga membuat individu lebih efektif dalam menghadapi tekanan *interpersonal*.

5. Dimensi *Openness to Experience*

Dimensi ini berkaitan dengan imajinasi, kreativitas, dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Individu dengan tingkat *openness* yang tinggi lebih fleksibel dalam menilai situasi, sehingga lebih mudah menemukan alternatif solusi ketika menghadapi masalah. *Openness* berkontribusi pada penggunaan *coping adaptif* dan menurunkan dampak stres, karena individu mampu melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan terkait hubungan antara *big five personality traits* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* maka hipotesis diuraikan untuk setiap hubungan antara tipe kepribadian dengan stres, yaitu:

1. Terdapat hubungan antara kepribadian *neuroticism* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.
2. Terdapat hubungan antara kepribadian *extraversion* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.
3. Terdapat hubungan antara kepribadian *conscientiousness* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.
4. Terdapat hubungan antara kepribadian *openness* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.
5. Terdapat hubungan antara kepribadian *agreeableness* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Sugiyono (2013) mendefinisikan bahwa variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen. Sementara itu, variabel dependen adalah variabel yang terpengaruh oleh variabel independen. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan terdiri atas variabel independen dan variabel dependen:

1. Variabel dependen (Y) : Stres selama *Quarter-Life Crisis*
2. Variabel independen (X) : *Big Five Personality Traits*

B. Definisi Operasional

1. Stres

Stres merupakan kondisi individu yang mengalami situasi diakibatkan oleh hubungan antara individu dengan lingkungan sekitar yang penuh tuntutan dan seringkali berasal dari berbagai kondisi yang muncul dari sistem biologis, sosial maupun psikologis individu (Iii & Penelitian, 2011). Pada penelitian ini stres akan diukur menggunakan alat ukur DASS-21. Dalam konteks interpretasi, semakin tinggi nilai atau skor pada suatu subskala maka tingkat keparahan depresi, kecemasan dan stres semakin tinggi atau berat. Sebaliknya jika skor pada suatu subskala rendah mencerminkan tingkat gejala yang lebih ringan atau kondisi yang stabil.

2. *Quarter-Life Crisis*

Quarter-life Crisis (Robbins & Wilner, 2001) adalah ketidakmampuan individu yang berada dalam masa dewasa awal karena mereka dituntut untuk melakukan banyak peran baru yang dimana peran tersebut sudah ditetapkan layakannya sebagai tugas orang dewasa terkait perkembangan manusia yang wajib (Afandi dkk., 2023). *Quarter-life Crisis* diukur menggunakan skala *quarter-life crisis* yang dimana penyusunan skala akan disesuaikan dengan aspek *quarter-life crisis* menurut Robins (Keyvi, 2021) yang terdiri dari kebimbangan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, kegagalan dan hasil yang tidak memuaskan, penilaian diri negatif, berada dalam situasi sulit,

perasaan cemas, tertekan dengan kewajiban yang ada dan khawatir akan hubungan *interpersonal*.

3. **Big Five Personality Traits**

Big five personality traits merupakan kepribadian yang sudah pasti ada di dalam manusia yang terdiri dari *Extraversion, Conscientiousness, Openness, Agreeableness, Neuroticism* disingkat menjadi “*OCEAN*”. *Big five personality traits* diukur menggunakan skala *Big Five Inventory 44* (BFI 44) yang berisi lima aspek kepribadian. Skor yang didapatkan individu mencerminkan sejauh mana traits kepribadian tersebut dimiliki, semakin tinggi skor pada setiap tipe kepribadian, semakin besar kecenderungan individu terhadap kepribadian tersebut, dan begitu pula sebaliknya.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2013) menjelaskan populasi merupakan kelompok objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang menjadi fokus peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam mendapatkan kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yang telah mengisi kuesioner *quarter-life crisis*.

2. Sampel

Sugiyono (2013) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang akan dianalisis. Sampel diperoleh dari populasi dengan jumlah yang lebih sedikit, namun tetap mewakili keseluruhan populasi sehingga hasil pengolahan data sampel diharapkan dapat menggambarkan kondisi populasi secara umum.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan sampel dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Dewasa Awal usia 18 - 25 Tahun
- b. Laki-laki dan Perempuan
- c. Sedang mengalami *Quarter-Life Crisis*

3. Teknik pengambilan sampel

Sugiyono (2013) mengatakan teknik pengambilan sampel adalah sebuah teknik untuk mengambil sampel sebagai penentu sampel mana yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah *adaptive sampling*. *Adaptive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang kriteria pemilihannya disesuaikan selama proses berlangsung, berdasarkan informasi yang diperoleh dari sampel sebelumnya. Kriteria sampel yang digunakan peneliti adalah individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.

D. Metode Pengumpulan data

Pengambilan data dalam kajian ini dilakukan dengan teknik penskalaan. Skala adalah sekumpulan pernyataan yang disusun secara sistematis untuk mengukur suatu variabel berdasarkan respons yang diberikan oleh responden. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *quarter-life crisis*, skala stres, dan skala *big five personality traits*. Pada penskalaan peneliti menggunakan skala likert dengan kategori jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) untuk skala *quarter-life crisis*. Pada kategori jawaban tidak pernah (TP), kadang-kadang (KK), sering (SR), dan selalu (SL) untuk skala stres. Dan terakhir untuk kategori jawaban sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (ST) untuk skala *big five personality*.

1. Skala Stres

Skala stres pada penelitian ini menggunakan alat tes DASS-21 yang dibuat oleh Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995) untuk mengukur tingkat keparahan gejala depresi, kecemasan dan stres. DASS-21 memiliki penilaian dengan ketentuan sebagai berikut, tidak pernah (TP)= 0, kadang-kadang (KK)= 1, sering (SR)= 2, dan selalu (SL)= 3.

Tabel 1. Blueprint DASS-21

Indikator	Aitem
Depresi	7
Kecemasan	7
Stres	7
Total	21

2. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter-life crisis* dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Robbins dan Wilner (2001) kemudian di kembangkan oleh Afandi dkk., (2023) yang memiliki skor reliabilitas sebesar 0,854. Skala disusun oleh peneliti berdasarkan aspek *quarter-life crisis*, yaitu: kebimbangan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, kegagalan dan hasil yang tidak memuaskan, penilaian diri negatif, berada dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan dengan kewajiban yang ada dan khawatir akan hubungan *interpersonal*. Skala *quarter-life crisis* terbagi menjadi 26 item. Skor pada penelitian ini terdiri dari 4 skor untuk pernyataan setuju dan skor 0 untuk pernyataan yang tidak setuju.

Tabel 2. Blueprint *Quarter-life Crisis*

No	Aspek	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	2	2	4
2.	Putus asa, kegagalan dan hasil yang tidak memuaskan	2	2	4
3.	Penilaian diri negative	2	1	3
4.	Berada dalam situasi sulit	2	2	4
5.	Perasaan cemas	2	2	4
6.	Tertekan dengan kewajiban yang ada	2	1	3
7.	Khawatir akan hubungan <i>interpersonal</i>	2	2	4
Total		14	12	26

3. Skala *Big Five Personality*

Skala *Big Five Personality* pada penelitian ini menggunakan skala *Big Five Inventory 44* (BFI 44) yang dikembangkan oleh John Donahue & Kentle (Ramdhani, 2012) dan sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia supaya lebih mudah dipahami oleh subjek penelitian. Skala disusun berdasarkan aspek *Big Five Personality*, yaitu: *Openness to Experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, *Neuroticism* yang sudah diadaptasi oleh Neila Ramdhani pada penelitian yang berjudul “Adaptasi Bahasa dan Budaya Inventori *Big Five*” pada tahun 2012.

Tabel 3. *Big Five Inventory 44*

No	Aspek	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>unfavorable</i>	Jumlah
1.	<i>Openness to Experience</i>	8	2	10
2.	<i>Conscientiousness</i>	5	4	9
3.	<i>Extraversion</i>	5	3	8
4.	<i>Agreeableness</i>	5	4	9
5.	<i>Neuroticism</i>	5	3	8
Total		28	16	44

E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Azwar (2012) menjelaskan validitas menunjukkan seberapa tepat suatu skala menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran bervaliditas tinggi jika hasil datanya akurat dan mampu mencerminkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran peneliti. Validitas merupakan salah satu bagian terpenting yang dimiliki oleh alat ukur, *instrument* mempunyai efektivitas yang cukup apabila dapat menjalankan fungsi pengukuran sesuai dengan tujuan pengukuran. alat ukur yang memiliki validitas baik akan menghasilkan tingkat kesalahan yang rendah. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis validitas isi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Azwar (2012) uji daya beda digunakan untuk melihat seberapa baik suatu aitem dapat membedakan individu berdasarkan ada atau tidaknya sifat yang diteliti. Pengujian daya beda pada penelitian ini dilakukan dengan cara

memiliki aitem yang sudah disusun peneliti berdasarkan fungsi dari alat ukur dengan fungsi ukur skala.

Pemilihan aitem didasarkan pada nilai korelasi antar pernyataan, dengan batas minimal koefisien korelasi sebesar 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Sedangkan, aitem dengan nilai korelasi di bawah 0,30 dianggap memiliki daya beda rendah. Jika aitem yang memiliki daya beda tinggi terlalu sedikit, maka batas minimal korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25. Pada penelitian ini peneliti menggunakan korelasi *product moment* yang dibantu dengan SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.

3. Reliabilitas

Azwar (2012) reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi hasil yang diberikan oleh suatu alat ukur saat digunakan berulang kali dalam kondisi yang relatif sama dan dapat dipercaya, seperti penelitian apapun yang dilakukan terhadap subjek atau kelompok sebelumnya memberikan hasil yang konsisten. Hasil dari pengukuran dianggap valid apabila mampu menunjukkan hasil yang sebanding dengan pengukuran yang dilakukan selanjutnya terhadap responden yang sama. Penelitian ini menggunakan teknik pengujian reliabilitas *Cronbach Alpha* untuk mengkonfirmasi koefisiensi reliabilitas yang dihasilkan skala stres selama *quarter-life crisis* dan skala *big five personality traits* pada dewasa awal.

F. Teknik Analisis

Analisis data adalah proses pengolahan data dengan maksud untuk menarik kesimpulan dan menguji hipotesis yang sudah diajukan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Product Moment Correlation* dari *Pearson* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian dengan stres.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahapan pertama yang harus dilakukan sebelum melakukan penelitian. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan semua yang dibutuhkan dalam penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan optimal. Tahap awal dalam penelitian ini yaitu, penentuan populasi target, yaitu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Informasi awal yang didapatkan dengan melakukan wawancara awal mengenai *quarter-life crisis* terhadap 3 subjek yang berada di fase dewasa awal. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk membuktikan fenomena yang terjadi dalam penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, didapatkan informasi bahwa ketiga subjek ini sedang mengalami *quarter-life crisis* dengan faktor yang sama yaitu faktor lingkungan. Subjek mengaku sering ditanya pertanyaan dengan orang sekitar yang membuat subjek merasa tertekan. Setelah melakukan wawancara, peneliti kemudian mencari beberapa teori yang nantinya akan digunakan untuk dasar penelitian dan pengumpulan data yang diperlukan.

Penelitian ini dilakukan secara daring dengan tujuan untuk memudahkan akses dan mempertimbangkan efisiensi waktu responden dari berbagai kota dalam mengisi kuesioner. Peneliti mengambil responden dengan karakteristik individu yang berusia 18 – 25 tahun atau berada di fase dewasa awal yang sedang mengalami *quarter-life crisis*. Untuk menentukan apakah responden sedang berada di fase *quarter-life crisis* adalah dengan cara peneliti menyebarkan kuesioner *quarter-life crisis* yang sudah disusun sesuai dengan konteks peneliti terlebih dahulu. Kemudian, skor dari masing-masing aitem dijumlahkan untuk mendapatkan skor individu. Total dari skor tersebut disesuaikan dengan skor ambang batas (*cut-off-score*) yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Responden yang memiliki total skor lebih besar dari skor ambang

batas (*cut-off-score*) dianggap memenuhi kriteria sebagai individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Selanjutnya, data dari responden tersebut digunakan peneliti untuk analisis lebih lanjut.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian merupakan langkah awal yang harus disiapkan secara matang agar penelitian berjalan dengan optimal dan sesuai dengan harapan peneliti. Adapun persiapan yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian, antara lain:

a. Penentuan Populasi dan Sampel

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menentukan bahwa populasi dalam penelitian ini merupakan individu dewasa awal berusia 18 – 25 tahun yang sedang mengalami fase *quarter-life crisis*. sampel ditentukan dengan teknik *adaptive sampling* melalui penyebaran kuesioner secara *daring* di media sosial (*Instagram* dan *Whatsapp*). Penelitian ini melibatkan 148 responden yang memenuhi kriteria sebagai individu pada tahap dewasa awal yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

b. Penyusunan dan Adaptasi Alat Ukur

Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini yang dimana terdapat dua skala yang memiliki pernyataan yang bersifat *favorable* dan pernyataan yang bersifat *unfavorable*, yaitu skala *Quarter-Life Crisis* dan *Big Five Inventory 44* (BFI 44). Kemudian, terdapat satu skala yang tidak memiliki pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*, yaitu skala DASS-21 yang digunakan untuk mengukur stres. Berikut penjelasan alat ukur dalam penelitian ini:

1) Skala *Quarter-Life Crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* pada penelitian ini disusun berdasarkan pada aspek menurut Afandi dkk., (2023) antara lain yaitu aspek Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, tidak memiliki harapan, memiliki penilaian negatif terhadap diri, terjebak dalam situasi sulit, cemas, depresi dengan kewajiban yang ada dan khawatir akan hubungan *interpersonal*. Skala *quarter life crisis* terbagi menjadi 26 aitem. skala

quarter-life crisis ini digunakan oleh peneliti sebagai alat untuk proses seleksi responden penelitian dengan tujuan untuk memastikan bahwa hanya individu yang memenuhi kriteria berdasarkan skor yang diperoleh dari skala tersebut.

Tabel 4. Sebaran Aitem *Quarter-life Crisis*

No	Aspek	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1, 2	3, 4	4
2.	putus asa, kegagalan dan hasil yang tidak memuaskan	7, 6	8, 5	4
3.	Penilaian diri negative	11, 10	9	3
4.	Berada dalam situasi sulit	12, 13	23, 6	4
5.	Perasaan cemas	14, 17	15, 16	4
6.	tertekan dengan kewajiban yang ada	25, 24	18	3
7.	khawatir akan hubungan interpersonal	21, 20	22, 19	4
Total		14	12	26

2) Skala *Big Five Personality*

Skala *Big Five Personality* pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Big Five Inventory 44* (BFI 44) yang dikembangkan oleh John Donahue & Kentle (1990) dan sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia agar mudah dipahami oleh subjek penelitian. Skala ini disusun oleh Neila Ramdhani (2012) dalam penelitian yang berjudul ‘Adaptasi Bahasa dan Budaya *Inventori Big Five*’ berdasarkan aspek *Big Five Personality* yakni *Openness to Experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness* dan *Neuroticism*. Berikut sebaran pernyataan skala *Big Five Inventory 44*.

Tabel 5. Sebaran Aitem Big Five Inventory 44

No	Aspek	Aitem <i>Favorable</i>	Aitem <i>unfavorable</i>	Jumlah
1.	<i>Openness to Experience</i>	2, 6, 7, 8, 4, 1, 5, 3	10, 9	10
2.	<i>Conscientiousness</i>	30, 28, 35, 33, 34	32, 29, 31, 36	9
3.	<i>Extraversion</i>	14, 11, 12, 15, 13	16, 18, 17	8
4.	<i>Agreeableness</i>	27, 22, 20, 23, 25	21, 24, 19, 26	9
5.	<i>Neuroticism</i>	42, 39, 37, 40, 44	41, 43, 38	8
Total		28	16	44

3) Skala Stres

Skala stres pada penelitian ini menggunakan alat ukur DASS-21 yang dibuat oleh Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995) yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan gejala depresi, kecemasan dan stres. Pada penelitian ini, peneliti menyebarkan kuesioner dengan menggunakan aspek depresi, kecemasan dan stres tetapi peneliti hanya menghitung skor responden hanya pada aspek stres untuk mengetahui stres yang dirasakan para responden. Berikut sebaran pernyataan skala stres:

Tabel 6. Sebaran aitem Stres DASS-21

No	Indikator	Aitem
1.	Depresi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.	Kecemasan	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
3.	Stres	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21
Total		21

c. Pembuatan *Informed Consent*

Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diwajibkan membaca dan menyetujui *informed consent* yang berisi informasi tentang tujuan penelitian, hak kerahasiaan data, dan kebebasan untuk berhenti kapan saja. *Informed consent* ini disajikan pada halaman pertama *Google Form*.

d. Penyusunan Kuesioner Online

Peneliti menyusun kuesioner dalam bentuk *google form* yang terdiri atas, informasi responden, *informed consent*, skala *quarter-life crisis*, skala *big five inventory 44* (BFI 44), dan skala stres (DASS-21). Kuesioner ini di uji coba terlebih dahulu (*tryout* terpakai) untuk memastikan kualitas alat ukur.

3. Uji Coba Alat Ukur (*TryOut* Terpakai)

Uji coba alat ukur atau bisa disebut *tryout* dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan telah memenuhi syarat. Proses penyebaran *tryout* dilakukan oleh peneliti melalui tautan *google form* yang disebarakan lewat media sosial seperti *Whatsapp* dan *Instagram*. Skala yang sudah terisi kemudian diberi nilai sesuai dengan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 27.0. Hasil dari *tryout* ini digunakan untuk menganalisis validitas dan reliabilitas alat ukur yang kemudian tetap digunakan dalam penelitian utama (*tryout* terpakai).

4. Uji Daya Beda dan Reliabilitas Alat Ukur

Analisis daya beda dan reliabilitas dilakukan untuk melihat sejauh mana pernyataan dalam instrument dapat membedakan individu berdasarkan atribut yang diukur dalam penelitian. Pernyataan dengan koefisien korelasi pernyataan total $>0,30$ dikatakan baik. Apabila jumlah pernyataan lolos belum sesuai dengan jumlah yang diharapkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan koefisien korelasi pernyataan menjadi 0,25 (Azwar, 2012). Uji daya beda dilakukan menggunakan analisis korelasi item-total dengan bantuan SPSS versi 27.0. hasil hitung uji daya beda dan reliabilitas pernyataan pada setiap skala.

Penting untuk diketahui bahwa pada skala *Big Five Inventory 44* (BFI 44), uji daya beda tidak dilakukan karena skala tersebut merupakan instrument baku yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya secara luas dalam berbagai penelitian sebelumnya. Sama halnya dengan skala DASS-21 yang digunakan dalam penelitian ini juga tidak dilakukan uji daya beda, karena merupakan skala standar yang telah tervalidasi secara internasional. Hasil perhitungan uji

daya beda dan reliabilitas pernyataan pada skala *quarter-life crisis* dapat dilihat dibawah ini:

a. Skala *Quarter-Life Crisis*

Berdasarkan hasil uji daya beda pernyataan terhadap 148 responden pada skala *Quarter Life Crisis* dengan jumlah 26 pernyataan, diperoleh 15 pernyataan yang memiliki daya beda tinggi dan 9 pernyataan yang memiliki daya beda rendah. Pada skala *quarter life crisis* ini, berdasarkan hasil analisis diperoleh daya beda tinggi berkisar 0,301 sampai 0,630. Estimasi reliabilitas skala *quarter life crisis* menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0,818. Sehingga dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variable yang diinginkan.

Tabel 7. Sebaran daya beda pernyataan skala *Quarter-Life Crisis*

No	Aspek	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>unfavorable</i>	DBT	DBR
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	2, 1	4*, 3*	2	2
2.	putus asa, kegagalan dan hasil yang tidak memuaskan	6*, 7	8, 5	3	1
3.	Penilaian diri negative	11, 10	9	3	0
4.	Berada dalam situasi sulit	13, 12*	26*, 23*	1	3
5.	Perasaan cemas	17, 14	16, 15	4	0
6.	tertekan dengan kewajiban yang ada	25, 24*	18*	1	2
7.	khawatir akan hubungan interpersonal	21, 20*	22*, 19*	1	3
Total		14	12	15	9

*) daya beda aitem rendah

5. Penomoran Ulang

Setelah melakukan uji daya beda aitem pada skala *quarter-life crisis* langkah selanjutnya adalah melakukan penomoran ulang. Aitem yang memiliki daya beda rendah akan dihilangkan dan aitem daya beda tinggi akan digunakan

untuk penelitian. Berikut adalah penomoran ulang dengan keterangan angka di dalam kurung (...) merupakan nomor aitem yang baru:

Tabel 8. Sebaran nomor aitem skala *Quarter-Life Crisis*

No	Aspek	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	2, 1	4*, 3*	4
2.	keputusasaan, kegagalan dan hasil yang tidak memuaskan	6*, 7(4)	8(5), 5(3)	4
3.	Penilaian diri negatif	11(8), 10(7)	9(6)	3
4.	Berada dalam situasi sulit	13(9), 12*	26*, 23*	4
5.	Perasaan cemas	17(13), 14(10)	16(12), 15(11)	4
6.	tertekan dengan kewajiban yang ada	25(15), 24*	18*	3
7.	khawatir akan hubungan interpersonal	21(14), 20*	22*, 19*	3
Total		10	5	15

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Januari hingga 30 April 2025. Data diambil dengan menyebarkan skala secara online menggunakan *google form* yang dapat diakses melalui tautan <https://bit.ly/40GmSsW>. Subjek responden pada skala ini yaitu dewasa awal (18 – 25 tahun). Penyebaran skala penelitian ini dilakukan secara daring dengan menyebarkan tautan *google form* melalui sosial media Instagram dan Whatsapp. Skala yang telah terisi kemudian diberi nilai sesuai dengan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 27.0. Total responden dalam penelitian ini sebanyak 165 subjek tetapi yang sesuai dengan karakteristik peneliti hanya 148 subjek. Berikut tabel rincian subjek penelitian:

Tabel 9. Sebaran data subjek penelitian

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis kelamin			
	a. Perempuan	113	76,4%	148
	b. Laki-laki	35	23,6%	
2	Usia			
	a. 18-20 tahun	34	23%	148
	b. 21-25 tahun	114	77%	

C. Analisis Data Hasil Penelitian

Analisis data hasil penelitian akan dilakukan sesudah data penelitian terkumpul. Hasil data penelitian akan dianalisis melalui uji asumsi. Uji asumsi yang akan digunakan adalah uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum dilakukannya uji hipotesis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas pada data penelitian yang sudah ada. Uji asumsi pada penelitian ini menggunakan bantuan program statistik SPSS versi 27.0.

a. Uji Normalitas

Normalitas data di uji menggunakan *One-Sampel Kolmogorov Smirnov*, tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data. Data bisa dikatakan terdistribusi dengan normal apabila signifikan $>0,05$. Namun, apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka bisa dikatakan tidak normal. Berikut uji normalitas penelitian:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Big Five Personality	Stres
N		148	148
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	147.11	8.47
	Std. Deviation	14.773	4.097
Most Extreme Differences	Absolute	.048	.124
	Positive	.035	.124
	Negative	-.048	-.083
Test Statistic		.048	.124
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas yang dilakukan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data pada variable stres tidak berdistribusi normal. Tetapi peneliti tetap melanjutkan untuk perhitungan *analysis of variance* (ANOVA).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian menunjukkan varians yang seragam. Dalam penelitian ini dilakukan uji homogenitas untuk dilakukan analisis perbandingan antar kelompok.

Dalam uji homogenitas peneliti menggunakan uji *levene* untuk mengetahui apakah data stres dari masing-masing kelompok kepribadian memiliki varians yang sama.

Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	1.068	4	143	.374
	Based on Median	1.159	4	143	.332
	Based on Median and with adjusted df	1.159	4	139.899	.332
	Based on trimmed mean	1.230	4	143	.301

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji *levene* menunjukkan nilai signifikan 0,374 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa varians data antar kelompok kepribadian adalah homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas terpenuhi.

2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan peneliti adalah dengan menggunakan teknik statistik yaitu uji korelasi *Pearson's Product Moment* dan uji *Analysis of Varians* (ANOVA).

a. Uji *Product Moment*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi *Pearson's Product Moment* untuk mengetahui apakah ada hubungan atau tidak antara setiap dimensi kepribadian dengan stres.

Tabel 12. Hasil Uji korelasi

	Aspek Big Five	N	Koefisien korelasi (r)	p-value (Asymp. Sig.)	Ket.
Stres	Openness	148	-0,102	0,109	Tidak memiliki hubungan signifikan
	Conscientiousness	148	-0,320**	0,001	Memiliki hubungan negatif
	Extraversion	148	-0,042	0,306	Tidak memiliki hubungan signifikan
	Agreeableness	148	-0,292**	0,001	Memiliki hubungan negatif
	Neuroticism	148	0,533**	0,001	Memiliki hubungan positif

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis korelasi *product moment pearson* pada 148 responden, diperoleh gambaran hubungan antara lima dimensi *Big Five Personality Traits* dengan Stres sebagai berikut:

- 1) *Openness to Experience* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres yang memperoleh nilai korelasi $r = -0,102$ dan nilai $p =$

0,109 yang tidak signifikan menandakan bahwa keterbukaan terhadap pengalaman baru dan fleksibilitas dalam berpikir tidak secara langsung mempengaruhi tinggi rendahnya stres yang dialami individu.

- 2) *Conscientiousness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stress yang memperoleh nilai korelasi $r = -0,320$ dan nilai $p = 0,001$. Angka korelasi tersebut menunjukkan hubungan dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi sifat disiplin, teratur, dan tanggung jawab individu, maka semakin rendah stres yang dialami.
- 3) *Extraversion* tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres yang memperoleh nilai $r = -0,042$ dan nilai $p = 0,306$. Korelasi yang sangat lemah dan tidak signifikan ini menunjukkan bahwa karakteristik *ekstrovert*, seperti mudah bersosialisasi dan optimis, pada penelitian ini tidak berkaitan langsung dengan variasi stres yang dialami responden.
- 4) *Agreeableness* menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan stres yang diperoleh nilai $r = -0,292$ dan nilai $p = 0,001$. Nilai korelasi tersebut berada pada kategori rendah hingga sedang, yang berarti individu dengan sifat ramah, kooperatif, dan empatik cenderung memiliki stres lebih rendah karena mampu menjaga kualitas hubungan sosial.
- 5) *Neuroticism* menunjukkan hubungan positif yang kuat dengan stres yang diperoleh $r = 0,533$ dan nilai $p = 0,001$. Besarnya nilai korelasi ini menunjukkan bahwa *neuroticism* merupakan indikator yang cukup kuat terhadap stres, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami emosi negatif, semakin tinggi pula tingkat stres yang individu rasakan.

b. Uji ANOVA

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Analysis of Varians* (ANOVA) untuk mengetahui perbedaan stres dengan tiap dimensi kepribadian. Berikut merupakan hasil dari seluruh uji ANOVA data pada Hubungan antara *Big Five Personality Traits* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

Tabel 13. Hasil Uji ANOVA

ANOVA					
Skor	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	397.198	4	99.300	6.861	<.001
Within Groups	2069.694	143	14.473		
Total	2466.892	147			

Berdasarkan tabel diatas, uji ANOVA yang dilakukan memperoleh hasil pada nilai F yang diperoleh sebesar 6.861 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan dalam stres berdasarkan lima dimensi kepribadian.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi variable penelitian ini disusun untuk memberikan penjelasan tentang skor penentuan yang telah dilakukan subjek guna untuk menetapkan kategorisasi yang akan dikelompokkan di tingkatan sesuai dengan karakteristik penelitian. Norma kategorisasi yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Norma

Norma			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* terdiri dari 15 aitem dengan skor tiap pilihan jawaban kisaran 1 sampai 4. Berdasarkan hasil perhitungan, skor minimum

yang diperoleh adalah 15 dari (15×1) dan skor maksimum yang diperoleh adalah 60 dari (15×4) . Rentang antar skor minimum dan maksimum adalah 45 dari $(60 - 15)$. Nilai standar deviasi sebesar 9 dari $((60 - 15)/5)$. Nilai *mean* hipotetik sebesar 37,5 dari $((60 + 15)/2)$.

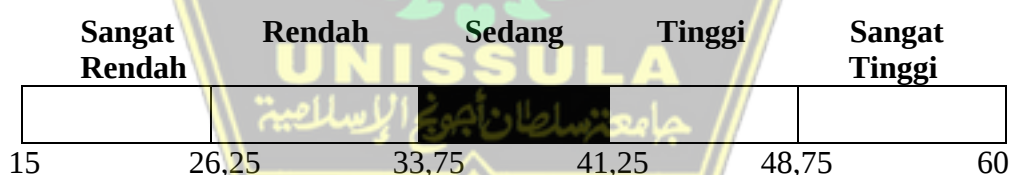
Tabel 15. Deskripsi skor *Quarter-life Crisis*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	15
Skor Maksimum	54	60
Mean (M)	39,70	37,5
Standar Deviasi (SD)	5.516	9

Rentang skor subjek adalah 39,70 yang didapat dari *mean* empirik sehingga masuk ke dalam kategori sedang. Kategori variabel *quarter-life crisis* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 16. Kategorisasi skor subjek pada skala *Quarter-life Crisis*

Norma	Jumlah	Presentase	Kategorisasi
$15 \leq X \leq 26,25$	0	0%	Sangat Rendah
$26,25 < X \leq 33,75$	17	11,5%	Rendah
$33,75 < X \leq 41,25$	75	50,7%	Sedang
$41,25 < X \leq 48,75$	44	29,7%	Tinggi
$48,75 < X \leq 60$	12	8,1%	Sangat Tinggi



2. Deskripsi skala *Big Five Personality*

Skala *Big Five Personality* memiliki 5 dimensi utama, yaitu *Openness*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness* dan *Neuroticism*. Setiap kepribadian memiliki skor masing-masing untuk mencerminkan tingkat kecenderungan individu pada tipe-tipe dimensi. Semakin tinggi skor pada suatu dimensi, maka semakin kuat karakteristik kepribadian terhadap individu tersebut. Pada penelitian ini, kelima tipe-tipe kepribadian diukur menggunakan instrumen yang disusun berdasarkan kerangka teori *big five personality*.

Partisipan berjumlah 148 orang yang berada di fase dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.

Tabel 17. Statistik Deskriptif *Big Five Inventory 44*

No.	Dimensi Kepribadian	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
1.	<i>Openness</i>	20	46	33,40	4,255
2.	<i>Conscientiousness</i>	16	42	30,39	4,529
3.	<i>Extraversion</i>	13	38	25,99	4,958
4.	<i>Agreeableness</i>	23	44	33,61	4,574
5.	<i>Neuroticism</i>	10	37	23,72	5,623

Berdasarkan tabel diatas, menyatakan bahwa kepribadian *Agreeableness* memiliki nilai *mean* tertinggi sebesar 33,61 ($SD = 4,574$) dengan rentang angka skor 23 hingga 44, hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki sifat ramah, empati dan kooperatif yang tinggi. Pada kepribadian *Openness* memiliki nilai *mean* sebesar 33,40 ($SD = 4,255$) dengan rentang angka skor 20 hingga 46, hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki sifat keterbukaan terhadap ide-ide baru, kreatifitas dan imajinasi yang cukup tinggi. Adapun kepribadian *Conscientiousness* memiliki nilai *mean* sebesar 30,39 ($SD = 4,529$) dengan rentang angka skor 16 hingga 42, dan pada kepribadian *Extraversion* memiliki *mean* sebesar 25,99 dengan rentang angka skor 13 hingga 38. Sementara itu paka kepribadian *Neuroticism* memiliki *mean* 23,72 ($SD = 5,623$) dengan rentang angka skor 10 hingga 37.

Tabel 18. Kelompok Tipe Kepribadian Dominan

No.	Tipe kepribadian dominan	Jumlah responden	Persentase (%)
1.	<i>Openness</i>	25	16,90 %
2.	<i>Conscientiousness</i>	23	15,54 %
3.	<i>Extraversion</i>	18	12,16 %
4.	<i>Agreeableness</i>	56	37,83 %
5.	<i>Neuroticism</i>	26	17,57 %
Total		148	100%

3. Deskripsi skala Stres

Skala stres terdiri atas 21 aitem dengan skor tiap pilihan jawaban sekitar 0 sampai 3. Tetapi pada penelitian ini, peneliti hanya memakai 7 aitem yaitu

pada aspek stres. Skor total dari skala tersebut menunjukkan intensitas stres yang dialami individu dimana semakin tinggi skor, maka semakin tinggi juga stres individu.

Tabel 19. Deskripsi skor Stres

	Descriptive Statistics				
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Stres	148	0	19	8.47	4.097
Valid N (listwise)	148				

Berdasarkan tabel diatas di dapatkan hasil analisis terhadap 148 responden dengan nilai *mean* sebesar 8,47 dan standar deviasi sebesar SD = 4,097. Nilai ini menunjukkan bahwa stres yang dialami partisipan bervariasi.

Tabel 20. Kategorisasi skor Stres

No.	Kategori stress	Rentang skor	Jumlah responden	Persentase (%)
1.	Rendah	0 – 6	45	30,40 %
2.	Sedang	7 -13	83	56,09 %
3.	Tinggi	14 – 19	20	13,51 %
	Total		148	100 %

E. Pembahasan

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *Big Five Personality* dengan Stres pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-life Crisis* dan untuk mengetahui perbandingan antara stres individu dengan lima dimensi kepribadian yang mengalami *Quarter-life Crisis*. Pada penelitian ini dilakukan uji hipotesis yang terdiri dari uji korelasi *product moment* dan uji *analysis of varians* (ANOVA).

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan korelasi *product moment* yang telah dilakukan, hasil penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan dari masing-masing dimensi *Big Five Personality Traits* dengan stres yang dialami individu. Dinamika hubungannya dapat dijelaskan sebagai berikut.

Pertama, kepribadian *neuroticism* menunjukkan hubungan positif yang kuat dengan stres ($r = 0,533$ dan $p = 0,001$). Hasil ini konsisten dengan literatur bahwa *neuroticism* adalah indikator yang paling kuat terhadap *distress* psikologis.

Dinamika psikologisnya terletak pada kecenderungan emosi negatif yang menetap, pola pikir pesimis dan kesulitan mengatur emosi. Individu dengan *neuroticism* tinggi lebih mudah menilai situasi sebagai ancaman dan menggunakan strategi *coping* emosional atau matadaptif, seperti menghindar atau menyalahkan diri sendiri, sehingga stres cenderung bertahan lama dan lebih intens. Kekuatan korelasi yang cukup besar ini memperlihatkan bahwa *neuroticism* merupakan faktor risiko paling jelas dibanding dimensi lain.

Kedua, hubungan negatif antara *conscientiousness* dengan stres ($r = -0,320$ dan $p = 0,001$) dapat dipahami melalui kecenderungan individu yang *conscientiousness* untuk mengatur, merencanakan dan mengendalikan perilakunya. Karakteristik ini membantu individu menghadapi tuntutan dengan lebih sistematis, sehingga tekanan hidup tidak menumpuk menjadi beban emosional. Secara psikologis, individu dengan *conscientiousness* tinggi lebih cenderung menggunakan strategi *coping problem-focused*, yang terbukti efektif dalam mengurangi stres. Inilah mengapa hubungan negatifnya cukup jelas meskipun kekuatannya tergolong sedang, karena masih ada faktor lain seperti lingkungan dan dukungan sosial yang ikut berperan.

Ketiga, *agreeableness* juga memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres ($r = -0,292$ dan $p = 0,001$). Individu yang tinggi pada dimensi ini dikenal hangat, kooperatif, dan menghindari konflik. Secara psikologis, sifat ini memudahkan individu membangun dan mempertahankan dukungan sosial. Dukungan sosial digunakan sebagai *buffer* terhadap stres, karena individu merasa diterima dan tidak sendirian menghadapi kesulitan. Hubungan negatif yang muncul memang tidak sekuat *conscientiousness* karena pengaruhnya lebih bersifat *interpersonal*, jadi stres yang dialami individu dapat berkurang bila interaksi sosial positif terjaga, tetapi jika dukungan sosial minim, efek pelindung diri juga bisa melemah.

Pada dimensi *openness to experience* ($r = -0,102$ dan $p = 0,109$) dan dimensi *extraversion* ($r = -0,042$ dan $p = 0,306$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres. Hal ini dapat dijelaskan karena kedua dimensi ini lebih berhubungan dengan aspek kognitif dan afektif lain yang secara tidak langsung

berkaitan dengan stres. Seperti pada dimensi *openness* lebih berkaitan dengan kreativitas, fleksibilitas berpikir, atau toleransi terhadap hal baru, sementara pada dimensi *extraversion* lebih berkaitan dengan kepuasan hidup dan energi sosial. Pada konteks dewasa awal yang menghadapi *quarter-life crisis*, kedua dimensi ini mungkin tidak cukup kuat untuk melindungi individu dari stres, terutama jika faktor emosional seperti *neuroticism* lebih dominan.

Berdasarkan hasil uji *analysis of variances* (ANOVA) yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan stres yang signifikan antara lima dimensi kepribadian. Nilai F yang diperoleh sebesar $F = 6,861$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa stres individu tidak merata pada setiap dimensi kepribadian, tetapi bervariasi sesuai dengan karakteristik kepribadian dominan yang dimiliki. Dengan nilai F sebesar 6,861 yang cukup besar disertai dengan signifikansi $p = < 0,001$ yang sangat rendah menunjukkan bahwa perbedaan yang muncul dipengaruhi oleh faktor kepribadian.

Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian Batool dkk., (2024) terhadap dewasa awal sebanyak 200 partisipan yang terdiri dari 100 partisipan laki-laki dan 100 partisipan perempuan. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa kepribadian *Neuroticism* adalah kepribadian yang secara positif merasakan stres. Maka hipotesis pada penelitian ini diterima. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bhatti dkk., (2024) terhadap responden sebanyak 250 partisipan. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa individu dengan skor *neuroticism* tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Individu yang *neurotic* memiliki perasaan negatif, seperti kekhawatiran, cemas dan perubahan suasana hati. *Neuroticism* dikenal dengan ketidakstabilan emosional yang mengacu pada sifat mudah tersinggung, marah, rendah diri, khawatir dan cemas. Jika dikaitkan dengan *quarter-life crisis*, individu dengan *Neuroticism* tinggi akan lebih mudah merasa cemas, tidak mampu dan mengalami krisis identitas yang lebih mendalam, sehingga meningkatkan intensitas stres yang dirasakan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ormel dkk., (2013) yang menyatakan bahwa *Neuroticism* berperan penting dalam meningkatkan kerentanan terhadap stres dibandingkan dengan tipe kepribadian yang lain. Penelitian sebelumnya

sependapat dengan hasil hipotesis penelitian ini yaitu kepribadian *Conscientiousness* dan kepribadian *Agreeableness* memiliki hubungan yang negatif dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Karena individu yang *Conscientious* memiliki sifat tanggung jawab, disiplin dan seorang perencana yang baik. Sedangkan, individu yang tinggi dalam *Agreeableness* memiliki sifat mudah bekerja sama, dan cenderung bisa membangun dukungan sosial yang baik, sehingga jika dikaitkan dengan *quarter-life crisis* kemampuan ini dapat membantu individu merasa lebih tenang dalam menghadapi krisis identitas.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian *Openness* dan *Extraversion* dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Hasil ini sependapat dengan penelitian Ebstrup dkk., (2011) yang menyatakan bahwa individu dengan kepribadian *Openness* memiliki sifat imajinatif, terbuka terhadap pengalaman baru dan kreatif serta individu dengan kepribadian *Extraversion* memiliki sifat aktif secara sosial dan optimis secara langsung tidak merasakan stres selama fase *quarter-life crisis*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, dapat disimpulkan bahwa dari lima hipotesis yang diajukan, terdapat tiga di antaranya diterima, yaitu hipotesis mengenai hubungan dimensi *neuroticism*, *conscientiousness*, dan *agreeableness* dengan stres, serta perbedaan stres antar kelompok kepribadian. Sementara itu, dua hipotesis lainnya, yaitu mengenai hubungan dimensi *extraversion* dan *openness* dengan stres, ditolak karena tidak ditemukan korelasi yang signifikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua dimensi *Big Five Personality Traits* berhubungan langsung dengan stres pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Dimensi *neuroticism* berperan sebagai faktor risiko yang meningkatkan kerentanan terhadap stres, sedangkan *conscientiousness* dan *agreeableness* berfungsi sebagai faktor protektif yang menurunkan kemungkinan individu mengalami stres. Begitupun sebaliknya, *openness* dan *extraversion* tidak memiliki kontribusi yang berarti dalam menjelaskan variasi stres pada responden.

F. Kelemahan Penelitian

Temuan penelitian yang telah dilaksanakan mengungkapkan sejumlah masalah yang ternyata dapat menjadi suatu kelemahan penelitian. Adapun kelemahan tersebut diantaranya yaitu:

1. Penentuan *cut-off score* untuk mengidentifikasi individu yang mengalami *quarter-life crisis*. skor batas yang digunakan dalam penelitian ini disusun peneliti secara mandiri, sehingga belum memiliki dasar standar baku atau validasi empiris dari penelitian sebelumnya.
2. Penggunaan instrument dengan menggunakan *Tryout* terpakai sehingga terdapat aitem yang tidak terpakai karena gugur tetapi tetap dipakai oleh peneliti.
3. Pengambilan data secara *daring* (Online) sehingga peneliti tidak dapat mengumpulkan data secara lengkap atau akurat karena terdapat berbagai faktor seperti kurangnya akses dan kemampuan responden.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kepribadian berperan penting dalam menentukan stress pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. dimensi *neuroticism* berhubungan positif signifikan dengan stres, sehingga semakin tinggi kecenderungan emosi negatif, semakin besar stres yang dialami. Pada dimensi *conscientiousness* dan *agreeableness* berhubungan negatif signifikan, menandakan bahwa individu yang disiplin, teratur, dan mampu membangun relasi sosial yang baik cenderung lebih terlindungi dari stres. Sementara itu, dimensi *openness* dan *extraversion* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Pada hasil uji ANOVA menunjukkan adanya perbedaan signifikan stres antar kelompok kepribadian. Hal ini membuktikan bahwa variasi stres yang dialami individu pada masa dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh situasi eksternal, tetapi juga berkaitan erat dengan karakteristik kepribadian dominan yang dimiliki.

B. Saran

1. Bagi Pembaca

Diperlukan untuk individu, terkhusus yang berada difase dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* bisa lebih memahami karakteristik kepribadian dirinya. Pemahaman terhadap tipe-tipe kepribadian bisa membantu individu dalam mengetahui potensi risiko terhadap stres, khususnya pada individu yang memiliki kecenderungan *neuroticism*. Oleh karena itu, individu penting untuk meningkatkan strategi pengelolaan stres, seperti manajemen emosi, teknik relaksasi dan mencari dukungan sosial supaya mampu menghadapi perubahan kehidupan dengan lebih adaptif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya mampu memperluas penelitian ini dengan menghubungkan variabel lain yang berpotensi menimbulkan stres pada dewasa awal. Selain itu, peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode penelitian lain

untuk lebih menggali pengalaman subjektif individu dengan lebih mendalam dan memperluas karakteristik responden.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Raya, M., Ogunyemi, A. O., Broder, J., Carstensen, V. R., Illanes-Manrique, M., & Rankin, K. P. (2023). The neurobiology of openness as a personality trait. *Frontiers in neurology*, 14(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1235345>
- 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>
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami quarter life crisis. In *doctoral dissertation*. [https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah Agustin.pdf](https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf)
- Allport, G. W. (1937). Personality: a psychological interpretation. In *the british journal of physiological optics* (Vol. 7, Issue 4, pp. 209–216).
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: a “hidden” personality factor in coping? *journal of personality*, 63(2), 189–212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00807.x>
- And, P. J. C., & Matthews, G. (2009). *The cambridge handbook of personality psychology* (Vol. 17).
- 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>
- Ayuningrum, O. (2022). *Hubungan antara big five personality dengan stres akademik pada mahasiswa*. 9, 356–363.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*.
- Batool, S., Naveed Riaz, M., & Amanullah, K. (2024). Neuroticism as a predictor of depression, anxiety, and stress in adults. *global social sciences review*, 234–239. [https://doi.org/10.31703/gssr.2024\(ix-i\).20](https://doi.org/10.31703/gssr.2024(ix-i).20)
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>

- Bhatti, L., Fatima, H., Zainab, I., & Rasool, H. (2024). Exploring the mediating role of perceived stress between neuroticism and risk-taking behavior among adults exploring the mediating role of perceived stress between neuroticism and risk-taking behavior among adults corresponding author: *. *international journal of contemporary issues in social science*, 3(April).
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (1996). *Personality theory and reseach*. <https://id1lib.org/book/3410753/6e0242>
- Claridge, G., & Davis, C. (2001). What's the use of neuroticism? *personality and individual differences*, 31(3), 383–400. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00144-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00144-6)
- Costa, P. (1992). *Revised neo personality inventory (neo pi-r) and neo five-factor inventory (neo-ffi) professional manual*. odessa, fl: psychological assessment resources.l. January 1992.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1997). Personality trait structures as a human universal. *american psychologist*, 52(5), 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- Dumitru, V. M., & Cozman, D. (2012). The relationship between stress and personality factors. *international journal of the bioflux society*, 4(1), 34–39. http://www.hvm.bioflux.com.ro/docs/HVM_4.1.7.pdf
- Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the five factor personality traits and perceived stress: Is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress and Coping*, 24(4), 407–419. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.540012>
- Fatningsaliska, C., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Perbandingan tingkat stres berdasarkan tipe kepribadian hippocrates-galenus pada mahasiswa yang terlibat organisasi tim kerohanian kristen senat mahasiswa fakultas kedokteran unsrat. *Jurnal keperawatan unsrat*, 3(1), 1–9. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6801/6325>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal pendidikan dan konseling*, 4(2), 1349–1358.
- Fishcher, K. ebrary. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes [electronic resource] : an after-college guide to life*.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of abnormal and social psychology*, 44(3), 329–344. <https://doi.org/10.1037/h0057198>

- Flett, J. A. M., Conner, T. S., Riordan, B. C., Patterson, T., & Hayne, H. (2020). App-based mindfulness meditation for psychological distress and adjustment to college in incoming university students: a pragmatic, randomised, waitlist-controlled trial. *Psychology and health*, 35(9), 1049–1074. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1711089>
- Freud, S., Riviere, J., & Bowman, K. M. (1923). The ego and the id. *the american journal of psychology*, 40(4), 644. <https://doi.org/10.2307/1414355>
- Fuadah, F., Ardayani, T., & Awom, A. (2023). Hubungan pengetahuan dengan tingkat stres masyarakat terhadap pencegahan covid-19 di desa situsaur kecamatan bojongloa kidul jawa barat. *Media ilmiah kesehatan indonesia*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.58184/miki.v1i1.56>
- Goldberg, L. R. (1990). “Description of personality”: the big-five factor structure. *journal of personality and social psychology*. *journal of personality and social psychology*, 6(6), 607400. <https://doi.org/10.1117/12.642204>
- Graziano, W. G., & Eisenberg, N. (1997). Agreeableness: a dimension of personality. *handbook of personality psychology*, 795–824. <https://doi.org/10.1016/b978-012134645-4/50031-7>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa. *gadjah mada journal of psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Ii, B. a B. (2001). *Digilib.Uinsby.Ac.Id pengertian stres*. 1994, 9–24.
- Iii, B. A. B., & Penelitian, M. (2011). *Burhan Bungin. Metodologi penelitian kuantitatif: komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya . jakarta: kencana. 2006 hal 38 53. 53–71.*
- Iqbal, M. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program studi matematika di stkip pgri kabupaten pacitan. *Nucleic acids research*, 6(1), 1–7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543->
- Jing Luo¹, Bo Zhang², Mengyang Cao³, & B. W. R. (2022). *The stressful personality: a meta-analytical review of the relation between personality and stress*. 1(June), 43204.
- John, O. P., Angleitner, A., & Ostendorf, F. (1988). The five-factor model of personality across cultures. *the five-factor model of personality across cultures*, December 2002. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0763-5>
- John Oliver P; Srivastava Sanjay. (1990). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy: history, measurement, and conceptual issues. in *child and adolescent psychology* (pp. 102–133). <https://doi.org/10.4324/9781315742113-17>

- Kalimi, A. (2018). *Hubungan religiusitas dan dukungan sosial keluarga dengan stres pada petani kelapa sawit di desa sawit permai*. 11–24.
- Keyvi, A. (2021). *Hubungan antara trait kepribadian openness to experience*. 30701700010.
- Keyvi, A., Supradewi, R., & Fitriani, A. (2022). Hubungan antara trait kepribadian openness to experience terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *konstelasi ilmiah mahasiswa unissula (KIMU)* 7, 150–156.
- Kim, E., & Lee, M. (2013). The reciprocal longitudinal relationship between the parent-adolescent relationship and academic stress in Korea. *Social behavior and personality*, 41(9), 1519–1532. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Manohar, J. S., Donthu, R. K., K. R., S., M., K., & Pai, K. (2021). Association of “big five” personality with perceived stress in medical postgraduates: a cross-sectional study. *journal of medical sciences and health*, 7(1), 43–51. <https://doi.org/10.46347/jmsh.2021.v07i01.008>
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574–583. <https://doi.org/10.1037/h0040291>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal ilmu manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Ormel, J., Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., Bos, E. H., Hankin, B., Rosmalen, J. G. M., & Oldehinkel, A. J. (2013). Neuroticism and common mental disorders: meaning and utility of a complex relationship. *Clinical psychology review*, 33(5), 686–697. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.04.003>
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventori big five. *Jurnal psikologi*, 39(2–3), 189–207. [https://doi.org/10.1016/S0143-4004\(97\)90091-6](https://doi.org/10.1016/S0143-4004(97)90091-6)
- Robbins, Alexandra, Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*.
- Roberts, Brent W., et al. (2007). The power of personality: the comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Association for psychological science*, 2(3584), 509–512. <https://doi.org/10.1136/bmj.2.3584.509>
- Roberts, B. W., Lejuez, C., Krueger, R. F., Richards, J. M., & Hill, P. L. (2012). What is conscientiousness and how can it be assessed? *developmental psychology*, 50(5), 1315–1330. <https://doi.org/10.1037/a0031109>

- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). The journal of genetic psychology research and theory on human development. *the journal of genetic psychology*, 174(5), 557–581.
- Simanullang, T. (2021). Pengaruh tipe kepribadian the big five model personality terhadap kinerja aparatur sipil negara (kajian studi literatur manajemen keuangan). *Jurnal manajemen pendidikan dan ilmu sosial*, 2(2), 747–753. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.634>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Universitas, D. I., & Padang, N. (2024). *A s i n*. 4, 619–628.
- Widiger, Thomas A., Martin Sellbom, Michael Chmielewski, Lee Anna Clark, Colin G. DeYoung, Roman Kotov, Robert F. Krueger, Donald R. Lynam, Joshua D. Miller, Stephanie Mullins-Sweatt, Douglas B. Samuel, Susan C. South, Jennifer L. Tackett, Katherine M. Th, A. G. C. W. (2016). *Personality in a hierarchical model of psychopathology*. July, 1–23.

