

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yang mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang terus menerus, terlalu banyaknya pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul karena ketidaksiapan individu pada saat peralihan dari masa remaja menuju dewasa, di usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya *quarter life crisis* ditandai saat individu sedang menyelesaikan perkuliahan dengan karakteristik emosi seperti gelisah, dan stres yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik (Afnan et al., 2020; Rossi & Mebert, 2011; Syifa'ussurur et al., 2021).

Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan istilah *quarter life crisis* berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika yang mereka sebut dengan “*twentysomethings*”, yakni individu yang baru saja berhenti dari status pelajar dan mulai memasuki kehidupan dengan tuntutan yang berkisar pada kehidupan pekerjaan, karier, dan hubungan dengan lawan jenis. Philip dan Vasquez (2015) juga memaparkan bahwa individu pada awal masa dewasa sangat rentan mengalami *quarter life crisis* yang muncul akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan dan berbagai harapan. Nash dan Murray (2010) mengatakan bahwa individu akan menghadapi

masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademik, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan karier dan pekerjaan ketika mengalami *quarter life crisis*.

Fischer (2008) mendefinisikan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu perasaan yang muncul saat individu mengalami periode krisis di awal hingga pertengahan usia 20 tahun yang disebabkan oleh tekanan terkait kehidupan di masa depan yang meliputi permasalahan karier, relasi dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* menjadi proses pertumbuhan alami yang terjadi pada individu saat berada di perguruan tinggi dan mulai memasuki dunia kerja, dimana periode ini akan diiringi dengan perasaan putus asa, takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, cemas, hingga depresi (Herawati, 2020; Syifa'ussurur *et al.*, 2021).

Atwood dan Scholtz (2008) juga memaparkan bahwa *quarter life crisis* umumnya meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri, tidak berdaya, dan takut akan kegagalan. Olson-Madden (dalam Murphy, 2011) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai pengalaman masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang secara umum individu akan berusaha untuk mencapai kemandirian secara fisik maupun emosional dari orang tua, mengembangkan karier, membentuk identitas yang menguntungkan, menemukan keintiman, menjadi bagian dari kelompok sosial, memilih pasangan lalu memutuskan menikah, membangun tempat tinggal, mengelola kestabilan emosi, dan menjadi orangtua. Sementara menurut Erikson (dalam Robinson *et al.*, 2013) krisis di masa dewasa awal menjadi sebuah krisis perkembangan yang dikarakteristikan dengan adanya tantangan menghadapi lingkungan sosial terlebih pada hubungan,

peran, dan organisasi.

Quarter life crisis cenderung terjadi ketika seseorang berusaha keluar dari masa peralihan ke kehidupan dewasanya yang baru muncul. Dengan kata lain, *quarter life crisis* dapat terjadi ketika seseorang dalam proses beralih dari struktur kehidupan yang lebih stabil, terbuka, mapan, dapat diprediksi, dan berperan lebih produktif (Robinson, 2019). Bagi sebagian individu periode *quarter life* atau di usia 20-an tahun tidak selalu terjadi sebuah krisis, melainkan menjadi masa yang menyenangkan karena menjadi kesempatan untuk mengeksplor banyak hal. Namun, beberapa individu lainnya menjalani *quarter life* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure*, dan tidak bermakna (Nash & Murray, 2010). Periode ini menjadi krisis, akibat ketidaksiapan individu saat dihadapkan dengan banyak tuntutan dan pilihan yang memunculkan rasa bingung, ragu, cemas, terhadap kehidupan dan masa depan, rasa takut akan kegagalan menjadi sangat tinggi, serta banyaknya perubahan dalam hidup (Putri, 2019).

Dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada saat transisi dari masa remaja menuju dewasa. Saat seseorang yang berada pada periode krisis ini mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya akan terdapat banyak tuntutan serta pilihan yang memunculkan perasaan bingung, ragu, perasaan takut gagal, dan khawatir terhadap kehidupan masa depan. *Quarter life crisis* dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan yang meliputi kebimbangan atas pencapaian karier, pekerjaan, relasi kehidupan sosial, pasangan, serta masalah terkait mimpi dan berbagai harapan untuk masa depan.

2. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis didefinisikan oleh Robbins dan Wilner (2001) sebagai krisis identitas yang muncul akibat dari ketidaksiapan seseorang dalam proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan tujuh aspek dalam *quarter life crisis* diantaranya yaitu:

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Pada usia *emerging adulthood* individu mulai dihadapkan dengan banyak pilihan mengenai kehidupan. Individu pada masa ini percaya bahwa keputusan yang diambil akan mengubah jalan hidup mereka, karena itu banyak orang yang merasa bahwa dirinya harus membuat banyak pilihan. Tekanan ini membuat individu yang berada di masa *quarter life* berusaha membuat keputusan yang tepat dengan menimbang setiap sisi pilihan sebelum memutuskan untuk memilih salah satunya. Mereka akan merasakan kebimbangan apabila tidak mencoba pilihan yang lain dan mempertanyakan keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat.

b. Putus asa

Perasaan putus asa yang dialami merupakan akibat dari perasaan tidak puas pada hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialami, tidak tercapainya impian dan harapan yang telah direncanakan sebelumnya, serta menganggap semua yang dilakukan tidak bermakna, dan sia-sia. Rasa putus asa akan meningkat ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebayanya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademik maupun karier. Kegagalan dan hasil yang kurang

memuaskan dalam aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak percaya diri, sehingga harapan yang awalnya bisa lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan putus asa akan apa yang diusahakannya.

c. Penilaian diri yang negatif

Kecemasan menjadi dewasa, permasalahan identitas, ketakutan akan kegagalan, ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, kesulitan menyeimbangkan hidup, dan perasaan bahwa hanya di perguruan tinggi belum cukup mempersiapkan mereka untuk banyak hal baru membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan sesuatu hal yang terjadi di luar harapan. Hal ini akan menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, ia akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati berbagai tantangan tersebut. Seseorang yang menilai negatif terkait kemampuannya akan merasa bahwa hanya dirinya yang selalu kesulitan dan seringkali melihat dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain karena tidak mampu memiliki kehidupan yang sukses seperti teman sebayanya. Hal ini membuat seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa dirinya masih terjebak dengan ketakutan dan keraguan.

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan dapat memberikan pengaruh terhadap pola pikir dan tingkah laku individu. Hal ini seringkali membawa individu pada situasi yang sulit terutama

ketika memutuskan satu pilihan tetapi juga tidak bisa meninggalkan pilihan yang lain. Keadaan ini dapat membuat individu mempertanyakan tentang dirinya sendiri, siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa dirinya, apa yang bisa dilakukan, dan mengapa situasi seperti ini bisa terjadi. Situasi tersebut dapat membuat seseorang semakin larut pada kebingungan dan seringkali ia merasa tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu harus memulainya dari mana.

e. Perasaan cemas

Saat mengalami masa peralihan menuju dewasa, individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena perasaan khawatir dan takut apabila tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Pada masa ini banyak individu yang ingin melakukan segala sesuatu sebaik mungkin dan menghindari kegagalan, hal ini yang akan membuat individu merasa tertekan karena mengkhawatirkan sesuatu yang belum tentu terjadi.

f. Tertekan

Perasaan ini dapat muncul ketika individu merasa masalah dan persoalan yang dihadapi setiap harinya bertambah berat. Perasaan ini dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terbebani. Individu menganggap ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin merasa tertekan, terlebih pandangan orang lain terhadap lulusan perguruan tinggi dalam tuntutan yang harus memiliki peluang karier dan keuangan yang bagus di masa

depan. Oleh karena itu, tekanan untuk menjadi seseorang yang sukses menjadi semakin besar.

g. Khawatir terhadap relasi interpersonal

Individu pada masa ini mulai mengkhawatirkan hubungannya dengan lawan jenis, mengingat budaya yang berkembang di Indonesia seakan mengharuskan para pemudanya untuk menikah sebelum usia 30 tahun. Hal ini mengakibatkan kekhawatiran dan kecemasan, sehingga individu mulai bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya ataukah dirinya harus mencari orang lain yang lebih tepat, walaupun di sisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Individu pada masa transisi menuju dewasa ini juga mulai menyadari bahwa dirinya tidak bisa bergantung untuk mencari seseorang yang sempurna untuk dijadikan pasangan ataupun hubungan yang sempurna.

3. Ciri-ciri *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dapat dialami oleh semua orang yang sedang berada pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat dilihat melalui ciri-ciri yang dirasakan. Adapun ciri-ciri individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* menurut Putri (2019), yaitu:

a. *Clueless*

Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* biasanya merasakan *clueless* atau tidak mengetahui apa yang diinginkan oleh dirinya sendiri. Pada keadaan ini, individu mulai mempertanyakan banyak hal terkait masa depan dan seringkali seseorang tidak mengetahui jawaban akan pertanyaan yang ia pikirkan, dikarenakan dirinya sendiri tidak mengetahui apa yang ia inginkan dan harus lakukan di masa depan.

b. Terlalu banyak pilihan

Terlalu banyak dihadapkan dengan pilihan untuk masa depan dapat membuat seseorang semakin merasakan kebingungan dan panik, karena kesulitan dalam memilih satu pilihan mana yang tepat dan harus dipilih. Biasanya seseorang akan semakin merasa bingung ketika dihadapkan oleh banyak pilihan yang berasal dari luar keinginan dirinya sendiri, misalnya pilihan yang diberikan oleh orangtua, lingkungan sekitar dan dirinya sendiri.

c. *Indecisive*

Quarter life crisis juga dapat membuat seseorang tidak mampu memilih pilihan yang ditawarkan maupun tidak bisa berkomitmen terhadap pilihannya. Hal ini disebabkan karena dihadapkan dengan banyak pilihan dan perasaan ingin mencoba banyak hal, sehingga seseorang akan kesulitan untuk berkomitmen pada satu pilihan dan menentukan mana yang paling tepat untuk dirinya sendiri.

d. *Hopeless*

Ketika realita yang diinginkan tidak sesuai dengan ekspektasi, maka berujung dengan keadaan *hopeless*. *Hopeless* adalah keadaan seseorang yang merasa pasrah dan menyerah dengan realita yang dihadapi, tidak menentukan pilihan yang tepat maupun berusaha menjalani pilihan yang sudah dipilih. Hal ini membuat seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan sikap tidak peduli dengan masa depan.

e. Cemas

Seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* memiliki banyak pikiran tentang masa depan yang dapat berujung dengan kecemasan. Ketika mencapai usia 20-an, masa depan menjadi hal yang penting untuk dipikirkan. Namun, seringkali seseorang yang mengalami *quarter life crisis* ini tenggelam dalam pikirannya sendiri tanpa melakukan tindakan apapun. Hal ini akan menambah rasa cemas pada diri seseorang saat mengalami *quarter life crisis*.

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Quarter Life Crisis

Quarter life crisis dapat dipengaruhi oleh dua faktor, diantaranya faktor internal dari dalam diri individu dan faktor eksternal dari luar diri individu. Berikut adalah faktor yang dapat memengaruhi periode *quarter life crisis*:

a. Faktor internal

Pada periode *quarter life crisis*, sangat mungkin individu dipengaruhi oleh faktor yang ada di dalam dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan perkembangan

psikologis pada masa *emerging adulthood* di usia 18-29 tahun. Arnett (2004) memaparkan lima karakteristik *emerging adulthood* yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* diantaranya:

1) *Identity exploration*

Tahap ini merupakan awal permulaan proses eksplorasi remaja menuju dewasa. Seseorang akan terus berusaha mencari identitas dirinya dengan serius, mengeksplorasi dan fokus mempersiapkan dirinya untuk kehidupan yang akan datang. Namun, pada periode ini individu masih belum dapat memperkirakan arah masa depan, sehingga dalam proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami kebimbangan dan kecemasan. Kondisi yang seperti ini akan membuat seseorang rentan mengalami *quarter life crisis*.

2) *Instability*

Pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami banyak perubahan yang disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya perubahan dalam gaya hidup. Di usia 20-an merupakan saat individu disibukkan dengan tantangan akademik, pencarian pekerjaan, kegelisahan untuk hidup mandiri, dan lain sebagainya. Pada bidang pekerjaan, beberapa individu merasa bahwa pekerjaan yang didapat tidak sesuai dengan minatnya. Dalam hal hubungan dengan lawan jenis, individu mulai memiliki perasaan tidak cocok maupun mempertanyakan keseriusan hubungan yang sedang dijalannya. Sementara dalam hal pendidikan, seperti masa perkuliahan, individu akan merasa berada

pada bidang yang tidak sesuai dengan kemampuannya, proses pendidikan yang tidak berjalan dengan baik sesuai yang diharapkan. Perubahan-perubahan inilah yang kemudian membawa individu untuk selalu siap diberbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.

3) *Being self focused*

Individu yang mulai beranjak dewasa akan cenderung fokus pada diri sendiri, banyak keputusan sulit yang harus diambil, seperti memilih perguruan tinggi, mencari pekerjaan, mencoba kuliah sambil bekerja, tetap kuliah atau berhenti, terkait jurusan yang diambil sesuai atau tidak dengan keinginannya. Walaupun dalam mengambil keputusan ini individu masih dapat dibantu oleh orang lain. Namun, keputusan akhir atas apa yang diinginkannya tetap berada di tangan individu itu sendiri.

4) *Feeling in between*

Saat memasuki masa peralihan dari remaja menuju dewasa, seseorang akan merasa berada pada perasaan sudah menjadi dewasa tetapi juga masih merasa menjadi remaja yang sedang berusaha memenuhi kriteria untuk menjadi individu yang lebih dewasa. Hal ini terjadi karena individu dalam masa transisi ini belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Seringkali individu merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun di sisi lain dirinya juga merasa belum cukup untuk dikatakan dewasa. Misalnya bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dan mandiri secara finansial.

5) *The age of possibilities*

Individu mengalami masa berbagai kesempatan baik dalam pekerjaan, pasangan hidup, maupun pendidikan. Hal ini membuat individu yang berada pada tahap ini dipenuhi dengan banyak harapan untuk masa depannya. Kemudian, individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpi yang dimilikinya, apakah yang diinginkan akan berhasil atau tidak untuk dicapai, akankah sesuai dengan ekspektasi atau tidak sesuai dengan rencana yang diharapkan. Pemikiran-pemikiran seperti ini akan membawa dampak kekhawatiran atas kesenjangan harapan dan mimpi tersebut.

Robbins (dalam Nash dan Murray, 2010) juga menambahkan bahwa *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri, ditandai dengan adanya beberapa pertanyaan pada diri individu terkait berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap periode *quarter life crisis*:

1) Harapan dan mimpi

Harapan dan mimpi menjadi sesuatu yang banyak dipikirkan oleh individu karena berkaitan dengan kehidupan di masa depan. Termasuk di dalamnya terkait menemukan minat, kemungkinan hasil tidak akan sesuai dengan apa yang diinginkan, komitmen, keinginan memiliki hubungan dengan lawan jenis yang memuaskan serta pekerjaan yang sesuai di waktu yang sama. Namun, dalam prosesnya individu masih merasakan keraguan atas pilihan yang akan ditentukan, apakah pilihan yang diambil adalah keputusan yang

tepat atau tidak untuk dirinya. Hal ini dapat membuat individu merasa bahwa dirinya tidak bisa berkembang seperti yang diinginkannya, sehingga memunculkan keinginan pada diri individu untuk mengulangi dan merancang kembali harapan dan mimpi dalam hidupnya.

2) Agama dan spiritualitas

Pada usia ini individu cenderung kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianutnya sejak kecil, seperti mempertanyakan yang dianut sudah tepat dan apakah keluarganya akan kecewa jika individu tidak taat kepada agamanya. Individu juga terkadang merasa bahwa Tuhan terasa begitu jauh dari dirinya, namun di waktu lain terasa begitu dekat sehingga memunculkan pertanyaan apakah bisa kebaikan datang tanpa ragu, individu yang membutuhkan iman untuk menjadi orang yang bermoral dan bagaimana cara dirinya mengajarkan tentang agama pada anak-anaknya di masa depan nanti.

b. Faktor eksternal

Di samping faktor internal yang menyebabkan individu mengalami fase *quarter life crisis*, Nash dan Murray (2010) juga menyebutkan terdapat faktor eksternal yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Adapun faktor eksternal tersebut adalah sebagai berikut:

1) Hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan

Individu pada masa peralihan menuju dewasa seringkali merasakan beberapa keraguan mengenai hubungan percintaan dengan lawan jenis.

Seseorang akan merasakan kesulitan dalam mempertahankan hubungan, mempertanyakan bagaimana mengetahui bahwa dirinya sudah bersama dengan pasangan yang tepat, dan merasa tidak pantas untuk dicintai. Sementara dalam hubungan pertemanan, individu terkadang merasa tidak dapat menemukan teman dekat yang dapat dipercaya dan membuat individu tersebut menganggap bahwa tidak memiliki teman yang dekat dengannya sebagai suatu kesalahan dirinya sendiri, sedangkan dalam keluarga individu memiliki tantangan untuk hidup mandiri dan jauh dari orang tua.

2) Kehidupan karier

Individu merasakan keraguan terkait upaya yang dilakukannya di perkuliahan tidak cukup membantu dalam menyiapkan dirinya untuk mendapatkan pekerjaan. Seseorang mulai mempertimbangkan antara memilih untuk melakukan pekerjaan yang disukai atau hanya terbatas untuk menghasilkan uang saja. Individu cenderung memiliki keinginan untuk mendapatkan pekerjaan yang tidak akan membuatnya merasa tertekan, tetapi terkadang individu juga mempertanyakan terkait perubahan karier di masa depan sebelum dirinya pensiun. Terdapat banyak individu merasa memiliki banyak potensi, tetapi dirinya selalu merasa ragu dan takut untuk mengaktualisasikannya.

3) Tantangan di bidang akademik

Pada bidang akademik, biasanya terdapat individu yang merasa perjalanan akademiknya tidak sesuai dengan bidang yang diminati dan mulai

mempertanyakan apakah jurusan yang diambil mampu menunjang kariernya di masa depan. Seiring dengan bertambahnya tantangan dan tekanan karier yang akan dihadapi di masa depan membuat individu merasa ragu akan hasil yang dapat diperolehnya dari perjalanan akademik. Selain itu beberapa individu juga mempertimbangkan kuliah pascasarjana untuk bisa menunjang kariernya di masa depan, namun dirinya dipenuhi keraguan dan ketakutan jika pengalaman kuliahnya tidak dapat membantu memenuhi harapan dan impiannya di masa depan.

5. Tahapan-tahapan *Quarter Life Crisis*

Robinson et al (2013) mengungkapkan bahwa terdapat empat tahap dalam *quarter life crisis*, diantaranya:

a. Tahap pertama (*locked in*)

Tahap ini ditandai dengan adanya krisis yang mulai terbentuk dalam kehidupan seseorang. Pada tahap ini banyak anak muda yang mengalami kebingungan dan keraguan tentang peran dan komitmen yang ada dalam kehidupannya. Hal ini ditentukan oleh komitmen dalam struktur kehidupan yang tidak lagi diinginkan, tetapi seseorang belum mampu untuk merubahnya. Ketidakmampuan tersebut terjadi karena adanya perasaan tidak berdaya dan perasaan terjebak. Hal yang paling umum terjadi pada tahap ini yaitu hubungan dengan lawan jenis yang tidak lagi diinginkan maupun perjalanan karier yang penuh dengan tekanan dan tidak memuaskan. Pada tahap ini seseorang akan berperilaku untuk memenuhi harapan

orang lain, namun cenderung menyembunyikan dan menekan perasaan pribadi sehingga akan rentan stres meningkatkan perasaan terlalu dibatasi hingga merasa terjebak dalam peran orang dewasa.

b. Tahap kedua (*separation*)

Pada tahap ini, individu memasuki puncak krisis emosional. Saat berada pada tahap ini, individu akan mengambil langkah-langkah aktif untuk keluar bahkan dipaksa untuk keluar dari komitmen yang dibuat. Tahap ini akan diikuti oleh kesedihan karena rasa kehilangan serta kecemasan atas ketidakpastian pada masa depan. Individu akan merasa kehilangan identitas untuk sementara waktu dan akan mempertanyakan nilai-nilai serta kepercayaan yang ada dalam kehidupan masyarakat dan kehidupan mereka serta berusaha mengatasi perubahan emosi yang dialami akibat tekanan-tekanan yang dirasakannya (Robinson, 2015).

c. Tahap ketiga (*exploration*)

Tahap ketiga yaitu eksplorasi, yang mana individu mulai mencoba dan mengeksplorasi komitmen baru serta tujuan yang lebih selaras dengan nilai-nilai dan identitas yang ada pada dirinya sendiri. Pada tahap ini, individu yang mengeksplorasi berbagai kemungkinan, masih diikuti dengan perasaan ketidakstabilan emosional dengan sering melakukan perubahan dan lebih berfokus pada diri sendiri daripada orang lain. Tahap ini juga merupakan tahap dalam beberapa hal individu akan menunjukkan ciri khas *emerging adulthood*, karena krisis yang dialami membutuhkan eksplorasi lebih jauh sebelum memasuki *early adulthood* (Robinson, 2015).

d. Tahap keempat (*rebuilding*)

Pada tahap keempat atau *rebuilding* ini melibatkan keterlibatan baru dengan komitmen jangka panjang dan rencana yang jelas. Individu yang sudah mencapai tahap ini, akan mampu berkomitmen untuk peran baru di kehidupannya, yaitu dengan menjadi individu yang lebih banyak memiliki motivasi. Individu pada tahap ini mulai mengarahkan perasaan diri sendiri, memiliki rasa kepuasan dan kontrol yang lebih besar pada diri sendiri daripada kehidupan sebelum adanya krisis (Robinson, 2015). Pada tahap ini identitas akan berbeda jika dibandingkan dengan sebelum terjadinya krisis yang mana individu menjadi lebih konsisten dalam hal nilai-nilai, prioritas, perasaan dan tujuan yang dapat terlihat dari perilakunya. Akan tetapi, tidak semua individu menunjukkan perubahan yang positif pada tahap ini karena adanya perbedaan individual (Robinson et al., 2013).

Keempat tahap di atas, tidak harus terjadi secara berurutan. Beberapa individu mulai memiliki kemampuan untuk berkomitmen menjalani peran baru di tahap keempat, tapi kemudian menyadari adanya kesalahan, sehingga ia akan kembali pada siklus tahap pertama atau tahap kedua. Contoh lainnya yaitu individu yang mencoba dari tahap kedua langsung menuju tahap keempat, tanpa melalui tahap ketiga, tetapi menemukan bahwa upaya penyelesaian krisis dengan cepat dapat menjadi bumerang bagi dirinya sehingga ia akan memerlukan waktu yang lebih lama untuk kembali mengeksplorasi pilihan lain dan harus mengulang pada tahap kedua atau tahap ketiga (Robinson, 2015).

B. *Psychological Well Being*

1. Definisi *Psychological Well Being*

Psychological well being pertama kali dikemukakan oleh Ryff (1989) yang menyatakan bahwa seseorang yang sejahtera secara psikologis tidak hanya bebas dari penyakit mental, tetapi seseorang yang mampu menerima kondisi baik kekuatan maupun kelemahan dirinya sendiri, mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, bersikap otonom atau mandiri, mampu menguasai kondisi yang terjadi di lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup serta tumbuh secara personal (Erpiana, 2018; Haase et al., 2012; Kurniasari et al., 2019). *Psychological well being* adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dalam rangka berjuang untuk memfungsikan dirinya sendiri secara penuh dan menyadari talenta uniknya (Erpiana, 2018).

Shek (dalam Hutapea, 2011) mendefinisikan *psychological well being* sebagai keadaan individu yang sehat secara mental dan memiliki sejumlah kualitas kesehatan mental yang positif, seperti penyesuaian aktif terhadap kondisi lingkungan dan kesatuan terhadap kepribadian. Selain itu Bradburn (dalam Kurniasari et al., 2019) juga mendefinisikan *psychological well being* sebagai sebuah kondisi ketika kehidupan manusia berjalan dengan baik sebagai hasil kombinasi dari perasaan yang baik dan perasaan yang berfungsi dengan efektif. *Psychological well being* menggambarkan kondisi kesehatan psikologis individu, dimana *psychological well being* ini merupakan sebuah konstruk dalam psikologi dan konstruk tersebut mengacu pada suatu kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk

hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, dan dapat mengontrol lingkungan eksternal (Afifah, 2018).

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* merupakan kondisi saat individu mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui periode sulit yang dialami dengan mengandalkan kemampuan yang dimiliki dalam dirinya. Individu yang memiliki *psychological well being* dapat menerima diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, memiliki pribadi yang mandiri dan mampu mengendalikan lingkungannya serta berusaha untuk selalu mengembangkan diri.

2. Dimensi *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (1989) bahwa *psychological well being* dapat ditandai dengan perasaan bahagia, kepuasan dalam hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Individu yang dapat dikatakan memiliki *psychological well being* ketika dapat berfungsi secara psikologis. Adapun dimensi-dimensi *psychological well being* menurut Ryff (1989) terdiri dari 6 dimensi, yaitu sebagai berikut:

a. *Self acceptance* (penerimaan diri)

Dimensi ini merupakan karakter utama dalam aktualisasi diri, berfungsi secara optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya yang memungkinkan seseorang untuk bisa bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani, mengakui dan menerima

berbagai aspek yang ada dalam dirinya, termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk dalam diri. Seseorang dengan penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, merasa kecewa dengan apa yang terjadi pada masa lalunya, bermasalah terhadap kualitas diri tertentu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini. Penerimaan diri seseorang dapat dilihat dari bagaimana individu memandang keadaan dirinya secara positif dan bisa menerima keadaan masa lalunya secara bijak tanpa menyalahkan diri sendiri maupun orang lain atas permasalahan yang dihadapi.

b. *Positif relationship with others* (hubungan positif dengan orang lain)

Dimensi ini menekankan pada pentingnya kehangatan dan kepercayaan dalam hubungan interpersonal. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental, ditunjukkan dengan adanya perasaan empati yang kuat dan afeksi pada orang lain, mampu menjalani hubungan dengan orang lain, pertemanan yang mendalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain. Seseorang dikatakan memiliki hubungan positif dengan orang lain jika ia memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki *intimacy*, mengerti hubungan saling memberi dan menerima dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang tidak mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain akan sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai hubungan tertentu dengan orang lain. Dikatakan individu tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain jika ia tidak

siap membangun komitmen atau kerja sama untuk melanjutkan ikatan yang penting dengan orang lain (Ryff, 1995).

c. *Autonomy* (kemandirian)

Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, memiliki kemampuan melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan nilai individu itu sendiri, dan dapat mengevaluasi kembali diri sendiri. Ryff (1989) menyatakan bahwa pada dimensi ini, individu yang mandiri dijelaskan sebagai orang yang berfungsi secara penuh yang tidak memerlukan validasi dari orang lain, mengevaluasi dirinya sendiri sesuai dengan standar yang diyakini. Individu akan dikatakan memiliki kemandirian yang rendah jika individu tersebut selalu memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, mengikuti tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku tertentu.

d. *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan)

Dimensi ini menekankan pada kemampuan seseorang untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik dirinya, yang artinya individu memiliki kemampuan ketika menghadapi sesuatu yang di luar kendali dirinya. Individu dapat dikatakan menguasai lingkungannya jika ia mampu untuk mengatur dan mengontrol lingkungannya, memanfaatkan secara efektif kesempatan yang ada disekitarnya, dan dapat memilih apa yang baik dan sesuai dengan diri. Sementara itu, individu akan dikatakan tidak memiliki

kemampuan menguasai lingkungan apabila ia mengalami kesulitan dalam mengatur kehidupannya sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah dan mengontrol lingkungannya, serta tidak dapat menggunakan kesempatan yang ada disekitarnya dengan baik (Suprapti, 2014).

e. *Purpose in life* (tujuan hidup)

Dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Ryff (1989) mengatakan individu memiliki tujuan hidup dapat dilihat dari adanya kemampuan untuk menemukan tujuan dalam hidup yang terarah. Individu yang memiliki tujuan hidup juga meyakini bahwa hidup setiap orang bermakna, baik kehidupan yang telah dijalani maupun kehidupan yang sedang dijalani, dan mengetahui apa yang ingin dicapai dalam hidup (Sitorus & Maryatm, 2020). Sebaliknya, individu akan dikatakan tidak memiliki tujuan hidup, jika individu tersebut tidak mampu memahami makna dalam hidupnya sendiri, memiliki sedikit rencana dalam hidup, kurang terarah, dan tidak memiliki keyakinan terhadap tujuan hidupnya saat ini.

f. *Personal growth* (pertumbuhan pribadi)

Kebutuhan mengaktualisasi diri dan menyadari adanya potensi dalam diri merupakan pandangan utama dalam dimensi ini, keterbukaan individu pada pengalaman ini merupakan salah satu karakteristik dari berfungsi secara utuh. Ryff (1989) menyatakan tahap perkembangan individu akan terus berlangsung yang mana individu akan mendapatkan tantangan dan tanggung jawab baru dalam setiap tahap perkembangan. Individu yang memiliki *personal growth* yang baik

akan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangannya, bersikap terbuka terhadap pengalaman baru, keinginan untuk terus mengembangkan diri, melihat diri sebagai pribadi yang bisa tumbuh menjadi lebih baik, mengenali potensi diri, melihat kemajuan dalam diri dan tingkah laku serta menjalani hidup dengan lebih efektif (Sitorus & Maryatm, 2020). Individu yang memiliki *personal growth* yang rendah akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan perilaku baru serta menganggap bahwa dirinya tidak berkembang dan merasa tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani (Susanti, 2012).

Adapun dimensi *psychological well being* menurut Diener (2009) terdapat delapan dimensi yaitu:

- a. Makna dan tujuan (*meaning and purpose*)
- b. Hubungan yang suportif dan bermanfaat (*supportive and rewarding relationships*)
- c. Terlibat dan tertarik (*engage and interested*)
- d. Berkontribusi pada kesejahteraan orang lain (*contribute to the well being of others*)
- e. Kompetensi (*competency*)
- f. Penerimaan diri (*self acceptance*)
- g. Optimis (*optimism*)
- h. Dihormati (*being respected*)

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Psychological Well Being*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh para ahli ditemukan berbagai faktor yang dapat memengaruhi *psychological well being*, diantaranya:

a. Usia

Dalam penelitian Ryff dan Keyes (1995) ditemukan bahwa semakin bertambahnya usia maka akan semakin menurunnya tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Di sisi lain, semakin bertambahnya usia seseorang akan terdapat peningkatan pada dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian khususnya pada usia dewasa menengah dan lansia.

b. Jenis kelamin

Ryff dan Singer (1996) juga menemukan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi *psychological well being*. Faktor ini menunjukkan perbedaan yang signifikan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) yang membuktikan bahwa wanita memiliki skor yang lebih tinggi secara signifikan daripada pria pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

c. Status sosial ekonomi

Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Terdapat banyak pengaruh negatif dari status sosial ekonomi terhadap beberapa dimensi dalam *psychological well being*. Hal ini disebabkan oleh adanya perbandingan sosial, ketika individu yang memiliki status ekonomi rendah akan membandingkan diri mereka dengan orang lain dan akan menyesuaikan kesenjangan yang dirasakan tersebut.

d. Budaya

Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya berorientasi pada individualisme, aspek kemandirian dan penerimaan diri akan lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya berorientasi kolektif dalam konteks budaya timur, maka aspek hubungan positif dengan orang lain yang bersifat kekeluargaan akan lebih besar pengaruhnya.

e. Dukungan sosial

Sood (2012) menemukan bahwa semakin besar dukungan sosial yang dirasakan, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *psychological well being* yang lebih baik.

C. Dinamika Pengaruh *Psychological Well Being* terhadap Kecenderungan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa

Quarter life crisis menjadi salah satu tantangan yang ada dalam kehidupan mahasiswa yang sedang mengalami tahap peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Ketika mengalami *quarter life crisis* individu akan merasakan kebimbangan dalam mengambil keputusan untuk masa depan, perasaan putus asa karena tidak puas dengan hasil yang didapat dan menganggap usaha yang dilakukannya sia-sia, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit akibat banyaknya pilihan, cemas, tertekan, serta khawatir akan relasi dengan orang lain.

Quarter life crisis didefinisikan oleh Robbins dan Wilner (2001) sebagai periode ketidakstabilan yang memuncak, akibat perubahan konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun, yang mana dapat berawal saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan dengan karakteristik emosi seperti gelisah dan stres yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik. Individu yang mengalami *quarter life crisis* mulai mempertanyakan bagaimana arah dan tujuan hidupnya di masa depan, pencapaian yang sudah diraih maupun yang belum dilakukan, serta kepuasan terhadap apa yang sedang dipelajari.

Jackson dan Warren (dalam Habibie et al., 2019) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa dalam jangka waktu panjang dapat berpengaruh negatif terhadap kehidupan, salah satunya stres bahkan depresi, kondisi ini akan dapat memunculkan berbagai permasalahan baru yaitu masalah emosi dan perilaku, perilaku agresif, tindak kekerasan, penarikan diri secara sosial, dan trauma. Cat dan Cengiz (dalam Ardilla, 2020) memaparkan bahwa *well being* mampu menekan kelelahan emosional seseorang. Ketika *well being* seseorang dalam keadaan yang baik, maka kelelahan emosional, depersonalisasi dan ketidakpercayaan diri akan menurun. Berdasarkan hasil penelitian Rossi dan Mebert (2011) menunjukkan bahwa ketika seseorang berada pada masa lulus sekolah menengah ataupun awal perkuliahan, umumnya mengalami kondisi krisis termasuk pengembangan identitas, pandangan terkait masa depan, dukungan sosial, *coping stress*, gejala depresi, dan kecemasan yang membutuhkan *psychological well being*.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well being* merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan baik dengan orang lain, mandiri, mampu menghadapi tuntutan lingkungan sosial, memiliki tujuan hidup, dan dapat merealisasikan potensi diri yang dimiliki. Simanjuntak (2021) menjelaskan bahwa *psychological well being* mencakup sejumlah dimensi psikologis yang diperlukan seseorang untuk dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Berdasarkan hal tersebut *psychological well being* dapat menjadi salah satu faktor yang dapat membantu individu terhindar dari krisis yang dialami pada masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa atau *quarter life crisis*. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Rossi dan Mebert (2011) yang memaparkan bahwa stres yang terjadi ketika masa transisi selalu disertai dengan *psychological well being* yang rendah. Robinson (2020) juga menjelaskan bahwa *psychological well being* terbukti menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*.

Ryff (1989) memaparkan beberapa dimensi *psychological well being* yang dapat membantu meminimalisir *quarter life crisis* atau krisis yang dialami individu saat beranjak dari remaja menuju dewasa. Dimensi pertama dalam *psychological well being*, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*). Individu yang mengalami *quarter life crisis* selalu merasa ragu akan kemampuan yang ada di dalam dirinya, sehingga individu yang mengalami krisis ini akan menilai negatif dirinya sendiri dan merasa terjebak dengan ketakutan dan keraguan serta seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain. Penerimaan diri pada diri individu dapat membuat mereka tidak menilai dirinya negatif dan merasa puas terhadap kondisi yang dimilikinya, dapat

menerima diri apa adanya, dan merasa bahwa orang lain tidak selalu lebih baik darinya sehingga tidak mudah membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain.

Dimensi kedua dalam *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*). Salah satu hal yang dirasakan oleh individu ketika mengalami *quarter life crisis* adalah khawatir terhadap relasi interpersonal, individu cenderung khawatir dan cemas apakah dirinya di masa depan akan memiliki hubungan dengan orang yang tepat, apakah orang-orang yang ada dihidupnya saat ini merupakan orang yang baik dan tepat untuk dirinya. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain, akan memiliki sikap baik serta kepercayaan dengan orang lain, sehingga individu akan bersikap terbuka dan bahagia dalam menjalin relasi interpersonal yang akan memberi dorongan untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain.

Dimensi selanjutnya yang terdapat dalam *psychological well being* yaitu adanya kemandirian (*autonomy*) serta penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan, tidak mudah terpengaruh tekanan sosial, tidak memerlukan pengakuan dari orang lain dan mampu mengevaluasi dirinya sendiri, kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi dirinya. Individu yang sedang berada dalam periode *quarter life crisis* cenderung mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan dan terjebak dalam situasi yang sulit, akibat banyaknya pilihan-pilihan yang harus diputuskan untuk masa depan serta banyaknya tuntutan dari orang-orang di lingkungan sekitar, sehingga dapat membuat individu merasa kebingungan

dan panik dengan pilihan yang harus diputuskan. Dengan adanya kemandirian dan penguasaan lingkungan, dapat membantu individu untuk bisa mengambil keputusan yang tepat untuk dirinya sendiri, individu akan menyadari potensi yang dimiliki dan mampu mengetahui apa yang sesuai dengan kapasitas yang ada dalam dirinya serta tidak terpengaruh tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dalam kehidupannya.

Tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) juga merupakan dimensi yang terdapat dalam *psychological well being*. Individu yang mengalami *quarter life crisis* seringkali merasa putus asa, cemas, dan tertekan yang dialami akibat dari perasaan tidak puas terhadap hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialami, tidak tercapainya mimpi dan harapan, menganggap hal yang sudah dilakukannya tidak bermakna dan sia-sia, takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan, dan tuntutan untuk bisa menjadi individu yang sukses. Dengan memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan diri, individu akan menyadari potensi yang dimilikinya, terbuka terhadap pengalaman baru, mampu merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya, yakin bahwa hidupnya bermakna baik yang telah dijalani maupun yang sedang dijalani, dan mengetahui apa yang ingin dicapai dalam hidup.

Hal ini menunjukkan ketika individu dengan *psychological well being* yang baik akan membantu individu menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup yang dapat membuat individu menghindari kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Individu akan menunjukkan adanya kepuasan terhadap kondisi dirinya, menerima diri apa adanya, tidak membandingkan diri dengan orang lain, dan tidak mudah terpengaruh oleh penilaian maupun tuntutan orang lain terhadap dirinya. Adapun penelitian yang

relevan dengan *psychological well being* dan *quarter life crisis* dilakukan oleh Rossi dan Mebert (2011) memaparkan terkait kondisi krisis pada 4 kelompok yaitu lulusan SMA, mahasiswa yang sedang berkuliah, mahasiswa tingkat akhir, dan mahasiswa yang telah lulus di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan seluruh kelompok mengalami ketidakpuasan kerja, dukungan sosial serta kondisi kesejahteraan psikologis rendah, yang mana hal ini semakin memengaruhi krisis yang dialami dalam hidup. Penelitian lain terkait *well being* pada sarjana juga dilakukan oleh Haase (2012). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sulitnya menentukan tujuan yang ingin dicapai setelah kelulusan perguruan tinggi dikaitkan dengan penurunan kemandirian (otonomi) dan sulitnya mencari peluang kerja turut mengakibatkan peningkatan depresi. Sementara itu, peningkatan tujuan hidup dikaitkan dengan berbagai aspek *well being* yang baik yaitu adanya *satisfaction in life* (kepuasan dalam hidup), *positive relation with others* (hubungan positif), dan *purpose in life* (tujuan hidup). Sebaliknya, kegagalan mendapat pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi diakibatkan oleh penurunan aspek dalam kesejahteraan tersebut.

Penelitian terkait *well being* dan *quarter life crisis* juga dilakukan oleh Robinson (2019) pada salah satu sarjana yang mengalami *quarter life crisis* selama menjalani transisi kehidupan dari perguruan tinggi ke dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan krisis terjadi bertepatan dengan tingkat depresi yang tinggi dan rendahnya 3 aspek *psychological well being* yaitu *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), dan *positive relationship* (hubungan positif dengan orang lain). Oleh karena itu, individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi

biasanya ditandai dengan kemampuan untuk mengatasi tantangan-tantangan dalam hidup, merasa puas dengan kehidupannya, merasa bahagia, tidak mudah terpengaruh oleh tuntutan sosial, tidak membandingkan diri dengan orang lain, serta tidak mengalami stagnasi yang dapat menyebabkan individu mengalami krisis di masa peralihan remaja menuju dewasa (Amalia, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang dan tinjauan pustaka di atas, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh antara *psychological well being* terhadap kecenderungan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Penjelasan tersebut dapat digambarkan dalam bagan kerangka konseptual sebagai berikut:

Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual



Keterangan:

X : Variabel Bebas/Independen

Y : Variabel Terikat/Dependen

D. Landasan Teori

Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang terjadi terus menerus, terlalu banyaknya pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul karena ketidaksiapan individu pada saat transisi dari masa remaja menuju dewasa. *Quarter life crisis* muncul saat individu memasuki usia 18-29 tahun, pada masa ini individu yang mengalami *quarter life crisis*

akan merasakan kekhawatiran terhadap kehidupannya di masa depan, terkait dengan karier, relasi serta kehidupan sosial.

Adapun aspek-aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat 7 aspek yaitu: 1) kebimbangan dalam mengambil keputusan, 2) perasaan putus asa, 3) penilaian diri yang negatif, 4) terjebak dalam situasi yang sulit, 5) perasaan cemas, 6) tertekan, 7) khawatir terhadap relasi interpersonal.

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well being* sebagai kondisi seseorang yang sejahtera secara psikologis, yaitu seseorang yang mampu menerima kondisi baik kekuatan maupun kelemahan dirinya sendiri, mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, bersikap otonom atau mandiri, mampu menguasai kondisi yang terjadi di lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup serta tumbuh secara pribadi.

Ryff (1989) mengemukakan *psychological well being* terdiri dari 6 dimensi, yaitu: 1) *self acceptance* (penerimaan diri), 2) *positif relationship with others* (hubungan positif dengan orang lain), 3) *autonomy* (kemandirian), 4) *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), 5) *purpose in life* (tujuan hidup), 6) *personal growth* (pertumbuhan pribadi).