

**HUBUNGAN ANTARA *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GENERASI Z**

Yulistika Shinta Ardanis¹, Dewita Karema Sarajar²
yulistikashinta07@gmail.com¹, dewita.sarajar@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstract

This study aims to determine the relationship between quarter life crisis and subjective well-being in generation Z who are in the age range of 20-30 years. Quarter life crisis is a psychological condition characterized by confusion, anxiety, and uncertainty about the direction of life, while subjective well-being reflects an individual's evaluation of his or her quality of life cognitively and affectively. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The research sample amounted to 193 respondents selected using accidental sampling technique. The measuring instruments used are the quarter life crisis scale and the subjective well-being scale which have been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment correlation test. The results showed a significant negative relationship between quarter life crisis and subjective well-being ($r = -0.412$, $p < 0.01$). That is, the higher the level of quarter life crisis experienced by individuals, the lower the level of subjective well-being, and vice versa.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Subjective Well-Being, Generation Z, Early Adulthood.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara quarter life crisis dengan subjective well-being pada generasi Z yang berada dalam rentang usia 20–30 tahun. Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai arah hidup, sementara subjective well-being mencerminkan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara kognitif dan afektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 193 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Alat ukur yang digunakan berupa skala quarter life crisis dan skala subjective well-being yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara quarter life crisis dan subjective well-being ($r = -0,412$, $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat quarter life crisis yang dialami individu, maka semakin rendah tingkat subjective well-being-nya, dan sebaliknya.

Kata Kunci: Quarter Life Crisis, Subjective Well-Being, Generasi Z, Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Generasi centennials, dapat disebut juga dengan generasi Z yaitu orang-orang yang tahun kelahirannya tepat berkisar tahun 1997 dan 2012 (Wafa & Soedarmadi., 2021). Generasi Z sendiri lahir pada era perkembangan teknologi dan digital yang cukup pesat sehingga membentuk karakteristik mereka yang cenderung mampu menyesuaikan diri dalam perkembangan zaman. Kelompok generasi Z, yang lahir dalam rentang tahun 1997-2012, saat ini berada pada tahap perkembangan individu yang mencakup masa adolescence dan dewasa muda. (Santrock., 2019).

Individu memiliki tugas perkembangan di setiap tahap kehidupan mereka, termasuk di awal masa dewasa. Menurut Putri (2019) Semua individu, tanpa terkecuali, mulai dari anak-anak hingga usia lanjut, akan menjalani tugas-tugas perkembangan untuk menjamin kebahagiaan dan terhindar dari permasalahan yang berarti, terutama pada masa dewasa awal yang merupakan puncak masa perkembangan bagi setiap orang. Namun pada prakteknya, tidak semua individu dapat menyelesaikan tugas perkembangannya, sehingga banyak yang tidak puas dengan kehidupannya (Novianti & Alfiasari., 2017). Putri (2019) menekankan bahwa penyelesaian tugas-tugas perkembangan yang berhasil di awal masa dewasa mengarah pada kebahagiaan dan keberhasilan di fase-fase berikutnya, sementara kegagalan dapat menyebabkan ketidakbahagiaan dan mengganggu perkembangan di masa depan.

Berdasarkan hasil dari World Happiness Report mengenai tingkat kebahagiaan pada tahun 2023, Indonesia menduduki peringkat ke 84 dari 137 negara. Dalam hal ini sebagai negara yang tergabung dalam ASEAN, Indonesia kalah dari Singapura yang menduduki peringkat ke-25 (Helliwell dkk., 2023). Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 melakukan survei pengukuran tingkat kebahagiaan (SPTK) menemukan bahwa walaupun penduduk dengan kelompok umur ≤ 24 tahun dan 25-40 tahun memiliki indeks kebahagiaan lebih tinggi daripada kelompok umur lainnya tetapi kondisi ini konsisten dan hanya naik 0,63 untuk kelompok umur ≤ 24 tahun dan 1,26 untuk kelompok 25-40 tahun jika dibandingkan dengan data empiris yang diperoleh dari survei tahun 2017. Ini menunjukkan bahwa indeks kebahagiaan kelompok usia remaja terkhususnya masa dewasa awal sangat stagnan.

Peneliti psikologi positif sering kali mengaitkan istilah 'kebahagiaan' dengan subjective well-being (Rahayu (2016); Himawati (2020); Mad dkk., (2021)). Subjective well-being dianggap sebagai komponen penting kualitas hidup seseorang karena merupakan indikator kesejahteraan psikologis seseorang yang juga terkait dengan kebahagiaan pribadi (Dewi & Nasywa., 2019). Menurut Wang dan Sohail (2022) subjective well-being merupakan konstruk multidimensi yang menggabungkan penilaian individu terhadap makna dan tujuan keberadaan mereka, serta komponen kognitif/kepuasan hidup dan afektif/kebahagiaan. Selain itu, Hastuti dkk., (2020) mengartikan subjective well-being sebagai konstruksi psikologis yang mengarahkan pada penilaian atau evaluasi kognitif dan afektif seseorang pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan, yang didasarkan pada persepsi pribadi mereka. Konsep ini mewakili penilaian subjektif seseorang terhadap pengalaman hidup mereka, yang mencakup komponen kognitif seperti kepuasan hidup dan aspek afektif seperti emosi positif dan negatif.

Ketika seseorang menikmati kesejahteraan hidup dalam diri mereka akan lebih merasa bahagia dan lebih positif sehingga mereka dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi mereka, memiliki jaringan sosial yang sehat, namun ketika individu tidak memperoleh ciri tersebut maka adanya subjective well-being tidak akan tercapai dan tidak merasa bahagia (Sardi & Ayriza., 2020). Maka dari itu, subjective well-being penting sekali dipelajari karena memberikan dampak positif untuk kehidupan seseorang serta dapat menggambarkan kualitas hidup seseorang. Ketika seseorang terlibat dalam aktivitas yang menarik, maka seseorang akan mengalami perasaan yang positif dan menyenangkan secara dominan dan hanya mengalami sedikit perasaan negatif atau tidak menyenangkan, banyak mengalami pengalaman yang

menyenangkan dan sedikit mengalami pengalaman menyedihkan, merasakan senang terhadap hari-hari yang mereka rasakan, dapat dikatakan subjective well-being seseorang tersebut tinggi (Fithriyatun., 2023).

Pada tanggal 13 Juni 2024, peneliti melakukan wawancara pada 12 orang pada generasi Z dengan cakupan rentang usia antara 20-30 tahun. Diketahui melalui pertanyaan yang berkaitan dengan subjective well-being, bahwa 9 dari 12 orang tidak jarang atau sering merasa tidak gembira sementara, 6 dari 12 orang sering merasakan sedih. Kemudian 6 dari 12 orang menyatakan bahwa mereka merasa tidak puas dengan kehidupannya yang sekarang sementara, 3 orang lainnya merasa bingung apakah mereka sudah cukup puas atau belum dengan kehidupannya yang sekarang. Sedangkan 3 orang lainnya lagi menyatakan bahwa mereka sudah cukup puas atau sangat puas dengan kehidupannya yang sekarang. Bisa dikatakan dari hasil wawancara tersebut menggambarkan bagaimana kesejahteraan subjektif dapat memengaruhi individu, karena beberapa individu tersebut telah merasakan kepuasan akan subjective well-being, sementara yang lain belum merasakannya.

Subjective well-being dan kebahagiaan lebih dari sekadar sentimen subjektif melainkan juga merupakan keinginan untuk menjalani kehidupan yang memuaskan atau berkualitas (Diener, 2009). Veenhoven (2012) menyatakan bahwa setiap orang memiliki cara berbeda dalam mengevaluasi kehidupan mereka akan tetapi setiap manusia memiliki tujuan hidup yang sama yaitu untuk mendapatkan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat dicapai jika orang menetapkan dan mencapai tujuan dalam hidup mereka, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan subjective well-being. Hal ini sesuai dengan penelitian Diener (2009), yang menunjukkan bahwa salah satu aspek yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif adalah tujuan hidup, dengan individu merasa senang atau bahagia jika mereka dapat mencapai tujuan hidup yang mereka yakini penting. Individu yang tidak memiliki atau mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan hidup mereka akan berada dalam tahap quarter life crisis. Quarter life crisis berkemungkinan ditunjukkan dengan ditandai oleh reaksi emosional individu seperti frustrasi akan situasi, merasa cemas, putus asa, merasa hidup tidak memiliki makna (Balzarie & Nawangsari., 2019).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 13 Juni 2024 mengenai quarter life crisis, peneliti melakukan wawancara pada 12 orang pada generasi Z dengan cakupan rentang usia antara 20-30 tahun. Diketahui bahwa 11 dari 12 orang menyatakan bahwa mereka sering mengalami kekhawatiran di usia sekarang ini, sementara 1 orang menyatakan tidak sering mengalami kekhawatiran di usianya sekarang ini. Diketahui 7 dari 12 orang mengatakan iya bahwa saat ini mereka sedang mengalami ketidakpastian yang menyebabkan mereka merasa kebingungan dan mereka tidak bisa menentukan arahan hidup mereka sendiri, sementara 5 orang mengatakan mereka tidak mengalami ketidakpastian yang menyebabkan mereka merasa kebingungan dan mereka bisa menentukan arahan hidup mereka sendiri. Diketahui bahwa 10 dari 12 orang menyatakan bahwa ketika mereka sedang berdiam diri (melamun) mereka sering mengalami overthinking mengenai seputar kehidupan mereka sekarang hingga kedepannya, sementara 2 orang menyatakan bahwa ketika sedang berdiam diri (melamun) ia tidak sering mengalami overthinking mengenai seputar kehidupan mereka sekarang hingga kedepannya.

Quarter life crisis adalah tahap perkembangan kritis/krusial yang sering terjadi pada orang di usia dua puluhan (Robinson, 2018). Selain krisis identitas yang mendasarinya, Robbins dan Wilner (2001) menyoroti karakteristik lain dari quarter life crisis, termasuk perasaan sedih, tertekan, cemas, dan berbagai masalah lain yang dihadapi oleh orang-orang di usia dua puluhan. Sejalan dengan itu, teori perkembangan psikososial oleh Erikson menunjukkan bahwa tahap perkembangan di masa dewasa adalah "keintiman vs isolasi". Artinya, tantangan utama pada fase ini adalah membangun hubungan yang intim dan bermakna (Robinson dkk., 2013). Quarter life crisis terjadi saat individu dewasa muda menghadapi stres atau hambatan dalam

pengembangan diri karena langkah-langkah yang mengubah hidup seperti pekerjaan, hubungan romantis, pernikahan, atau hidup seperti orang dewasa (Yeler dkk., 2021). Sementara itu, menurut Afnan dkk. (2020) Quarter life crisis merupakan manifestasi dari kegelisahan eksistensial yang dihadapi seseorang ketika menghadapi perubahan dari transisi masa remajanya ke masa pendewasaan.

Quarter life crisis adalah fase di mana orang-orang berusia 20-an hingga awal 30-an berjuang untuk memilih arah hidup mereka, terutama saat mereka beralih dari kehidupan mahasiswa ke kehidupan kerja. Tekanan untuk segera mandiri dan mencapai kesuksesan, serta ketidakpastian masa depan, seringkali memicu perasaan cemas dan bingung (Oliver, 2019). Menurut Oliver (2019), ketika seorang individu mencapai fase ini, mereka akan menderita gejala-gejala emosional yang tidak menyenangkan dan kekhawatiran sebagai akibat dari kesulitan internal yang ditimbulkan oleh transisi individu tersebut ke kehidupan nyata. Sejalan dengan itu, Syahti dkk. (2024) menyatakan quarter life crisis adalah tahap transisi yang cukup sulit atau menantang dalam kehidupan banyak anak muda saat mereka menyesuaikan diri dengan perubahan besar seperti saat masuk di dunia kerja, melanjutkan pendidikan, atau berada pada hubungan yang lebih serius.

Generasi Z sering dianggap individu labil karena mereka menggemari hal-hal yang cepat dan instan, mudah bosan, dan berperilaku impulsif tanpa memperhatikan lingkungan dan keadaan di sekitar mereka (Faiza & Firda, 2018). Individu Generasi Z sering dihantui oleh rasa takut dan cemas terhadap masa depannya, seperti pada jenjang karier, hubungan sosial, dan kehidupan sosial (Aristawati dkk., 2021). Hal ini dapat dirasakan oleh Generasi Z sejak mereka memasuki usia dewasa awal; khususnya seseorang yang berusia 20 hingga 30 tahun akan mengalami quarter-life crisis. Pernyataan ini sesuai dengan uraian Sallata dan Huwae (2023) tentang quarter life crisis, yaitu situasi di mana seseorang merasa gelisah karena tidak memiliki gambaran yang jelas tentang kehidupan dan cita-cita profesionalnya. Perasaan cemas tersebut biasanya berkaitan akan kekhawatiran akan permasalahan-permasalahan dalam hubungan atau hubungan sosial, pekerjaan, dan aktivitas sosial yang sering timbul pada mereka di usia sekitar 20 tahunan. Oleh sebab itu, subjective well-being dibutuhkan ketika quarter life crisis sedang dialami oleh generasi Z jika dilihat dari rentang umur, adanya hal tersebut berarti seseorang dapat merasakan kebahagiaan serta dapat mencapai tingkat kesejahteraan dalam hidupnya.

Beberapa penelitian terdahulu telah meneliti korelasi antara quarter life crisis dengan subjective well-being pada seseorang di usia awal dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Meilan (2024) yang melibatkan 50 mahasiswa pascasarjana, menemukan korelasi negatif yang signifikan antara krisis seperempat baya dan kesejahteraan subjektif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpastian dan kebingungan yang dialami, semakin rendah tingkat kepuasan hidup dan subjective well-being individu. Kesimpulan ini menekankan perlunya terapi psikologis dalam membantu siswa mengatasi masalah transisi menuju masa dewasa.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Manurung dan Simarmata (2023) di Kota Medan tentang dampak quarter life crisis terhadap subjective well-being pada awal masa dewasa menemukan hubungan negatif, artinya semakin tinggi nilai quarter life crisis maka semakin rendah subjective well-being, begitu pula sebaliknya. Sebelumnya juga, dalam penelitiannya terhadap 126 mahasiswa dewasa muda, Suyono dkk. (2021) menemukan bahwa quarter-life crisis memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, tetapi hubungan baik (positif) dengan afek negatif. Temuan ini membuktikan bahwa pengalaman quarter life crisis dapat menurunkan tingkat subjective well-being individu.

Dilatarbelakangi oleh temuan penelitian terdahulu tentang pentingnya subjective well-being dalam mengatasi quarter life crisis, penelitian ini berupaya menguji ulang hipotesis tersebut dan menargetkannya pada populasi generasi Z berusia 20-30 tahun, dengan tujuan memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang

mempengaruhi quarter life crisis pada kelompok usia ini. Premis penelitian ini adalah bahwa subjective well-being memiliki peran penting dalam menurunkan kemungkinan quarter life crisis di kalangan mahasiswa tingkat akhir Banten (Novianty, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel penelitian, menggunakan analisis korelasi untuk mengukur tingkat hubungan linear dan menentukan sifat positif, negatif, atau tidak ada sama sekali (Azwar, 2011). Dengan desain korelasional, peneliti bisa mengukur banyak hal sekaligus dan melihat bagaimana hal-hal tersebut saling berkaitan dalam kondisi yang sebenarnya.

HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Lokasi penelitian mengenai quarter life crisis dengan subjective well-being pada generasi Z dilakukan oleh peneliti di daerah Salatiga dan sekitarnya. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan atau memberikan skala secara online kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Dengan memanfaatkan platform online, khususnya melalui penyebaran link yang memuat skala penelitian, temuan penelitian disebarluaskan. Ada berbagai metode yang digunakan untuk mencapai hal ini, termasuk menyebarkan tautan antara anggota grup WhatsApp, story dan personal chat Instagram, serta individu tertentu.

Tanggal pengambilan data secara keseluruhan membutuhkan waktu selama 5 minggu, dimulai pada tanggal 31 Januari 2025 sampai 8 Februari 2025, kemudian dilanjutkan tanggal 15 Februari 2025 sampai 18 Maret 2025. Langkah-langkah dalam pengambilan data adalah melalui penyebaran google form (angket) melalui chat personal, grup dan story WhatsApp, story Instagram, serta individu tertentu.

B. Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 193 yang terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jumlah partisipan laki-laki dalam penelitian ini berjumlah 61 dan perempuan berjumlah 132.

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	61	32%
	Perempuan	132	68%
Usia	20	17	9%
	21	16	8%
	22	35	18%
	23	26	13%
	24	16	8%
	25	18	9%
	26	9	5%
	27	5	3%
	28	5	3%
	29	1	1%
Status	Menikah	78	40%
	Belum Menikah	115	60%

Pendidikan Terakhir	SMA/SMK	109	56%
	Perguruan Tinggi	84	44%
Pekerjaan	Buruh	19	10%
	Karyawan	44	23%
	PNS	5	3%
	Wiraswasta	24	12%
	Wirausaha	26	13%
	Mahasiswa	75	39%

C. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Statistika deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk merangkum data dan menyajikannya dalam bentuk yang mudah dipahami oleh semua orang. Metode ini mencakup proses mengukur dan mengkuantifikasi temuan dari suatu fenomena (Reza & Indrawati, 2024). Deskripsi data dilakukan dengan tujuan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Dalam penelitian ini, kriteria dikategorikan berdasarkan penggolongan yang telah ditetapkan.

Table 2. Uji Deskriptif
Descriptive Statistics

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Quarter Life Crisis</i>	193	39	68	51.88	5.528
<i>Subjective Well-Being</i>	193	72	120	92.41	8.338
<i>Valid N (listwise)</i>	193				

Analisis Uji deskriptif diatas menggambarkan terkait penyebaran skor skala pada subjek yang ditujukan sebagai pengukuran, selain itu deskriptif analisis data mengungkapkan informasi mengenai kondisi subjek pada aspek dan variable pada penelitian.

Table 3. Kategorisasi
Kategori Quarter Life Crisis

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	85	44.0	44.0
	Sedang	108	56.0	100.0
	Total	193	100.0	100.0

Kategorisasi variabel quarter life crisis menunjukkan bahwa kategori rendah berjumlah 85 dengan 44% sedangkan kategori sedang memiliki jumlah 108 dengan 56%.

Table 4. Kategorisasi
Kategori Subjective Well-being

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	74	38.3	38.3
	Sedang	119	61.7	100.0
	Total	193	100.0	100.0

Kategorisasi variable subjective well-being menunjukkan bahwa kategori rendah berjumlah 74 dengan 38,3% sedangkan kategori sedang memiliki jumlah 119 dengan 61,7%.

a. Hasil Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji Normalitas menggunakan teknik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dan menggunakan bantuan SPSS 26. Uji Normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $p > 0,05$. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		193
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	7.59719167
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.053
	<i>Positive</i>	.053
	<i>Negative</i>	-.028
<i>Test Statistic</i>		.053
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^{c,d}

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 data di atas dapat diartikan bahwa nilai signifikansi uji normalitas adalah $0,200 > 0,05$ dan data berdistribusi normal jika nilai $Sig > 0,05$. Maka data tersebut berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran variabel X dan variabel Y memiliki sifat yang proporsional antara dua variabel. Pada uji linearitas ini data dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi adalah $p > 0,05$.

Tabel 4.7 Uji Linearitas
ANOVA Table

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
X	<i>Between</i>	<i>(Com</i>	4019.551	27	148.87	2.633	.00
*	<i>n</i>	<i>bined)</i>			2		0
Y	<i>Groups</i>	<i>Linea</i>	2267.114	1	2267.1	40.09	.00
		<i>rity</i>			14	7	0
		<i>Devia</i>	1752.438	26	67.401	1.192	.25
		<i>tion</i>					1
		<i>from</i>					
		<i>Linea</i>					
		<i>rity</i>					
<i>Within Groups</i>			9329.288	165	56.541		
<i>Total</i>			13348.839	192			

Berdasarkan tabel data di atas dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi uji linearitas adalah $0,251 > 0,05$ dan $F \text{ beda} = 1.192$ yang berarti variabel hubungan antara quarter life crisis dengan subjective well-being pada generasi Z dapat dikatakan linear.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi yang dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima atau ditolak. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan antara quarter life crisis dengan subjective well-being pada generasi Z. Untuk melihat adakah hubungan atau tidak adanya hubungan antara kedua variabel ini. Peneliti melakukan uji korelasi dengan teknik uji pearson product moment

Tabel 4.8 Uji Korelasi
Correlations

		<i>Quarter Life Crisis</i>	<i>Subjective Well-Being</i>
<i>Quarter Life Crisis</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.412**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	193	193
<i>Subjective Well-Being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.412**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	193	193

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Menurut data tabel di atas dengan menggunakan statistik korelasi pearson product moment menunjukkan bahwa nilai r sebesar $-0,412$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan berlawanan antara quarter life crisis dan subjective well-being pada generasi Z.

D. Pembahasan

Melalui analisis data yang dilakukan untuk mengetahui adanya korelasi pada analisa data dengan menggunakan uji korelasi menggunakan Pearson product moment yang menunjukkan hasil bahwa korelasi r =sebesar $-0,412$ dengan $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara quarter life crisis dan subjective well-being dengan tingkat kekuatan korelasi sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara quarter life crisis dan subjective well-being, yang dapat diartikan semakin tinggi quarter life crisis maka semakin rendah subjective well-being dan apabila semakin tinggi subjective well-being maka semakin rendah quarter life crisis. Hal ini didasari oleh adanya hasil perhitungan hipotesis yang diterima. Adanya kekuatan hubungan yang sedang ini memperkuat hipotesis bahwa quarter life crisis berperan dalam menurunkan subjective well-being pada generasi Z.

Fenomena ini mencerminkan dinamika psikologis yang umum dialami oleh dewasa awal, khususnya generasi Z, yang berada dalam fase transisi kehidupan yang penuh ketidakpastian. Individu pada tahap ini dihadapkan pada berbagai tekanan sosial, tuntutan peran dewasa, serta pencarian identitas dan arah hidup. Tekanan-tekanan tersebut dapat memunculkan perasaan cemas, tidak berdaya, bingung dalam mengambil keputusan, serta perasaan terjebak, yang merupakan ciri khas dari quarter life crisis. Sebaliknya, individu dengan subjective well-being yang tinggi cenderung memiliki pandangan hidup yang positif, merasa puas terhadap kehidupannya, dan mampu merasakan emosi positif dalam intensitas yang lebih tinggi. Kesejahteraan subjektif yang tinggi diketahui berkorelasi dengan kemampuan adaptasi yang lebih baik, resiliensi yang tinggi dan kualitas hubungan sosial yang lebih positif. Oleh karena itu, individu yang mampu menjaga dan meningkatkan subjective well-being-nya cenderung lebih mampu mengelola tekanan yang muncul selama fase dewasa awal, sehingga risiko mengalami quarter life crisis menjadi lebih rendah.

Penemuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyono, dkk. (2021) yang didalam penelitiannya memiliki tujuan untuk menginvestigasi korelasi antara quarter life crisis dengan subjective well-being pada generasi Z. Quarter life crisis yang dialami individu pada generasi Z dalam berbagai area permasalahan berpotensi memengaruhi tingkat subjective well-being (Robinson, 2018). Hasil penelitian secara komprehensif memperlihatkan bahwa responden yang berada dalam rentang usia dewasa muda dihadapkan pada beragam tugas perkembangan yang mencakup eksplorasi pada berbagai ranah kehidupan. Dalam proses pemenuhan tugas-tugas perkembangan tersebut, individu mengalami kendala dan kesulitan

yang berpotensi memicu terjadinya quarter life crisis. Problematika yang dihadapi individu dewasa muda meliputi ranah pekerjaan dan karir, relasi interpersonal, identitas diri, serta aspirasi dan ekspektasi. Pada individu dewasa muda yang mengalami quarter life crisis, kondisi yang ditandai oleh ketidakpastian dan perubahan yang berkelanjutan berkorelasi negatif dengan tingkat kepuasan hidup secara umum.

Penelitian ini menegaskan bahwa quarter life crisis merupakan tantangan perkembangan yang nyata dan dapat berdampak signifikan terhadap subjective well-being (Suyono, dkk 2021). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran, dukungan sosial, serta penguatan kapasitas internal individu menjadi kunci penting dalam mencegah dan mengatasi krisis ini.

Penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling, yang termasuk teknik non-probability. Hal ini memiliki potensi bias dalam pemilihan sampel, karena partisipan yang terlibat hanya terbatas pada individu yang secara kebetulan dijumpai dan bersedia mengisi kuesioner. Lingkup wilayah yang terbatas mengakibatkan keberagaman dan latar belakang responden menjadi terbatas. Dengan metode kuantitatif penelitian ini menjadi kurang komprehensif, akan menjadi lebih baik jika diperkaya dengan wawancara mendalam atau studi kasus. Terakhir, usia 20-30 tahun yang digunakan dalam penelitian ini memiliki cakupan yang cukup luas, sehingga dampak quarter life crisis terhadap subjective well-being yang dialami akan memiliki perbedaan berdasarkan pengalaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 193 individu dari generasi Z berusia 20–30 tahun, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara quarter life crisis dan subjective well-being. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,412$ dengan $p < 0,01$, yang menandakan bahwa semakin tinggi tingkat quarter life crisis yang dialami individu, maka semakin rendah tingkat subjective well-being yang dirasakannya, begitu pula sebaliknya.

Temuan ini memperkuat bukti empiris dari studi-studi sebelumnya yang menyatakan bahwa quarter life crisis berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup psikologis, khususnya dalam dimensi afektif dan kognitif kesejahteraan subjektif. Indikator-indikator seperti kebingungan dalam mengambil keputusan, kecemasan terhadap masa depan, dan perasaan terjebak dalam hidup terbukti berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan pengalaman emosi positif yang merupakan inti dari subjective well-being.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini mampu berjalan dengan baik. Penelitian ini juga akan mengemukakan saran yang diharapkan dapat bermanfaat. Adapun saran yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi individu generasi Z, diharapkan agar generasi Z dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman diri terhadap dinamika perkembangan usia dewasa awal, termasuk tantangan dan krisis yang mungkin timbul. Upaya untuk menetapkan tujuan hidup yang realistis, menjaga keseimbangan emosi, serta mengembangkan keterampilan pengelolaan stres sangat disarankan guna meningkatkan subjective well-being dan meminimalkan dampak quarter life crisis.
2. Bagi orang tua dan keluarga, orang tua perlu memberikan dukungan emosional dan lingkungan yang kondusif agar anak-anak mereka dapat mengeksplorasi identitas dan pilihan hidupnya secara sehat. Pemahaman terhadap gejala quarter life crisis memungkinkan orang tua untuk merespons dengan empati dan tidak menambah tekanan sosial yang berlebihan.
3. Bagi institusi pendidikan dan dunia kerja, penting bagi institusi pendidikan dan penyedia lapangan kerja untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis individu muda, dengan

menyediakan layanan konseling, pelatihan keterampilan hidup (life skills), serta menciptakan lingkungan yang suportif terhadap pengembangan diri.

4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan studi lanjutan mengenai intervensi yang efektif dalam menangani quarter life crisis, serta eksplorasi faktor-faktor mediasi lainnya seperti coping strategies, resilience, atau social support dalam meningkatkan subjective well-being pada dewasa muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 2023, 167-176.
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59-65.
- Andriyanto, M. R., & Fadilla, A. (2024). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Generasi Z Di Kabupaten Karawang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 5244-5255.
- Anjani, L. S., & Hendro, W. D. (2023). Hubungan Antara Celebrity Worship Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Penggemar K-POP. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(4), 1023-1030.
- Ariati, J. (2017). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektive) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Badan Pusat Statistik. (2021, 27 Desember). Indeks Kebahagiaan 2021. Diakses dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks-kebahagiaan-2021.html>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008) *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008) *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener (Vol. 37)*. Springer Science & Business Media.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Diener, E., & Pavot, W. (2004). The Subjective Evaluation Of Well-Being In Adulthood: Findings And Implications. *Ageing Internasional*. Vol. 29 No.02, 113-135. Doi: 10.1007/s12126-004-1013-4
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen and Sharon Griffin as noted in the 1985 article in the *Journal of Personality Assessment*.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). Handbook of life course health development. *Handbook of Life Course Health Development*, 1–664. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023 (11th ed.)*. Sustainable Development Solutions Network. Diakses dari <https://worldhappiness.report/ed/2023/>
- Himawati, I. (2020). Pengukuran Kebahagiaan Remaja: Konstruksi Dan Identifikasi Skala Subjective Well-Being Pada Remaja Di Indonesia. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(2), 117-133.

- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2019). The development of subjective well-being across the lifespan. *Handbook of personality development*, 503-517.
- Humaira, S., Aprilia, E. D., Mirza, M., & Khatijatusshalihah, K. (2024). Intensi Job Hopping pada Generasi Y dan Z. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 1-10.
- Indrawati, R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta pengaruhnya terhadap Subjective Well-being. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 99-125.
- Jamaludin, E. A., Hartono, D., & Hamim, N. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Subjective Well Being Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Pakuniran Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(10), 255-265.
- Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Subjective Well-Being Pada Anak Jalanan Di Kota Jayapura. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1087-1098.
- Karimah, L. N. (2024). GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GURU RA BAKTI IV SURAKARTA. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(2), 191-199.
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183-1197.
- Kirsh, S. J., Duffy, K. G., & Atwater, E. (2013). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today* (11 edition). Pearson.
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18-27.
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-28.
- Limbong, S. S. (2024). Rasa bersyukur pada generasi Z. *Histeria Jurnal: Ilmiah Soshum dan Humaniora*, 3(2).
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21
- Mad, N. S. N., Yunus, M. M., & Azziz, M. S. A. (2021). Aspek Dan Penilaian Kesejahteraan Subjektif: Kebahagiaan, Kegembiraan, Kepuasan Dan Kualiti Hidup: The Aspects And Assessment Of Subjective Well-Being: Happiness, Pleasure, Satisfaction And Quality Of Life. *Jurnal Pengajian Melayu (JOMAS)*, 32(2), 94-111.
- Manurung, J.D. & Simarmata, N.I.P. (2023). Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15967.
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of happiness studies*, 20, 883-898.
- Nurjannah, A., Hasmawati, F., & Fitri, H. U. (2024). Komunikasi Psikologi Terhadap Quarter life crisis (Studi Kasus pada Mahasiswa Culture shock Prodi KPI). *Jurnal Psikologi*, 1(4), 9-9.
- Noviantyn M. (2024). Hubungan Psychological Well-Being dan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Provinsi Banten. *Repository Universitas Esa Unggul*. di akses pada tanggal 27 mei 2024 pada <https://digilib.esaunggul.ac.id/hubunganpsychological-wellbeing-danquarterlife-crisis-pada-mahasiswa-tingkataakhir-diprovinci-banten-33032.html>
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152
- Putri, M., & Basaria, D. (2023). Hubungan Body Citra Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Wanita Dewasa Awal Yang Tidak Memiliki Pacar. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1191-1212.
- Putri, R. A., Khairuna, R., Ullia, S., & Marsithah, I. (2024). Tantangan Mahasiswa Dalam Menghadapi Era Generasi Strawberry. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 7-7.
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 19(1), 149-

- Ramadhani, A. F., & Hariko, R. (2022). Subjective Well-Being siswa pengguna Tiktok berdasarkan perbedaan intensitas penggunaan. *Counseling and Humanities Review*, 2(1), 1-6.
- Reza, F., & Indrawati, A. (2024). Statistik Terapan Untuk Bidang Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi. Penerbit Tahta Media, 8(2), 158–163.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter crisis : The unique challenges of life in your twenties. In Penguin Putman. New York: Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179.
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2022, November 8). Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. Paper presented at the International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality, Faculty of Psychology and Health, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Santrock, J. W. 2018. A Topical Approach To Life-Span Development. Dubuque: McGraw-Hill Education.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345-385.
- Schimmack, U., & Grob, A. (2000). Dimensional models of core affect: A quantitative comparison by means of structural equation modeling. *European Journal of Personality*, 14(4), 325-345.
- Schimmack, U. & Reisenzein, R. (2002). Experiencing activation: Energetic arousal and tense arousal are not mixtures of valence and activation. *Emotion*, 2(4), 412-417.
- Schmitt, M. D. (2024). iGen: Why Today’s Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood: and What That Means for the Rest of Us. *TAFCS Research Journal*, 10(1), 41-48. <https://www.researchgate.net/publication/378128957>
- Setiani, R., Kamillah, S., & Sihura, S. S. G. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 29-45.
- Sihombing, H. P., & Cutmetia, C. (2024). Analisis subjective well-being pada pasangan yang menikah pada usia dini. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 670-680.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2019. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung
- Sunarsih, S., Harahap, F., Habibullah, H., & Afandi, M. (2020). The Validity and Reliability of Subjective Well-Being Instruments in Early Adolescents. *Humaniora*, 11(2), 113-122.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301-322.
- Syahti, M. N., Surya, E. P. A., & Handayani, R. (2024). Quarter Life Crisis: Strategi Untuk Sukses Dan Personal Growth. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis*, 4(4), 588-592.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. In *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63-77). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Wafa, S., & Soedarmadi, Y. N. (2021). Subjective well being pada generasi z santri PTYQ remaja Kudus. *Proyeksi*, 16(2), 183-197.
- Wang, Z., & Sohail, M. T. (2022). Short-and long-run influence of education on subjective well-being: the role of information and communication technology in China. *Frontiers in Psychology*, 13, 927562.
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Representasi subjective well-being pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 232-242.
- Wardhani, V. (2002). Gambaran kualitas hidup dewasa muda berstatus lajang melalui adaptasi instrumen Whoqol-Bref dan SRPB. Thesis.
- Widiyastana, M. H., & Zahro, I. F. (2018). Kebermaknaan hidup narapidana ditinjau dari pendekatan

- eksistensial. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 5(1), 1-10.
- Wulandari, A., & Julaihah, U. (2024). Quarter life crisis dan toxic relationship pada mahasiswa Studi Kasus: Mahasiswa Se-Jabodetabek Raya di Malang. *Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, 5(1), 101-113.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish psychological counseling and guidance journal*, 11(61), 245-262.