

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia, dalam penelitian ini usia responden dikelompokkan menjadi 2 bagian. Berdasarkan pengelompokkan tersebut diketahui bahwa pada tabel 4.1 diatas di dominasi oleh responden yang berusia 21-25 tahun sebanyak 47 responden (72,3%). Sedangkan pada usia 26-30 tahun terdapat 18 responden (27,7%).

Pada usia 20 hingga 30 tahun, individu umumnya mulai menghadapi berbagai dinamika kehidupan yang memunculkan respons emosional yang beragam. Sebagian individu mungkin merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani kehidupannya, namun tidak sedikit pula yang mengalami kecemasan, kekhawatiran, maupun ketakutan terhadap masa depan. Kondisi emosional seperti ini dapat menjadi indikasi bahwa individu sedang dalam fase *Quarter Life Crisis* (Tasaufi, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Salma, 2020) menunjukkan bahwa rata- rata seseorang yang berusia 20-an di Kota Surakarta mengalami *Quarter Life Crisis* yang tergolong sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan statistik. 48% pada kategori sedang dan 41% pada kategori tinggi.

Asumsi peneliti terkait usia 20-an mengalami *Quarter Life Crisis* bahwa usia ini merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa yang dapat

memicu perasaan tidak pasti dan cemas. Pada usia ini individu mencari identitas dan tujuan hidup, serta menghadapi tekanan sosial dan ekonomi untuk mencapai kesuksesan karir, finansial dan sosial.

2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini klasifikasi responden berdasarkan jenis kelamin terbagi menjadi dua kelompok, yakni laki-laki dan perempuan. Sebagaimana tercantum pada tabel 4.2 responden perempuan merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 53 orang (81,5%), sedangkan responden laki-laki tercatat sebanyak 12 orang (18,5%) yang merupakan proporsi paling rendah dalam kategori tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan Herawati & Hidayat (2020) mengungkapkan bahwa sebagian besar individu pada usia dewasa awal mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang yaitu sebesar 43,22% disusul oleh tingkat tinggi sebesar 27,97%. Studi ini juga menemukan bahwa variabel seperti jenis kelamin, status pernikahan, dan kondisi pekerjaan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *Quarter Life Crisis*. Secara umum, fenomena ini lebih banyak dialami oleh Perempuan yang belum menikah dan belum memiliki pekerjaan tetap.

Penelitian ini sejalan dengan (Rosalinda, 2019) bahwa *Quarter Life Crisis* cenderung lebih sering dialami oleh individu perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya ekspektasi terhadap perempuan untuk tidak hanya menjalankan peran dalam ranah domestik seperti pernikahan dan pengasuhan, tetapi juga mampu berkarier, mandiri secara finansial, serta membangun relasi sosial yang luas.

Asumsi bahwa perempuan lebih banyak mengalami *Quarter Life Crisis* mungkin didasarkan pada tekanan sosial dan ekspektasi gender, peran ganda dalam karir keluarga, serta perbandingan sosial dan standar kecantikan yang lebih besar. Namun, *Quarter Life Crisis* dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami perbedaan pengalaman *Quarter Life Crisis* antara laki-laki dan perempuan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

3. Distribusi Frekuensi Harga Diri

Berdasarkan distribusi frekuensi, dalam penelitian ini sebagian besar responden yaitu 65 orang (100%) memiliki frekuensi yang paling banyak adalah harga diri rendah yaitu 52 orang (80,0%) dan distribusi frekuensi paling sedikit adalah harga diri tinggi yaitu 13 orang (20,0%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2023) menunjukkan hasil kategorisasi harga diri yang berada dalam kategori rendah sebanyak 84 partisipan atau sebesar 75,7%, berada dalam kategori sedang sebanyak 14 partisipan 12,6% dan kategori tinggi sebanyak 13 partisipan atau 11,7%, sehingga dapat diberi kesimpulan bahwa penelitian ini sebagian besar partisipan dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis* memiliki harga diri dalam kategori rendah.

Asumsi peneliti bahwa individu dengan harga diri rendah mungkin merasa tidak yakin dengan kemampuan dan pilihan hidupnya,

serta membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tidak cukup baik, takut gagal dan tidak percaya diri untuk mencapai tujuan.

4. Distribusi Frekuensi *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan distribusi frekuensi, dalam penelitian ini sebagian besar responden yaitu 65 orang (100%) memiliki frekuensi *Quarter Life Crisis* paling banyak adalah yang di kategorikan buruk yaitu 53 orang (81,5%) dan distribusi frekuensi *Quarter Life Crisis* paling sedikit adalah yang di kategorikan baik yaitu 12 orang (18,5%).

Hasil penelitian menurut (Arfianto et al., 2024) mengatakan sebanyak 13,9% partisipan berada dalam kategori *Quarter Life Crisis* tingkat rendah, 67,0% berada pada kategori sedang, dan 19,1% termasuk dalam kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *Quarter Life Crisis* dengan intensitas yang berbeda-beda.

Quarter Life Crisis diasumsikan sebagai respon terhadap transisi dan perubahan besar dalam kehidupan, seperti perubahan karir, hubungan, dan identitas. Peneliti juga berasumsi bahwa *Quarter Life Crisis* dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional individu, serta kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan membuat keputusan hidup yang tepat.

B. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan dengan melihat hubungan masing-masing variabel independent (Harga Diri) dengan variabel dependen (*Quarter Life Crisis*) menggunakan uji *Chi Square*.

1. Hubungan Harga Diri Dengan *Quarter Life Crisis*

Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *Quarter Life Crisis* dengan nilai $P = 0,001$. Menurut (Afriyanto, 2021) terdapat hubungan signifikan antara harga diri yang lebih tinggi dan hasil yang positif, harga diri yang tinggi berkorelasi dengan berbagai dampak positif, seperti pencapaian akademik, keberhasilan dalam karier, hubungan sosial yang harmonis dengan teman sebaya, serta penggunaan strategi koping yang adaptif. Sebaliknya, harga diri yang rendah memiliki keterkaitan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis seperti depresi, kecenderungan perilaku antisosial, dan penilaian diri yang negatif. Individu dengan harga diri rendah juga kerap mengalami distorsi kognitif, rasa takut akan kesepian, serta tantangan dalam membentuk jejaring sosial yang baru. Disamping itu, cenderung menghadapi tekanan dalam menyesuaikan diri dengan kondisi baru, seperti pengelolaan keuangan, adaptasi terhadap kehidupan asrama, manajemen waktu, serta kekhawatiran terhadap masa depan profesinya.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Masluchah, 2022) diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,416$ dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,00$ ($p < 0,01$).

Hasil tersebut mengidentifikasi adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan *Quarter Life Crisis*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Yassar, 2024) yang menyatakan bahwa konsep diri memiliki pengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada individu. Semakin positif konsep diri yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat kecenderungan seseorang mengalami *Quarter Life Crisis*. Kontribusi konsep diri terhadap *Quarter Life Crisis* tercatat sebesar 41%, sedangkan 59% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian (Tanau, 2020) mengindikasikan adanya hubungan antara efikasi diri dan tingkat stress. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat stress yang lebih rendah ketika berada dalam fase *Quarter Life Crisis*. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami stress yang lebih tinggi dalam menghadapi fase tersebut.

Asumsi peneliti tentang hubungan harga diri dengan *Quarter Life Crisis* adalah bahwa individu dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis* karena cenderung memiliki keraguan diri, takut gagal, dan kesulitan mengambil keputusan. Harga diri rendah juga dapat membuat individu lebih sensitif dengan tekanan sosial sehingga meningkatkan resiko *Quarter Life Crisis*.