



## HUBUNGAN ANTARA *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *LIFE SATISFACTION* PADA DEWASA AWAL DI KOTA GORONTALO

Frendy Anugrah Kadir<sup>1</sup>, Salahuddin Liputo<sup>2</sup>, Sri Ayu Mutmainah Kurniawati<sup>3</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo<sup>1,2,3</sup>  
e-mail: [rendyanugrahkadir288@gmail.com](mailto:rendyanugrahkadir288@gmail.com)

Diterima: 4/6/2026; Direvisi: 17/6/2026; Diterbitkan: 5/7/2026

### ABSTRAK

Transisi menuju masa dewasa awal menghadapkan individu pada perubahan peran yang berlangsung hampir bersamaan, sehingga kemampuan beradaptasi menjadi faktor penting dalam mempertahankan kualitas kehidupan. Meskipun hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* telah banyak dibahas, bukti empiris yang menguji hubungan langsung kedua konstruk pada populasi dewasa awal di luar konteks mahasiswa masih relatif terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal yang berdomisili di Kota Gorontalo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 397 responden berusia 18–29 tahun, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh menggunakan skala *Quarter Life Crisis* dan skala *Life Satisfaction*, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Spearman setelah pengujian menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ( $r_s = -0,533$ ;  $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa peningkatan *Quarter Life Crisis* cenderung diikuti oleh penurunan *Life Satisfaction*. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan beradaptasi terhadap perubahan perkembangan merupakan mekanisme penting dalam membentuk kepuasan hidup pada masa dewasa awal. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi perkembangan dengan memperluas bukti empiris mengenai hubungan kedua konstruk pada populasi dewasa awal yang lebih beragam, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program promotif dan preventif untuk mendukung kesejahteraan psikologis selama transisi menuju kedewasaan.

**Kata Kunci:** *Dewasa Awal, Life Satisfaction, Quarter Life Crisis*

### ABSTRACT

The transition into early adulthood exposes individuals to multiple role changes that occur simultaneously, making adaptive capacity an essential factor in maintaining overall life quality. Although the relationship between *Quarter Life Crisis* and *Life Satisfaction* has received considerable scholarly attention, empirical evidence examining their direct association among the broader early adult population beyond university students remains limited. This study aimed to analyze the relationship between *Quarter Life Crisis* and *Life Satisfaction* among early adults residing in Gorontalo City, Indonesia. A quantitative correlational design was employed involving 397 participants aged 18–29 years who were selected through purposive sampling. Data were collected using the *Quarter Life Crisis* Scale and the *Life Satisfaction* Scale and were subsequently analyzed using Spearman's rank correlation after the normality assumption was not satisfied. The analysis revealed a significant negative correlation between the two variables ( $r_s = -0.533$ ,  $p < 0.05$ ), indicating that higher levels of *Quarter Life Crisis* were associated with lower levels of *Life Satisfaction*. These findings highlight adaptive capacity in responding to



developmental transitions as an important mechanism underlying life satisfaction during early adulthood. This study contributes to developmental psychology by extending empirical evidence on the relationship between these two constructs within a more diverse early adult population and provides a basis for developing promotive and preventive interventions to support psychological well-being during the transition to adulthood.

**Keywords:** *Early Adulthood, Life Satisfaction, Quarter Life Crisis*

## PENDAHULUAN

Periode dewasa awal merupakan fase ketika berbagai keputusan yang memiliki konsekuensi jangka panjang mulai diambil secara bersamaan. Penyelesaian pendidikan, pencarian pekerjaan, pembentukan identitas, serta pembangunan hubungan interpersonal tidak lagi berlangsung sebagai proses yang terpisah, melainkan saling memengaruhi dalam waktu yang relatif berdekatan. Dinamika tersebut menjadikan individu dihadapkan pada tuntutan untuk menyeimbangkan harapan pribadi dengan ekspektasi sosial yang terus berkembang. Dalam situasi demikian, keberhasilan menjalani transisi tidak hanya ditentukan oleh kesiapan akademik maupun ekonomi, tetapi juga oleh kemampuan mengelola perubahan yang menyertai pembentukan identitas pada masa dewasa awal (Nurofiqhoh et al., 2024; Khoirul et al., 2025).

Pengalaman transisi tersebut tidak selalu berkembang menuju penyesuaian yang adaptif. Bagi sebagian individu, akumulasi tuntutan dari berbagai ranah kehidupan memunculkan keraguan terhadap pilihan yang telah dibuat, kecemasan mengenai masa depan, hingga kesulitan menetapkan arah hidup yang ingin dicapai. Kondisi psikologis ini dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*, yaitu periode ketika individu mulai mempertanyakan kompetensi, tujuan hidup, maupun prospek kariernya secara bersamaan (Argasiam, 2025). Alih-alih dipahami sebagai persoalan tunggal, pengalaman tersebut merefleksikan proses adaptasi yang kompleks karena melibatkan interaksi antara perubahan perkembangan, tekanan sosial, dan kemampuan individu menghadapi ketidakpastian.

Kompleksitas tersebut tercermin dalam berbagai temuan ilmiah yang memperlihatkan bahwa *Quarter Life Crisis* tidak muncul melalui satu penyebab dominan. Sintesis yang dilakukan Hasyim et al. (2024) memperlihatkan keterlibatan tekanan akademik, kondisi ekonomi, relasi sosial, identitas diri, dan tuntutan karier dalam membentuk pengalaman krisis pada masa dewasa awal. Pada saat yang sama, penelitian lain menghubungkan kondisi tersebut dengan kecerdasan emosional, kualitas kelekatan dengan orang tua maupun teman sebaya, dukungan sosial, tekanan lingkungan, serta kecemasan karier yang memperkuat kerentanan individu ketika menghadapi perubahan kehidupan (Anggraeni & Rozali, 2023; Adzkiah, 2024; Rusdin et al., 2025; Rosanti et al., 2026). Variasi faktor tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman krisis lebih tepat dipandang sebagai hasil interaksi multidimensional dibandingkan konsekuensi dari satu aspek psikologis tertentu.

Dalam konteks perkembangan tersebut, cara individu mengevaluasi kehidupannya menjadi aspek yang tidak kalah penting dibandingkan keberadaan tekanan itu sendiri. *Life Satisfaction* merepresentasikan penilaian menyeluruh terhadap kualitas kehidupan berdasarkan kesesuaian antara harapan, pengalaman, dan pencapaian yang dirasakan. Penilaian tersebut berkembang melalui proses refleksi yang dipengaruhi oleh keberhasilan individu mengelola berbagai perubahan selama transisi menuju kedewasaan. Oleh karena itu, kepuasan hidup tidak hanya menggambarkan kondisi emosional sesaat, tetapi juga mencerminkan kualitas penyesuaian psikologis yang lebih luas.



Relasi antara kedua konstruk tersebut telah memperoleh perhatian dalam sejumlah penelitian, meskipun fokus kajiannya masih berkembang pada arah yang berbeda. Islameltri (2022) serta Virgiawan et al. (2025) memperlihatkan bahwa meningkatnya *Quarter Life Crisis* berkaitan dengan menurunnya *Life Satisfaction* dan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, Sari dan Appulembang (2025), Argasiam (2025), serta Febrianti dan Affandi (2025) menunjukkan bahwa kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh citra diri dalam penggunaan media sosial, resiliensi, kejelasan tujuan hidup, serta keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Keragaman tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara pengalaman krisis dan evaluasi terhadap kehidupan berlangsung di dalam jaringan faktor psikologis yang saling berkaitan, sehingga belum dapat dijelaskan hanya melalui satu perspektif.

Meskipun demikian, ruang pengembangan pengetahuan masih terbuka. Sebagian besar penelitian sebelumnya menjadikan mahasiswa sebagai kelompok utama responden atau lebih menitikberatkan identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *Quarter Life Crisis*. Penelitian lain justru menempatkan kesejahteraan psikologis sebagai konstruk sentral sehingga hubungan langsung antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada populasi dewasa awal secara lebih luas belum memperoleh perhatian empiris yang memadai (Islameltri, 2022; Hasyim et al., 2024; Virgiawan et al., 2025). Dengan demikian, kebutuhan penelitian tidak lagi terletak pada pembuktian keberadaan *Quarter Life Crisis*, melainkan pada pemahaman yang lebih spesifik mengenai bagaimana pengalaman tersebut berkaitan dengan kepuasan hidup pada kelompok dewasa awal di luar konteks mahasiswa.

Selain karakteristik individu, lingkungan tempat seseorang menjalani fase transisi turut membentuk pengalaman perkembangan yang dialaminya. Variasi kesempatan pendidikan, struktur sosial, serta kondisi pasar kerja memungkinkan pengalaman dewasa awal berkembang secara berbeda pada setiap wilayah. Kota Gorontalo menghadirkan konteks sosial yang memiliki karakteristik tersendiri sehingga pola hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* tidak dapat diasumsikan identik dengan hasil penelitian pada daerah lain. Pendekatan kontekstual semacam ini tidak hanya memperluas cakupan bukti empiris, tetapi juga memungkinkan interpretasi yang lebih sensitif terhadap pengaruh lingkungan dalam proses penyesuaian psikologis dewasa awal.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo. Kontribusi penelitian tidak semata-mata terletak pada penggunaan konteks lokal, tetapi pada penyediaan bukti empiris mengenai hubungan langsung kedua konstruk pada populasi dewasa awal yang lebih beragam dibandingkan fokus penelitian sebelumnya yang didominasi mahasiswa. Temuan penelitian diharapkan memperkaya kajian psikologi perkembangan melalui pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika adaptasi pada masa transisi menuju kedewasaan sekaligus menyediakan landasan ilmiah bagi penyusunan program promotif dan preventif yang sesuai dengan karakteristik dewasa awal dalam konteks lokal.

## METODE PENELITIAN

Pengumpulan data dilaksanakan di Kota Gorontalo selama periode 17 April hingga 10 Mei 2026 dengan menjadikan individu berusia 18–29 tahun sebagai sasaran penelitian. Keterlibatan partisipan diawali melalui penyebaran kuesioner berbasis *Google Form* yang hanya dapat diikuti oleh responden yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu berdomisili di Kota Gorontalo, berada pada rentang usia dewasa awal, serta menyatakan kesediaannya secara sukarela melalui lembar *informed consent*. Dari populasi sebanyak 54.164 jiwa, kebutuhan



responden ditetapkan sebanyak 397 orang berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%. Karakteristik tersebut menjadi dasar penerapan teknik *purposive sampling* sehingga seluruh data yang dianalisis benar-benar berasal dari partisipan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hubungan antara *Quarter Life Crisis* sebagai variabel bebas dan *Life Satisfaction* sebagai variabel terikat selanjutnya dikaji melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional.

Sebelum digunakan pada pengumpulan data utama, kedua instrumen terlebih dahulu melalui tahap uji coba terhadap 30 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi sasaran. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *Life Satisfaction* yang terdiri atas 16 butir pernyataan valid dan skala *Quarter Life Crisis* yang memuat 26 butir pernyataan valid, dengan seluruh respons disusun menggunakan format skala Likert. Kelayakan instrumen dievaluasi melalui pengujian reliabilitas sehingga diperoleh koefisien sebesar 0,840 untuk skala *Life Satisfaction* dan 0,883 untuk skala *Quarter Life Crisis*. Nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang baik sehingga kedua instrumen dinilai memadai untuk digunakan dalam memperoleh data empiris sesuai dengan tujuan penelitian. Rincian indikator setiap instrumen dapat disajikan pada lampiran agar prosedur penelitian lebih mudah direplikasi.

Setelah periode pengumpulan data berakhir, seluruh respons diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan isian sekaligus kesesuaiannya dengan kriteria partisipan yang telah ditentukan. Data yang tidak memenuhi persyaratan dieliminasi, sedangkan data yang layak dianalisis diproses menggunakan perangkat lunak SPSS. Pemilihan teknik analisis didasarkan pada hasil pengujian asumsi melalui uji normalitas dan uji linearitas yang dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Distribusi data yang tidak memenuhi asumsi parametrik mengarahkan penggunaan korelasi Spearman's *Rho* sebagai teknik analisis untuk menentukan arah sekaligus kekuatan hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction*. Pendekatan analisis tersebut memungkinkan interpretasi hubungan kedua variabel dilakukan secara objektif sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

Analisis diawali dengan mendeskripsikan karakteristik responden yang berpartisipasi dalam penelitian sebagai dasar untuk memahami komposisi data yang dianalisis. Informasi mengenai karakteristik responden penting disajikan sebelum memasuki analisis statistik karena memberikan konteks terhadap representativitas sampel yang digunakan. Seluruh responden telah memenuhi kriteria penelitian, yaitu berusia 18–29 tahun, berdomisili di Kota Gorontalo, dan berpartisipasi secara sukarela selama proses pengumpulan data berlangsung. Ringkasan karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	184	46,3
Perempuan	213	53,7
<b>Total</b>	<b>397</b>	<b>100</b>



Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, penelitian ini melibatkan 397 responden dengan distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang, meskipun jumlah responden perempuan sedikit lebih besar dibandingkan laki-laki. Perbedaan proporsi tersebut tidak menunjukkan dominasi yang mencolok sehingga karakteristik sampel masih merepresentasikan keberagaman responden dewasa awal yang menjadi sasaran penelitian. Komposisi tersebut memberikan landasan yang memadai untuk melanjutkan analisis terhadap variabel yang diteliti tanpa menunjukkan adanya ketimpangan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Gambaran karakteristik ini sekaligus menjadi konteks awal sebelum penyajian statistik deskriptif masing-masing variabel penelitian pada bagian berikutnya.

### Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Setelah karakteristik responden dipaparkan, analisis dilanjutkan dengan menyajikan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai kecenderungan data pada setiap variabel penelitian. Penyajian statistik deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis, melainkan memberikan informasi mengenai rentang skor, nilai rata-rata, dan tingkat penyebaran data sebelum dilakukan analisis inferensial. Informasi tersebut membantu menunjukkan karakteristik distribusi skor yang diperoleh dari seluruh responden. Ringkasan statistik deskriptif untuk variabel *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Quarter Life Crisis</i>	397	26	130	84,79	14,393
<i>Life Satisfaction</i>	397	16	64	49,01	7,578

Berdasarkan Tabel 2, kedua variabel memperlihatkan rentang skor yang cukup luas sehingga menunjukkan adanya variasi respons di antara seluruh partisipan. Variabel *Quarter Life Crisis* memiliki nilai rata-rata sebesar 84,79 dengan standar deviasi 14,393, sedangkan *Life Satisfaction* memiliki nilai rata-rata sebesar 49,01 dengan standar deviasi 7,578. Perbedaan nilai rata-rata dan penyebaran skor tersebut mengindikasikan bahwa respons responden tidak terkonsentrasi pada satu kelompok nilai tertentu, tetapi tersebar pada berbagai tingkat pengukuran. Gambaran deskriptif ini menjadi dasar untuk memahami distribusi data sebelum dilakukan kategorisasi skor masing-masing variabel yang disajikan pada bagian selanjutnya melalui visualisasi grafik.

### Distribusi Tingkat *Quarter Life Crisis*

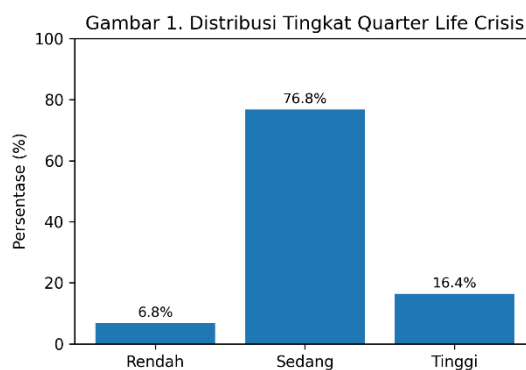
Untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan tingkat *Quarter Life Crisis* pada responden, skor hasil pengukuran terlebih dahulu dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penyajian kategorisasi bertujuan memperlihatkan proporsi responden pada setiap kelompok tanpa mengarah pada penafsiran hubungan antarvariabel. Informasi numerik tersebut disajikan terlebih dahulu agar distribusi data dapat diamati secara sistematis sebelum divisualisasikan dalam bentuk grafik. Ringkasan hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Kategorisasi Variabel *Quarter Life Crisis***

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	27	6,8
Sedang	305	76,8
Tinggi	65	16,4
Total	397	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 305 orang atau 76,8% dari keseluruhan sampel penelitian. Kategori tinggi mencakup 65 responden (16,4%), sedangkan kategori rendah hanya terdiri atas 27 responden (6,8%). Komposisi tersebut memperlihatkan bahwa distribusi tingkat *Quarter Life Crisis* lebih banyak terkonsentrasi pada kategori sedang dibandingkan dua kategori lainnya. Data pada tabel selanjutnya divisualisasikan dalam bentuk grafik batang agar pola distribusi antar kategori lebih mudah diamati.

Visualisasi distribusi kategori *Quarter Life Crisis* disajikan dalam bentuk grafik batang untuk memperjelas perbedaan proporsi antar kategori. Penyajian grafik tidak dimaksudkan menggantikan informasi numerik pada tabel, melainkan melengkapi penyajian data sehingga kecenderungan distribusi dapat dipahami secara lebih cepat. Grafik juga memudahkan pembaca membandingkan tinggi rendahnya proporsi pada setiap kategori. Visualisasi tersebut ditampilkan pada Gambar 1.



**Gambar 1. Distribusi Tingkat *Quarter Life Crisis***

Berdasarkan Gambar 1, kategori sedang tampak memiliki proporsi yang jauh lebih besar dibandingkan kategori tinggi maupun rendah. Perbedaan tinggi batang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat *Quarter Life Crisis* sedang, sedangkan kategori rendah hanya ditempati oleh sebagian kecil responden. Visualisasi ini memperkuat informasi yang telah disajikan pada Tabel 3 tanpa menambahkan interpretasi baru. Dengan demikian, distribusi tingkat *Quarter Life Crisis* dapat dipahami baik melalui penyajian numerik maupun visual.

### Distribusi Tingkat *Life Satisfaction*

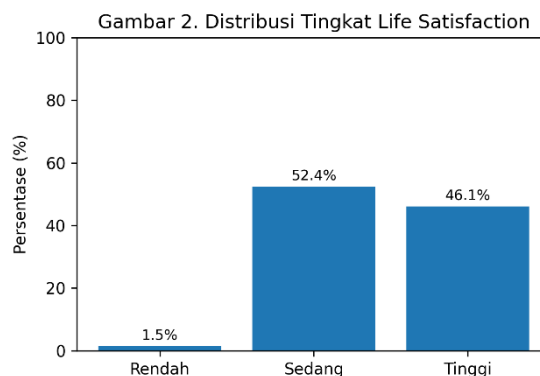
Setelah distribusi *Quarter Life Crisis* dipaparkan, analisis dilanjutkan dengan menggambarkan tingkat *Life Satisfaction* yang dimiliki responden. Kategorisasi dilakukan menggunakan tiga kelompok tingkat pengukuran sehingga variasi skor responden dapat disajikan secara lebih ringkas. Penyajian dalam bentuk tabel memberikan informasi mengenai jumlah maupun persentase responden pada setiap kategori sebelum divisualisasikan melalui grafik batang. Ringkasan hasil kategorisasi tersebut disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Kategorisasi Variabel *Life Satisfaction***

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	6	1,5
Sedang	208	52,4
Tinggi	183	46,1
<b>Total</b>	<b>397</b>	<b>100</b>

Sebagaimana terlihat pada Tabel 4, kategori sedang merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 208 orang atau 52,4%. Kategori tinggi ditempati oleh 183 responden (46,1%), sedangkan kategori rendah hanya terdiri atas 6 responden (1,5%). Sebaran tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Life Satisfaction* pada kategori sedang hingga tinggi. Informasi numerik tersebut selanjutnya divisualisasikan untuk memperjelas pola distribusi antar kategori.

Penyajian dalam bentuk grafik batang digunakan untuk memberikan representasi visual terhadap distribusi tingkat *Life Satisfaction*. Grafik memungkinkan perbedaan proporsi antar kategori diamati secara lebih cepat dibandingkan penyajian angka pada tabel. Oleh karena itu, grafik berfungsi sebagai pelengkap yang memperkuat penyajian statistik deskriptif tanpa mengubah substansi data. Visualisasi distribusi tersebut ditampilkan pada Gambar 2.



**Gambar 2. Distribusi Tingkat *Life Satisfaction***

Berdasarkan Gambar 2, kategori sedang masih menunjukkan proporsi terbesar meskipun selisihnya tidak terlalu jauh dibandingkan kategori tinggi. Sebaliknya, kategori rendah hanya muncul pada sebagian kecil responden sehingga tinggi batangnya tampak paling rendah dibandingkan kategori lainnya. Pola visual tersebut konsisten dengan informasi numerik yang telah disajikan pada Tabel 4, sehingga kedua bentuk penyajian saling melengkapi. Dengan



demikian, distribusi tingkat *Life Satisfaction* dapat dipahami secara lebih komprehensif melalui kombinasi tabel dan grafik.

### Uji Asumsi Analisis

Sebelum hubungan antara kedua variabel dianalisis, karakteristik data terlebih dahulu dievaluasi melalui pengujian asumsi. Tahap ini diperlukan untuk memastikan bahwa teknik statistik yang digunakan sesuai dengan distribusi data yang diperoleh dari responden. Pengujian meliputi uji normalitas pada masing-masing variabel serta uji linearitas terhadap hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction*. Ringkasan hasil pengujian asumsi disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas**

Analisis	Nilai	Keterangan
Normalitas <i>Quarter Life Crisis</i>	$p = 0,001$	Tidak normal
Normalitas <i>Life Satisfaction</i>	$p = 0,003$	Tidak normal
<i>Deviation from Linearity</i>	0,754	Hubungan linear

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kedua variabel berada di bawah batas 0,05, sehingga distribusi data *Quarter Life Crisis* maupun *Life Satisfaction* tidak memenuhi asumsi normalitas. Meskipun demikian, hasil uji linearitas memperlihatkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,754 yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tetap memenuhi asumsi linearitas. Kombinasi hasil tersebut menunjukkan bahwa pola hubungan antarvariabel masih bersifat linear, tetapi analisis parametrik tidak dapat diterapkan karena distribusi data tidak normal. Oleh sebab itu, pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametrik yang sesuai dengan karakteristik data, yaitu korelasi Spearman's *Rho*, sebagaimana disajikan pada bagian berikutnya.

### Pengujian Hipotesis

Tahap berikutnya diarahkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo. Mengingat hasil pengujian asumsi menunjukkan bahwa distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis dilakukan menggunakan korelasi Spearman's *Rho* yang sesuai untuk data nonparametrik. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah hubungan sekaligus kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian. Ringkasan hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman's *Rho***

Variabel	Koefisien Korelasi ( <i>rs</i> )	Signifikansi ( <i>p</i> )	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i> – <i>Life Satisfaction</i>	-0,533	0,001	Hubungan negatif sedang dan signifikan

Berdasarkan Tabel 6, analisis korelasi Spearman's *Rho* menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,533 dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan adanya



hubungan negatif dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang, sehingga peningkatan tingkat *Quarter Life Crisis* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat *Life Satisfaction* pada responden penelitian. Hasil signifikansi yang berada di bawah batas 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan yang diperoleh secara statistik bermakna sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Temuan ini menjadi dasar untuk pembahasan lebih lanjut mengenai dinamika hubungan kedua variabel dalam konteks perkembangan dewasa awal serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis.

### Pembahasan

Masa dewasa awal sering dipandang sebagai periode ketika individu berada pada ruang transisi yang ditandai oleh eksplorasi identitas, perubahan peran, dan meningkatnya tuntutan untuk mengambil keputusan yang menentukan arah kehidupan. Dalam situasi tersebut, pengalaman psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa yang dihadapi, tetapi juga oleh kemampuan individu menafsirkan perubahan sebagai tantangan ataupun ancaman bagi masa depannya. Perspektif ini membantu menjelaskan mengapa *Quarter Life Crisis* tidak selalu berkembang dengan intensitas yang sama pada setiap individu, meskipun mereka berada pada fase perkembangan yang serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis*, semakin rendah *Life Satisfaction* yang dirasakan responden. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kepuasan hidup pada masa dewasa awal lebih mencerminkan keberhasilan individu beradaptasi terhadap perubahan dibandingkan sekadar keadaan emosional yang bersifat sementara.

Interpretasi tersebut memperlihatkan bahwa hubungan negatif antara kedua konstruk berkembang melalui proses evaluasi diri yang berlangsung secara berkelanjutan. Ketika tuntutan akademik, pekerjaan, relasi sosial, dan pembentukan identitas dipersepsikan melampaui kemampuan individu untuk mengelolanya, pengalaman krisis cenderung memengaruhi cara individu memandang kualitas kehidupannya secara keseluruhan. Sejumlah penelitian mutakhir menggambarkan bahwa tekanan perkembangan, tekanan sosial, serta kecemasan eksistensial merupakan mekanisme yang secara konsisten berkaitan dengan meningkatnya *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal (Hafarinto et al., 2024; Lestari, 2025; Ghifari & Zatrachadi, 2026). Dengan demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai refleksi dari dinamika adaptasi perkembangan daripada hubungan linear yang berdiri sendiri. Cara pandang tersebut memberikan penjelasan bahwa perubahan kepuasan hidup merupakan konsekuensi dari proses penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan selama transisi menuju kedewasaan.

Pada saat yang sama, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa besarnya tekanan perkembangan bukan satu-satunya faktor yang menentukan bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya. Respons terhadap pengalaman krisis sangat dipengaruhi oleh keberadaan sumber daya psikologis maupun sosial yang membantu individu mempertahankan kemampuan beradaptasi. Sintesis berbagai penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri, dukungan sosial, dan kualitas lingkungan interpersonal berfungsi sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak negatif tekanan perkembangan terhadap kondisi psikologis individu (Masturah & Hudaniah, 2022; Setiani et al., 2024; Robbani & Nafisatuzzahra, 2025). Kehadiran sumber daya tersebut memungkinkan individu mengembangkan strategi penyesuaian yang lebih adaptif sehingga pengalaman krisis tidak secara otomatis menurunkan kepuasan hidup. Oleh karena itu, *Quarter Life Crisis* dapat dipahami sebagai pengalaman yang dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan eksternal dengan kapasitas adaptasi yang dimiliki setiap individu.





Penjelasan tersebut menjadi semakin kuat ketika berbagai faktor psikologis yang berkaitan dengan *Life Satisfaction* dipertimbangkan secara bersamaan. Resiliensi, kematangan karier, dan penerimaan diri terbukti berkontribusi terhadap kemampuan individu menghadapi berbagai perubahan yang menyertai masa dewasa awal (Rianti et al., 2025; Sitorus & Rahmatulloh, 2024). Dalam konteks yang lebih luas, Fenzel dan Richardson (2022) menunjukkan bahwa resiliensi, *mindfulness*, spiritualitas, serta *self-compassion* membantu individu mempertahankan evaluasi positif terhadap kehidupannya meskipun berada pada situasi yang penuh tekanan. Apabila seluruh temuan tersebut disintesis, maka hubungan negatif antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* yang diperoleh pada penelitian ini kemungkinan tidak berlangsung secara langsung, tetapi berkembang melalui proses adaptasi psikologis yang melibatkan berbagai sumber daya personal. Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa kepuasan hidup pada masa dewasa awal merupakan hasil interaksi berbagai faktor protektif yang bekerja secara simultan dalam menghadapi perubahan perkembangan.

Kontribusi penelitian ini tidak hanya memperkuat konsistensi hubungan negatif antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction*, tetapi juga memperluas generalisasi empiris hubungan tersebut pada populasi dewasa awal yang lebih heterogen. Selama ini, sebagian besar penelitian mengenai kedua konstruk lebih banyak dilakukan pada kelompok mahasiswa sehingga representasi pengalaman dewasa awal cenderung terbatas pada konteks akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola hubungan tersebut tetap muncul pada individu dewasa awal dengan latar belakang kehidupan yang lebih beragam di Kota Gorontalo, sehingga memberikan bukti bahwa dinamika adaptasi perkembangan tidak hanya terjadi pada kelompok mahasiswa. Temuan tersebut memperluas pemahaman bahwa pengalaman krisis dan kepuasan hidup dipengaruhi oleh proses transisi menuju kedewasaan secara umum, bukan semata-mata oleh konteks pendidikan tinggi. Dengan demikian, kontribusi konseptual penelitian ini terletak pada penguatan pandangan bahwa hubungan kedua konstruk merupakan bagian dari dinamika adaptasi perkembangan yang dapat dijelaskan pada populasi dewasa awal yang lebih luas.

Interpretasi tersebut juga memperoleh dukungan dari penelitian sebelumnya yang menempatkan kesejahteraan psikologis sebagai bagian penting dalam proses evaluasi kehidupan. Jun et al. (2023) menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan psikologis berhubungan erat dengan kemampuan individu mempertahankan kepuasan hidup, sedangkan Wahyuningsih (2024) memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis membantu individu tetap mengevaluasi kehidupannya secara positif ketika menghadapi berbagai perubahan. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, peningkatan *Life Satisfaction* pada dewasa awal tidak cukup dilakukan melalui pengurangan tekanan psikologis semata, tetapi juga melalui penguatan faktor-faktor yang mendukung kemampuan adaptasi, seperti resiliensi, penerimaan diri, kesiapan karier, dan dukungan sosial. Pendekatan tersebut memberikan implikasi bahwa intervensi bagi dewasa awal sebaiknya diarahkan pada pengembangan kapasitas adaptif, bukan hanya pada upaya mengurangi pengalaman krisis yang sedang dialami.

Meskipun memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan ruang lingkup metodologinya. Penggunaan desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan mengenai hubungan sebab akibat, sedangkan teknik *purposive sampling* membatasi generalisasi hasil pada karakteristik responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Selain itu, seluruh data diperoleh melalui instrumen *self-report*, sehingga kemungkinan munculnya *common method bias* tidak dapat sepenuhnya dihindari. Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal, mengombinasikan teknik pengukuran yang lebih beragam, serta melibatkan



populasi dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda agar mekanisme hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* dapat dipahami secara lebih komprehensif. Upaya tersebut diharapkan mampu memperkaya pengembangan kajian psikologi perkembangan sekaligus memperluas bukti empiris mengenai proses adaptasi individu pada masa dewasa awal.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo. Artinya, semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami individu, semakin rendah tingkat *Life Satisfaction* yang cenderung dirasakan, sedangkan penurunan intensitas krisis berpotensi diikuti oleh meningkatnya kepuasan terhadap kehidupan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara kedua konstruk telah tercapai sekaligus memberikan bukti empiris mengenai arah hubungan yang terbentuk di antara keduanya. Temuan ini juga menegaskan bahwa proses penyesuaian diri selama masa transisi menuju dewasa awal berperan penting dalam membentuk cara individu mengevaluasi kualitas kehidupannya secara menyeluruh.

Temuan penelitian ini memperkuat kajian psikologi perkembangan dengan menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi terhadap perubahan peran, tanggung jawab, dan harapan sosial merupakan mekanisme penting yang menjelaskan hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction*. Hasil penelitian sekaligus memperluas bukti empiris mengenai hubungan kedua konstruk pada populasi dewasa awal di luar konteks mahasiswa sehingga memberikan gambaran yang lebih luas mengenai dinamika psikologis pada fase tersebut. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program yang berorientasi pada penguatan resiliensi, regulasi emosi, dukungan sosial, dan kesiapan karier untuk meningkatkan kepuasan hidup pada dewasa awal. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau *mixed methods*, melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel lain seperti *self-esteem*, strategi *coping*, dan dukungan sosial agar pemahaman mengenai hubungan kedua konstruk menjadi semakin komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzkiah, F. (2024). *Pengaruh kelekatan orang tua dan kelekatan teman sebaya terhadap quarter life crisis pada dewasa awal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/5419/>
- Anggraeni, I. L., & Rozali, Y. A. (2023). Quarter life crisis ditinjau dari kecerdasan emosional pada dewasa awal. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*. <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASPSIKOLOGI/article/view/306>
- Argasiam, B. (2025). *Quarter life crisis, resiliensi, kejelasan dan kepuasan hidup*. <https://repository.unaki.ac.id/176/>
- Febrianti, F. N. A., & Affandi, G. R. (2025). Work-life balance as a mediator of the correlation between psychological well-being and quarter life crisis in early adulthood in Ternate City. In *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 151–163. <https://proceedings.antispublisher.org/index.php/icossh/article/view/93>
- Fenzel, L. M., & Richardson, K. D. (2022). The stress process among emerging adults: Spirituality, mindfulness, resilience, and self-compassion as predictors of life



- satisfaction and depressive symptoms. *Journal of Adult Development*, 29(1), 1–15. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-021-09384-2>
- Ghifari, M. A., & Zatrachadi, M. F. (2026). Quarter life crisis mahasiswa: Analisis kecemasan eksistensial dan pendekatan konseling Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(3), 10022–10033. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/view/7112>
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman terhadap quarter life crisis yang terjadi dimasa perkembangan dewasa awal: Suatu kajian literatur. *Journal of Society Counseling*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Islameltri, T. (2022). *Hubungan antara quarter life crisis dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). <https://repository.uir.ac.id/14272/>
- Jun, K., Niman, S., & Suntoro, H. (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/17274>
- Khoirul, A., Anisa, N., Witanto, M. H., & Khotimah, K. (2025). Peran pendidikan tinggi dalam pembentukan identitas religius dan eksistensi diri mahasiswa dewasa awal. *Proceedings of International Student Conference on Education*, 24. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5302829>
- Lestari, S. H. (2025). *Hubungan antara persepsi terhadap tekanan teman sebaya dengan quarter life crisis pada mahasiswa UNISSULA yang sedang mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang). <https://repository.unissula.ac.id/39796/>
- Masturah, A. N., & Hudaniah, H. (2022). Efikasi diri dan dukungan sosial sebagai prediktor flourishing pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 2(1). <https://e-journal.unimudatorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1264>
- Nurofiqhoh, A., Rohmah, D. N., & Laiali, D. N. (2024). Studi fenomenologi dalam menghadapi quarter life crisis pada siswa menjelang kelulusan. *Jurnal Psikologi*, 2. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1339>
- Rianti, I., Suhairi, S., & Aslami, N. (2025). Resiliensi dan kematangan karier terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa fresh graduate UIN Sumatera Utara. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 14(2), 830–848. <https://doi.org/10.30588/jmp.v14i2.2445>
- Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra, N. (2025). Dukungan sosial sebagai penyangga stres karier pada dewasa awal: Telaah literatur tematik tentang quarter-life crisis. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 73–82. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3724>
- Rosanti, N. O., Nainggolan, E. E., & Muslikah, E. D. (2026). Hubungan antara tekanan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Surabaya: Peran kecemasan karir sebagai variabel mediator. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(2), 2436–2456. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/view/4672>





- Rusdin, N., Darwis, D., & Nurafriani, N. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan di STIKES Nani Hasanuddin. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(3), 7–12. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v5i3.1921>
- Sari, M. P., & Appulembang, Y. A. (2025). Self-objectification dan kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna aktif media sosial Instagram. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(2), 327–336. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/21347>
- 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. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.166>
- Sitorus, Y. R. P., & Rahmatulloh, A. R. (2024). The journey to adulthood: A study of the relationship between self-acceptance and quarter life crisis in emerging adulthood. In *Proceeding International Conference on Psychology* (pp. 460–465). <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ICoP/article/view/4111>
- Virgiawan, I., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2025). Quarter life crisis pada dewasa awal di Karawang: Peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(3), 1093–1106. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/1069>
- Wahyuningsih, A. (2024). *Kesejahteraan psikologis pada orang dengan lupus (odapus) wanita usia dewasa awal berstatus menikah* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <https://repository.unair.ac.id/131321/>