



INTOLERANCE OF UNCERTAINTY DAN QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN: PERAN MODERASI PSYCHOLOGICAL CAPITAL

Rasila Firli Anas Tasya¹, Satiningsih²

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

e-mail: rasila.22077@mhs.unesa.ac.id¹, satingsih@unesa.ac.id²

Diterima: 24/06/2026; Direvisi: 4/7/2026; Diterbitkan: 12/7/2026

ABSTRAK

Quarter-life crisis menjadi salah satu tantangan psikologis yang banyak dialami mahasiswa kedokteran akibat tingginya tuntutan akademik dan berbagai ketidakpastian selama menjalani pendidikan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya mengidentifikasi faktor risiko maupun faktor protektif yang berperan dalam memengaruhi munculnya *quarter-life crisis*. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis* serta menguji peran *psychological capital* sebagai variabel moderator. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori yang melibatkan 91 mahasiswa program sarjana kedokteran di salah satu universitas di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstandar, kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi moderasi dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter-life crisis* dengan kontribusi sebesar 29,8%. Sementara itu, *psychological capital* tidak berpengaruh secara langsung terhadap *quarter-life crisis*, tetapi terbukti memoderasi hubungan keduanya melalui *buffering effect*, sehingga meningkatkan kemampuan model dalam menjelaskan variasi *quarter-life crisis* menjadi 42,3%. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan *psychological capital* berpotensi menjadi faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa kedokteran.

Kata kunci: *Intolerance Of Uncertainty, Mahasiswa Kedokteran, Psychological Capital, Quarter-Life Crisis.*

ABSTRACT

Quarter-life crisis has become one of the most prevalent psychological challenges experienced by medical students due to the high academic demands and various uncertainties encountered throughout their education. This condition highlights the importance of identifying both risk and protective factors that contribute to the development of *quarter-life crisis*. This study aimed to examine the effect of *intolerance of uncertainty* on *quarter-life crisis* and to investigate the moderating role of *psychological capital*. A quantitative explanatory research design was employed involving 91 undergraduate medical students from a university in Surabaya, Indonesia, who were selected using a *simple random sampling* technique. Data were collected through standardized questionnaires and analyzed using moderated regression analysis with SPSS. The findings revealed that *intolerance of uncertainty* had a positive and significant effect on *quarter-life crisis*, accounting for 29.8% of its variance. Meanwhile, *psychological capital* did not have a significant direct effect on *quarter-life crisis*; however, it significantly moderated the relationship between *intolerance of uncertainty* and *quarter-life crisis* through a *buffering effect*, increasing the model's explanatory power to 42.3%. These findings suggest that



strengthening *psychological capital* may serve as a protective factor in reducing the adverse impact of *intolerance of uncertainty* on *quarter-life crisis* among medical students.

Keywords: *Intolerance Of Uncertainty; Medical Students; Psychological Capital; Quarter-Life Crisis.*

PENDAHULUAN

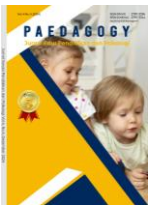
Masa *emerging adulthood* merupakan periode transisi yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab, perubahan peran sosial, serta berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan kehidupan masa depan. Pada fase ini, individu dihadapkan pada beragam situasi yang penuh ketidakpastian sehingga memerlukan kemampuan adaptasi psikologis yang baik. Ketidakmampuan menghadapi berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan kecemasan, kebingungan identitas, dan *quarter-life crisis* sebagai salah satu bentuk krisis perkembangan yang banyak dialami dewasa awal (Iannattone et al., 2024; Sáez et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi ketidakpastian menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan psikologis selama masa transisi menuju dewasa.

Fenomena *quarter-life crisis* semakin mendapat perhatian karena prevalensinya terus ditemukan pada berbagai kelompok dewasa awal di berbagai negara. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 18–28 tahun memiliki tingkat kecemasan dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan kelompok usia yang lebih matang sehingga lebih rentan mengalami krisis perkembangan (Martin & Bohecker, 2022). Di Indonesia, sebanyak 86% responden dilaporkan pernah mengalami *quarter-life crisis* dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda (Riyanto & Arini, 2021). Selain itu, *systematic literature review* oleh Hasyim et al. (2024) menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti kecemasan dan pencarian makna hidup, serta faktor eksternal berupa tekanan sosial, ekspektasi keluarga, dan tuntutan lingkungan.

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap munculnya *quarter-life crisis* karena harus menghadapi tuntutan akademik yang berat, proses pembelajaran yang kompetitif, serta ketidakpastian mengenai kemampuan diri dan masa depan profesional. Berbagai tekanan tersebut dapat meningkatkan kecenderungan individu memandang situasi yang tidak pasti sebagai ancaman sehingga memunculkan *intolerance of uncertainty*. Penelitian menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* berhubungan erat dengan meningkatnya risiko *quarter-life crisis* pada kelompok *emerging adulthood* maupun mahasiswa (Yeler et al., 2021; Balqis et al., 2023). Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Herenda dan Utami (2025) serta Nita et al. (2025) yang membuktikan bahwa semakin tinggi *intolerance of uncertainty*, semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami *quarter-life crisis*.

Hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan berbagai masalah psikologis juga telah dibuktikan pada sejumlah penelitian. Iannattone et al. (2024) menemukan bahwa individu dengan tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi cenderung menunjukkan afek negatif dan kesulitan menghadapi perubahan pada masa dewasa awal. Penelitian Putusenla et al. (2025) pada mahasiswa paramedis juga menunjukkan bahwa tingginya *intolerance of uncertainty* berkaitan dengan rendahnya kemampuan penyesuaian diri. Selaras dengan itu, Arrahma (2025) melaporkan bahwa *intolerance of uncertainty* berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi pada mahasiswa kedokteran yang sedang menyelesaikan tugas akhir, sehingga memperkuat





dugaan bahwa ketidakmampuan mentoleransi ketidakpastian menjadi faktor penting dalam munculnya berbagai permasalahan psikologis pada mahasiswa.

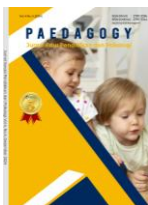
Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa dengan tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi mengalami *quarter-life crisis* pada intensitas yang sama. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif ketidakpastian terhadap kondisi psikologis individu. Salah satu faktor yang diduga memiliki peran tersebut adalah *psychological capital*, karena individu yang memiliki sumber daya psikologis positif cenderung lebih mampu mengelola emosi, mempertahankan optimisme, dan menghadapi tantangan secara adaptif. Temuan Liu et al. (2024) menunjukkan bahwa *psychological capital* berkontribusi dalam menurunkan kecemasan melalui mekanisme regulasi emosi sehingga berpotensi memperlemah dampak negatif *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis*.

Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada hubungan langsung antara *intolerance of uncertainty* dan *quarter-life crisis* atau mengkaji kedua variabel tersebut pada populasi dewasa awal secara umum (Balqis et al., 2023; Herenda & Utami, 2025; Nita et al., 2025). Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus menguji hubungan tersebut pada mahasiswa kedokteran masih relatif terbatas, demikian pula penelitian yang menempatkan *psychological capital* sebagai variabel moderator. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian mengenai mekanisme protektif yang dapat mengurangi dampak *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa kedokteran serta menguji peran moderasi *psychological capital*, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan strategi peningkatan kesehatan psikologis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori untuk menganalisis pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis* serta menguji peran *psychological capital* sebagai variabel moderator. Penelitian melibatkan 91 mahasiswa aktif Program Studi S1 Kedokteran tahun pertama hingga tahun ketiga di salah satu universitas di Surabaya yang terdiri atas 60 mahasiswa perempuan dan 31 mahasiswa laki-laki dengan rentang usia 16–21 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* melalui *simple random sampling*. Jumlah sampel ditentukan menggunakan perangkat lunak GPower* dengan kebutuhan minimal 77 responden sehingga jumlah partisipan yang diperoleh telah memenuhi persyaratan ukuran sampel untuk pengujian hipotesis.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Forms* dengan menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu *Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12)* yang diadaptasi oleh Istiqomah et al. (2023), *Developmental Crisis Questionnaire-12 (DCQ-12)* yang dikembangkan oleh Aprodita et al. (2024), serta *Psychological Capital Questionnaire (PCQ)* yang disusun oleh Ratnaningsih et al. (2024). Seluruh instrumen telah disesuaikan dengan konteks budaya dan bahasa Indonesia serta relevan dengan karakteristik mahasiswa sebagai subjek penelitian. Sebelum digunakan pada penelitian utama, seluruh instrumen telah melalui uji coba untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas. Seluruh item dinilai menggunakan skala *Likert* sehingga memungkinkan pengukuran persepsi responden terhadap masing-masing konstruk penelitian.



Analisis data diawali dengan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model analisis. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *moderated regression analysis (MRA)* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics*. Analisis dilakukan melalui dua model, yaitu model tanpa interaksi dan model yang memasukkan interaksi antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological capital* untuk menguji efek moderasi. Hasil analisis digunakan untuk menentukan pengaruh langsung *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis* sekaligus mengidentifikasi peran *psychological capital* dalam memperkuat atau memperlemah hubungan antarvariabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 91 mahasiswa aktif Program Studi S1 Kedokteran di salah satu universitas di Surabaya sebagai responden penelitian. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, seluruh instrumen penelitian diuji untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan dalam proses pengumpulan data. Instrumen yang digunakan meliputi skala *Intolerance of Uncertainty*, skala *Quarter-Life Crisis*, dan *Psychological Capital Questionnaire (PCQ)*. Ringkasan hasil pengujian validitas dan reliabilitas instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

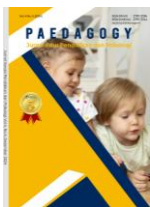
Instrumen	Hasil Uji Validitas Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Intolerance of Uncertainty</i>	Seluruh item valid 0,891	Reliabel
<i>Quarter-Life Crisis</i>	Seluruh item valid 0,767	Reliabel
<i>Psychological Capital</i>	Seluruh item valid 0,943	Reliabel

Berdasarkan Tabel 1, seluruh item pada ketiga instrumen dinyatakan valid berdasarkan hasil uji validitas. Selain itu, nilai *Cronbach's Alpha* masing-masing instrumen berada di atas batas penerimaan sehingga menunjukkan konsistensi internal yang baik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa seluruh instrumen layak digunakan pada tahap analisis berikutnya. Dengan demikian, pengujian dapat dilanjutkan ke tahap uji asumsi sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

Sebelum analisis regresi dilakukan, model terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi yang meliputi normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis regresi. Ringkasan hasil uji asumsi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Regresi

Uji Asumsi	Indikator	Hasil Kriteria	Keterangan
Normalitas	Sig.	0,200 > 0,05	Normal
Multikolinearitas	<i>Tolerance</i>	0,931 > 0,10	Tidak terjadi multikolinearitas
	<i>Variance Inflation Factor (VIF)</i>	1,074 < 10	Tidak terjadi multikolinearitas
Heteroskedastisitas	Sig. (Glejser) IU	0,495 > 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas



Uji Asumsi	Indikator	Hasil Kriteria	Keterangan
	Sig. (Glejser) <i>Psychological Capital</i>	0,255 > 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan Tabel 2, seluruh hasil pengujian asumsi telah memenuhi kriteria analisis regresi. Nilai signifikansi uji normalitas menunjukkan residual berdistribusi normal, sedangkan nilai *Tolerance* dan *VIF* mengindikasikan tidak terdapat gejala multikolinearitas. Hasil uji heteroskedastisitas juga menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05 pada seluruh variabel yang diuji. Dengan terpenuhinya seluruh asumsi tersebut, analisis regresi dapat dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis.

Pembahasan

Pembahasan penelitian menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya *quarter-life crisis* pada mahasiswa kedokteran. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang mengalami kesulitan menerima situasi yang tidak pasti cenderung lebih mudah merasakan kecemasan, keraguan terhadap masa depan, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup. Hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya pengaruh positif antara *intolerance of uncertainty* dan *quarter-life crisis* mengindikasikan bahwa peningkatan kecenderungan individu memandang ketidakpastian sebagai ancaman akan diikuti oleh meningkatnya intensitas krisis perkembangan yang dialami. Dengan demikian, respons terhadap ketidakpastian tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal yang dihadapi mahasiswa, tetapi juga oleh cara individu menginterpretasikan situasi yang belum dapat diprediksi.

Secara teoretis, *intolerance of uncertainty* dipahami sebagai kecenderungan kognitif yang menyebabkan individu menafsirkan situasi ambigu sebagai ancaman sehingga memunculkan kekhawatiran, antisipasi negatif, serta kesulitan dalam mengambil keputusan. Pada fase *emerging adulthood*, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan seperti penyelesaian pendidikan, penentuan karier, pembentukan identitas diri, dan kemandirian. Apabila ketidakpastian dipersepsikan secara negatif, proses transisi tersebut berpotensi meningkatkan tekanan psikologis hingga berkembang menjadi *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *intolerance of uncertainty* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat munculnya krisis perkembangan pada mahasiswa kedokteran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nita et al. (2025), Hasanat dan Azzyati (2026), serta Yeler et al. (2021) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *intolerance of uncertainty*, semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami *quarter-life crisis*. Selain itu, penelitian Imamah dan Satiningsih (2025) serta *systematic literature review* oleh Alamsyah et al. (2025) juga menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* berkaitan erat dengan tantangan perkembangan, ketidakpastian karier, dan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan pada masa dewasa awal. Konsistensi temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak bersifat insidental, melainkan mencerminkan pola psikologis yang relatif stabil pada berbagai kelompok responden. Penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan memberikan bukti empiris bahwa hubungan tersebut juga terjadi pada mahasiswa kedokteran yang memiliki karakteristik akademik dan profesional yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya.



Karakteristik mahasiswa kedokteran yang menghadapi tuntutan akademik tinggi, lingkungan belajar yang kompetitif, serta proses adaptasi yang berlangsung sejak awal masa pendidikan menjadi konteks penting dalam menjelaskan hasil penelitian ini. Mahasiswa kedokteran dihadapkan pada evaluasi akademik yang berkesinambungan, target penguasaan kompetensi, praktik klinik, serta ekspektasi profesional yang tinggi sehingga situasi ketidakpastian menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan. Apabila kondisi tersebut dipersepsikan sebagai ancaman akibat tingginya *intolerance of uncertainty*, individu cenderung mengalami peningkatan kecemasan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kesulitan memandang masa depan secara optimis. Mekanisme inilah yang menjelaskan mengapa *intolerance of uncertainty* berkontribusi terhadap meningkatnya *quarter-life crisis* pada mahasiswa kedokteran. Temuan ini didukung oleh Jeyapalan dan Blair (2024) yang mengemukakan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu penyebab utama munculnya stres pada mahasiswa kedokteran, sedangkan Mario et al. (2024) menjelaskan bahwa stres dan *burnout* berpengaruh terhadap kualitas hidup mahasiswa bidang kesehatan. Selanjutnya, Syafrudin et al. (2023) menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* pada mahasiswa kedokteran berkaitan dengan gangguan tidur, sedangkan Adfrinda (2024) menemukan bahwa *psychological capital* berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa kedokteran tahun pertama.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *psychological capital* berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan *psychological capital* yang lebih baik cenderung mampu menghadapi ketidakpastian secara lebih adaptif sehingga dampak psikologis yang dirasakan menjadi lebih rendah. Hasil interaksi yang diperoleh pada analisis moderasi menunjukkan bahwa pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis* tidak bersifat konstan, tetapi berubah sesuai dengan tingkat *psychological capital* yang dimiliki mahasiswa. Semakin tinggi *psychological capital*, semakin lemah hubungan antara kedua variabel tersebut. Sebaliknya, mahasiswa dengan *psychological capital* yang rendah menunjukkan kerentanan yang lebih besar terhadap dampak negatif ketidakpastian. Temuan ini memberikan penjelasan bahwa faktor protektif psikologis mampu mengurangi kekuatan pengaruh faktor risiko terhadap kondisi psikologis individu.

Mekanisme moderasi tersebut dapat dijelaskan melalui *Psychological Capital Theory* yang menempatkan *self-efficacy*, *hope*, *resilience*, dan *optimism* sebagai sumber daya psikologis positif. *Self-efficacy* meningkatkan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan tuntutan akademik, *hope* membantu individu menemukan alternatif solusi ketika menghadapi hambatan, *resilience* memungkinkan individu bangkit dari kegagalan maupun tekanan, sedangkan *optimism* mendorong terbentuknya ekspektasi positif terhadap masa depan. Keempat komponen tersebut bekerja secara sinergis sehingga mahasiswa tidak lagi memandang ketidakpastian sebagai ancaman yang harus dihindari, tetapi sebagai tantangan yang masih dapat dikelola. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa *psychological capital* mampu memperlemah pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis*. Hasil ini konsisten dengan penelitian Yildirim et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *psychological capital* mampu mengurangi dampak negatif *intolerance of uncertainty*, serta penelitian Prasath et al. (2022) yang menjelaskan bahwa *psychological capital* berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis dan menurunnya *psychological distress*. Selain itu, Fu et al. (2024) menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* berkaitan dengan munculnya emosi negatif, sedangkan Zahro et al. (2025) menegaskan bahwa *resilience* membantu individu beradaptasi



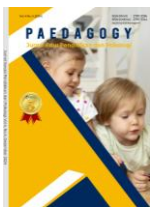
terhadap berbagai bentuk ketidakpastian sehingga mampu mengurangi dampak psikologis yang muncul.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memanfaatkan sumber daya psikologis yang dimiliki. Sintesis berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ketidakpastian, tekanan akademik, dan tantangan perkembangan merupakan faktor yang saling berkaitan dalam meningkatkan risiko *quarter-life crisis*, sedangkan *psychological capital* berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi kondisi tersebut secara lebih adaptif. Integrasi antara hasil analisis statistik, landasan teori, dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *psychological capital* bukan hanya karakteristik psikologis positif, tetapi merupakan mekanisme yang mengubah kekuatan hubungan antara faktor risiko dan kondisi psikologis mahasiswa. Kontribusi penelitian ini terletak pada perluasan bukti empiris mengenai fungsi moderasi *psychological capital* pada mahasiswa kedokteran yang hingga saat ini masih relatif terbatas dibandingkan penelitian pada populasi lain. Oleh karena itu, pengembangan program berbasis penguatan *psychological capital*, seperti pelatihan *self-efficacy*, pengembangan *resilience*, pendampingan psikologis, dan pembinaan keterampilan adaptasi terhadap ketidakpastian, berpotensi menjadi strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik maupun transisi menuju dunia profesional.

KESIMPULAN

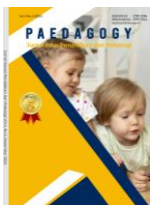
Penelitian ini membuktikan bahwa *intolerance of uncertainty* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa kedokteran, sehingga semakin tinggi tingkat intoleransi terhadap ketidakpastian maka semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami *quarter-life crisis*. Selain itu, *psychological capital* terbukti berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah pengaruh tersebut, meskipun tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan terhadap *quarter-life crisis*. Temuan ini menunjukkan bahwa kapasitas psikologis yang positif mampu menjadi faktor protektif dalam menghadapi berbagai bentuk ketidakpastian yang muncul selama proses pendidikan kedokteran. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian mengenai peran *psychological capital* sebagai mekanisme yang dapat mengurangi dampak negatif *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter-life crisis*.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan *psychological capital* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi preventif untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian selama masa perkuliahan. Program pendampingan, pelatihan pengembangan kapasitas psikologis, maupun layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi berpotensi mendukung mahasiswa dalam mengelola tantangan perkembangan secara lebih adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai institusi pendidikan tinggi serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *quarter-life crisis* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian lanjutan maupun penyusunan program intervensi yang mendukung kesehatan psikologis mahasiswa pada masa transisi menuju kehidupan profesional.



DAFTAR PUSTAKA

- Adfrinda, S. Z. (2024). *Pengaruh Psychological Capital dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Umum Tahun Pertama* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <https://repository.unair.ac.id/134594/>
- Alamsyah, D., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2025). *Systematic Literature Review on Quarter Life Crisis in Final Year Students: A Study of the Role of Social Support, Career Decisions, and Resilience*. *Journal Corner of Education, Linguistics, and Literature*, 5(001), 1–13. <https://doi.org/10.54012/jcell.v5i001.515>
- Arrahma, A. R. (2025). *Correlation between intolerance of uncertainty score and depression in medical students working on thesis* (Skripsi Sarjana, Universitas Gadjah Mada). ETD Universitas Gadjah Mada. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/257397>
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Fu, C., Liu, J., Ye, B., & Yang, Q. (2024). Intolerance of uncertainty and negative emotions among high school art students during COVID-19 pandemic: a moderated mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1277146. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1277146/full>
- Hasanat, N. U., & Azzyati, R. A. (2026). Quarter-life crisis ditinjau dari intoleransi ketidakpastian pada *emerging adult* dengan *coping religius* sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Integratif*, 13(2), 186–212. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/index.php/PI/article/view/3410>
- 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>
- Herenda, N., & Utami, M. S. (2025). *Peran Intoleransi Ketidakpastian Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan pada Emerging Adulthood Dengan Negative Problem Orientation Sebagai Mediator*. Universitas Gadjah Mada. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/254909>
- Iannattone, S., Spaggiari, S., Di Riso, D., & Bottesi, G. (2024). Profiles of intolerance of uncertainty, separation anxiety, and negative affectivity in emerging adulthood: A person-centered approach. *Journal of Affective Disorders*, 345, 51–58. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37875226/>
- Imamah, F., & Satiningsih, S. (2025). Hubungan antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada pekerja. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 828–838. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6496>
- Jeyapalan, T., & Blair, E. (2024). The factors causing stress in medical students and their impact on academic outcomes: A narrative qualitative systematic review. *International Journal of Medical Students*, 12(2), 195–203. <https://doi.org/10.5195/ijms.2024.2218>
- Liu, Z., Bao, T., Yang, Z., Ruan, Y., Gao, C., & Wu, J. (2024). Longitudinal relationship between psychological capital and anxiety in college students: The mediating effect of emotion reregulation strategy and moderating effect of parent-child relationship. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2641–2652. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S462202>



- Mario, S., Rollo, E., Gabellini, S., & Filomeno, L. (2024). How stress and burnout impact the quality of life amongst healthcare students: An integrative review of the literature. *Teaching and Learning in Nursing*, 19(4), 315–323. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2024.04.009>
- Martin, L., & Bohecker, L. (2022). Community college student well-being and implications for care. *Community College Journal of Research and Practice*, 46(8), 560–572. <https://doi.org/10.1080/10668926.2021.1883487>
- Nita, D. E., Fikrie., & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter life crisis*: *The Impact Intolerance of Uncertainty on Quarter Life Crisis*. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4(3), 142–152. <https://www.jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp/article/view/1433>
- Prasath, P. R., Xiong, Y., Zhang, Q., & Jeon, L. (2022). Psychological capital, well-being, and distress of international students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44(3), 529–549. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09473-1>
- Putusenla, Swati, Saran, B., & Debapriya. (2025). Intolerance of uncertainty and adjustment among paramedical students: A cross-sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 13(10), 4163–4167. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20253159>
- Riyanto, A., & Arini, D. (2021). Analisis deskriptif *quarter-life crisis* pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Syafrudin, T. S., Fikriah, I., & Mualimin, J. (2023). Hubungan *quarter life crisis* dan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. *Verdure: Health Science Journal*, 5(1), 64–69. <https://journal.stikesmm.ac.id/index.php/verdure/article/view/257>
- Yeler, Z., Berber, K., Kübra Özdoğan, H., Çok, F., Çok Professor, F., Kelimeler Çeyrek Yaşam Krizi Yetişkinliğe Geçiş Türkiye, A., & Beliren Yetişkinler Belirsizliğe Tahammülsüzlük, D. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(41), 61. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>
- Yıldırım, M., Çağış, Z. G., & Gómez-Salgado, J. (2024). Intolerance of uncertainty, job satisfaction and work performance in Turkish healthcare professionals: Mediating role of psychological capital. *International Journal of Public Health*, 69, 1607127. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1607127>
- Zahro, Y. F., Nikmah, N., Maulidy, A., Aulia, S. N. N., & Anas, H. (2025). Resiliensi pedagang pada Pantai Tirang dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi dan tantangan lingkungan. *Journal of Social Humanities and Education*, 1(2), 27–36. <https://doi.org/10.65310/c92nj709>