



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 8429-8437

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Quarter Life Crisis Pada Remaja Putri Di Sumbawa Peran Optimisme Dalam Perspektif Psikologi Positif

Junaidin^{1✉}, Fitrah Hasri Rosandi², Pratiwi Sakti³, Yuliarti⁴, Intan Nursyahbaratin⁵,

Sindi Fatika⁶, Sri Ayu Ramadhani⁷, Yossy Dwi Erliana⁸

1) Dosen Psikologi, Universitas Teknologi Sumbawa

2) Dosen PIAUD Sekolah Tinggi Agama Islam Sumbawa

Email: junaidin@uts.ac.id[✉]

Abstrak

Penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap quarter life crisis pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ada kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada 72 responden yang berusia 17- 20 tahun yang berada pada masa remaja dengan melakukan pengambilan data menggunakan google form. Pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala optimisme dari Seligman dan skala quarter life crisis dari Robbins dan Wilner. Instrument pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan model skala likert. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling yaitu teknik accidental sampling. Masing-masing variabel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan bantuan Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0 for windows dengan menggunakan metode regresi linear sederhana. Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dengan koefisien regresi positif ($B = 44,616$) dan nilai signifikan sebesar 0,05. sehingga mendukung asumsi bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki, maka semakin tinggi pula quarter life crisis yang dialami oleh remaja putri. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat optimisme maka semakin rendah juga tingkat quarter life crisis pada remaja putri di Sumbawa

Kata Kunci : *Optimis, Quarter Life Crisis, Remaja Putri*

Abstract

This research is conducted with the aim of understanding the influence of optimism on the quarter-life crisis in adolescent girls. The method used in this research is descriptive quantitative. This research was conducted on 72 respondents aged 17-20 years who are in their teenage years by collecting data using Google Forms. In this study, two scales were used: the optimism scale from Seligman and the quarter-life crisis scale from Robbins and Wilner. The data collection instrument in this study uses the Likert scale model. The sampling technique used in this research is non-probability sampling, specifically the accidental sampling technique. Each variable in this study was calculated using the Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 25.0 for Windows with the simple linear regression method. This study shows significant results with a positive regression coefficient ($B = 44.616$) and a significance value of 0.05, thereby supporting the assumption that the higher the level of optimism, the higher the quarter-life crisis experienced by teenage girls. Similarly, the lower the level of optimism, the lower the level of quarter-life crisis experienced by teenage girls in Sumbawa.

Keywords: *Optimistic, Quarter Life Crisis, Teenage Girl*

PENDAHULUAN

Masa remaja sebagai masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja baik secara fisik maupun secara psikologis yang dirasakan oleh individu dari setiap proses pertumbuhan dan perkembangan. Hurlock (2009) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 tahun) dan remaja akhir (16 atau 17 hingga 18 tahun). Terdapat perbedaan masa remaja disebabkan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Remaja diartikan sebagai masa transisi antara anak-anak dan dewasa, yang dapat memengaruhi segala aspek kehidupan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Pada fase perkembangan pada masa remaja terutama yang dialami oleh remaja putri sering mengalami beberapa kondisi psikologis seperti kecemasan terhadap masa depan, ketakutan, kurang percaya diri, emosi tidak stabil, rasa putus asa, merasa minder atau rendah diri, dan sering merasa depresi atau stres dalam menghadapi kehidupan baik terhadap masa lalu maupun untuk menghadapi masa depan. Kondisi tersebut disebut sebagai quarter life crisis (Nugsria, dkk. 2023)

Quarter life crisis pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner di tahun (2001). Robbins dan Wilner menjelaskan quarter life crisis sebagai krisis identitas yang terjadi pada individu yang disebabkan karena ketidaksiapan individu pada saat mengalami proses transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, dengan beberapa aspek seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan khawatir terhadap

lingkungan interpersonal. Quarter life crisis (QLC) merujuk pada periode ketidakpastian dan keresahan yang dialami individu, biasanya pada usia 20 hingga 30 tahun, yang ditandai dengan keraguan tentang tujuan hidup, pencapaian karier, hubungan pribadi, dan identitas diri. Fenomena ini sering terjadi pada wanita dewasa awal, di mana mereka merasa terjebak dalam perbandingan antara harapan dan realitas hidup yang sering kali tidak sesuai. Pada saat yang sama, optimisme, sebagai sikap positif terhadap masa depan dan kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup, berperan penting dalam mempengaruhi cara seseorang mengatasi krisis tersebut. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fazira, et al., 2022) dengan judul Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. bahwa Faktor eksternal seperti lingkungan, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Dan faktor internal seperti kondisi psikologis, motivasi, optimisme sebagai faktor penting bagi individu merasa ragu dalam mengambil keputusan, mudah pasrah, harga diri yang negatif, perasaan tidak menemukan solusi atas permasalahan.

Fase transisi ini sering dialami oleh remaja putri berusia 18 hingga 20an, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan terkait identitas, karier, dan hubungan sosial. Wanita dalam rentang usia 18 hingga 29 tahun sering kali lebih rentan terhadap krisis ini, karena mereka menghadapi tekanan dari lingkungan sosial dan budaya yang tinggi, seperti ekspektasi untuk mencapai pendidikan tinggi, membangun karier yang sukses, dan menjalin hubungan yang baik pada lingkungan sosialnya. Fase ini sering ditandai dengan perasaan bingung, cemas, takut, khawatir dan ketidakpastian mengenai masa depan. Dalam konteks ini, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi pengalaman mereka selama periode transisi ini, salah satunya adalah melalui sikap optimisme. Optimisme salah satu variabel penting dalam psikologi positif yang berhubungan dengan sikap positif, menentukan makna dalam hidup dan sebagai faktor yang membuat hidup lebih berharga dan lebih bahagia (Peterson, 2006).

Menurut Seligman (2006) optimisme sebagai pandangan positif terhadap masa depan yang melibatkan keyakinan bahwa peristiwa-peristiwa baik akan berlangsung lama dan peristiwa-peristiwa buruk adalah hal yang bersifat sementara dan diluar kendali suatu individu. optimisme berkaitan dengan cara seseorang menjelaskan peristiwa kehidupan. Seligman menyatakan bahwa orang-orang optimis percaya bahwa kegagalan mewakili keterlambatan kesuksesan dan penyebabnya biasanya adalah faktor eksternal pribadi, menunjukkan bahwa pandangan seseorang terhadap suatu persoalan bergantung pada bagaimana orang tersebut menafsirkan persoalan yang sama. Orang optimis selalu percaya bahwa segala kejadian negatif yang menyimpannya itu berasal dari penyebab eksternal dan bersifat sementara. Lebih lanjut Seligman (2006) mengungkapkan tiga aspek penting

individu yang memiliki sikap optimisme yaitu, permanence yaitu cara menyikapi suatu kejadian buruk yang terjadi pada individu yang hanya bersifat sementara. Pervasiveness, adalah cara individu menelusuri penyebab permasalahan itu terjadi, dan personalization, adalah cara individu menjelaskan terkait penyebab dari suatu kegagalan yang berasal dari faktor internal atau faktor eksternal individu (Junaidin, 2023).

Optimisme adalah satu konsep dalam psikologi positif dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis dan kesehatan mental seseorang terutama dalam mengatasi kecemasan, stres, depresi, dan putus asa. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ratu, Junaidin, 2024) menunjukkan bahwa optimisme dapat memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan, stres, putus asa pada remaja. Optimisme dapat meningkatkan rasa percaya diri, membantu individu untuk melihat tantangan sebagai peluang, dan menjaga keseimbangan emosi yang sehat. Sebaliknya, ketidakoptimisan dapat memperburuk perasaan tidak cukup atau gagal, yang dapat memperburuk kondisi psikologis dan emosional individu yang sedang mengalami Quarter life crisis (QLC). Optimisme yang tinggi cenderung mendorong remaja putri untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang, mengurangi kecemasan berlebihan, dan membantu mereka menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi selama Quarter life crisis (QLC). Sebaliknya, rendahnya optimisme dapat memperburuk kecemasan dan kebingungan yang dirasakan, sehingga memperburuk dampak dari quarter life crisis. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arum & Antika, 2022) bahwa optimisme memberikan kontribusi positif terhadap kondisi mental seperti meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan rasa optimisme. Penelitian lain oleh (Mudrikah et al., 2024) bahwa sikap *optimisme* dapat memberi kontribusi positif terhadap persiapan menghadapi fase *quarter life crisis* pada mahasiswa

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penelitian ini penting untuk memahami bagaimana optimisme mempengaruhi perasaan dan pengalaman wanita dewasa awal dalam menghadapi quarter life crisis. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh optimisme terhadap quarter life crisis pada remaja putri di Sumbawa.

METODE PENELITIAN

Metode pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data (angka) yang diolah dengan metode analisa statistika yang akan memperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau hubungan antar variable yang diteliti (Azwar, 2015). Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur hubungan antara variasi dalam satu faktor dengan variasi dalam faktor lainnya berdasarkan koefisien korelasi. Populasi mencakup jumlah serta karakteristik yang ada di dalamnya. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah *probability sampling*, yang memberikan peluang yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk terpilih sebagai bagian dari sampel. Peneliti memilih jenis *proportionate stratified random sampling*, yang cocok digunakan ketika populasi bersifat heterogen dan terstratifikasi. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 17-30 tahun di Kabupaten Sumbawa. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 250 sementara sample penelitian berjumlah 71 subjek dengan pengambilan sampel dilakukan menggunakan rumus sloving. Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala baku yang sudah divalidasi dan reliabel. Adapun skala yang digunakan adalah skala quarter life crisis dari Robbins dan Winner (2001) berjumlah 13 item, dan skala optimisme dari Seligman (2006) berjumlah 17 item.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 72 subjek, skor optimisme bervariasi, dengan rata-rata 56,90 dan standar deviasi 8,941. Khususnya, 39,43% dari subjek jatuh ke dalam kategori rendah, sementara 28,16% diklasifikasikan sebagai sangat tinggi. Sebaliknya, skor rata-rata untuk quarter life crisis adalah 90,52, dengan standar deviasi 18,343, di mana 36,61% dari subjek dikategorikan mengalami tingkat krisis yang sangat tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa sejumlah besar remaja putri menghadapi tingkat quarter life crisis yang cukup tinggi.

Uji regresi linier menunjukkan pengaruh positif antara optimisme terhadap quarter life crisis, dengan nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05. Ini menyiratkan bahwa tingkat optimisme yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat quarter life crisis yang lebih rendah yang dialami. Koefisien regresi (B) sebesar 0,670 menunjukkan bahwa kenaikan 1% dalam optimisme dikaitkan dengan penurunan 0,670 dalam tingkat quarter life crisis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa optimisme memainkan peran penting dalam mengurangi efek negatif dari quarter life crisis.

Uji Analisis Regresi Linear

Tabel 1.6. Uji Linearitas Anova

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5601.745	1	5601.745	21.560	.000 ^a
	Residual	18187.532	70	259.822		
	Total	23789.278	71			

a. Predictors: (Constant), OPTIMISME

b. Dependent Variable: QLC

Berdasarkan output dalam tabel 1, diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar $<,000$ lebih kecil dari $0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya bukti yang kuat untuk menerima H_a yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa " Adanya pengaruh Optimisme terhadap Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal ". Nilai $p < 0,05$ menandakan suatu hubungan antara faktor risiko, yakni Optimisme dan dan outcome, yakni Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal bermakna secara statistik.

Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X) yaitu *Optimisme* terhadap variabel terikat (Y), yaitu *Quarter Life Crisis*. Berikut ini merupakan tabel Uji koefisien determinasi:

Tabel 1.7. Uji koefisien determinasi

Model Summary

Mode	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.485 ^a	.235	.225	16.11899

a. Predictors: (Constant), OPTIMISME

Uji hipotesis

Tabel 1.7. Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	44.616	10.869		4.105	.000
	OPTIMISME	.670	.144	.485	4.643	.000

a. Dependent Variable: QLC

Berdasarkan hasil *output* yang telah dilakukan menggunakan SPSS (versi 16.0 for windows) dalam tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikan (*Sig.*) <0,00, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa *optimisme* berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada remaja putri. Dari *output* tersebut juga diperoleh nilai t hitung sebesar 4.643 lebih besar dari 4.105, yang menunjukkan arah hubungan kedua variabel dalam penelitian ini adalah positif. Artinya, semakin tingginya *optimisme*, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *optimisme*, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan dan dianalisis melalui pengujian regresi linier sederhana. Memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 16.0 untuk Windows, analisis mengungkapkan bahwa variabel *Optimisme* memiliki dampak yang signifikan terhadap variabel *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh remaja putri dengan nilai koefisien sebesar 44,616, dengan nilai signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *optimisme* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel *Quarter Life Crisis*, terutama pada beberapa aspek seperti kekhawatiran terhadap lingkungan, kecemasan, putus asa, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri, hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyono, dkk (2021) individu yang berada dalam kondisi *quarter life crisis* akan mengakibatkan kondisi psikologis yang negatif seperti kepuasan hidupnya rendah, memiliki tekanan, banyak tantangan mental, dan sulit beradaptasi dengan lingkungannya.

Namun, penting untuk dicatat bahwa hasil yang signifikan dapat dikaitkan dengan sifat kompleks dari *quarter life crisis* yang dihadapi oleh remaja putri. Krisis ini mencakup perasaan cemas, kebingungan, dan perbedaan antara harapan dan kenyataan. Dalam keadaan seperti itu, harapan dan *optimisme* individu dapat memainkan peran penting dalam mengurangi efek dari *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini menunjukkan bahwa, selain

optimisme, mungkin ada variabel lain yang mempengaruhi quarter life crisis pada remaja putri, seperti faktor psikologis, sosial, atau akademik. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang dapat mempengaruhi quarter life crisis dalam populasi ini.

Optimisme dalam psikologi positif Martin Seligman berperan sebagai alat yang sangat penting bagi remaja putri dalam menghadapi quarter life crisis. Dengan optimisme, mereka dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, membuat keputusan yang lebih baik, dan membangun ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, optimisme memungkinkan mereka untuk melihat masa depan dengan lebih cerah, yang pada gilirannya membantu mereka menemukan arah dan tujuan hidup yang lebih jelas. Namun, penting juga untuk diingat bahwa optimisme yang berlebihan (misalnya, toxic positivity) bisa menjadi kontra-produktif jika tidak diimbangi dengan penerimaan terhadap kenyataan dan pengelolaan emosi secara sehat. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mengembangkan optimisme yang realistis, yaitu optimisme yang didasarkan pada kesadaran diri, penerimaan terhadap proses, dan kesiapan untuk menghadapi tantangan yang ada.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dilakukan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh optimisme yang kuat terhadap *quarter life crisis* yang dialami oleh remaja putri. Diketahui bahwa nilai signifikan (*Sig.*) $< 0,00$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa *optimisme* berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal. Dari *output* tersebut juga diperoleh nilai *t* hitung sebesar 4.643 lebih besar dari 4.105, yang menunjukkan arah hubungan kedua variabel dalam penelitian ini adalah positif. Artinya, semakin tingginya *optimisme*, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *optimisme*, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, L. N., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis dalam Menghadapi Covid-19 Siswa Kelas X SMAN 1 Gondang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Azwar, S. (2015). Metode Penelitian, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358

Hurlock E.B, (2009) Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jakarta: Erlangga

Junaidin. (2023). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Zahir Publishing.

Mudrikah, S., Budiman. N., & Rakhmat. C., (2024). Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase Quarter Life Crisis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 588–601. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5620>

Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: journal of psychological research*, 3(1), 1-10.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

Robbins, A., & Wilner, A. H. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.

Ratu, J.D., & Junaidin. (2024). Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 17-24.

Seligman, Martin E.P. 2006. *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Book

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.