

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

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

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

ABSTRAK

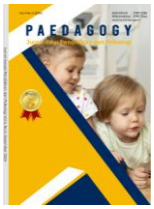
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo. Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penuh dengan tuntutan kehidupan, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, menjalin hubungan sosial, dan mencapai kemandirian emosional maupun finansial. Tuntutan tersebut sering memicu kondisi psikologis yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*, yaitu keadaan ketika individu merasa bingung menentukan arah hidup, cemas terhadap masa depan, emosi tidak stabil, dan kesulitan mengambil keputusan penting. Kondisi ini diduga berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup individu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah dewasa awal berusia 18-29 tahun di Kota Gorontalo dengan jumlah 54.164 jiwa. Sampel penelitian sebanyak 397 responden diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Quarter Life Crisis* berdasarkan aspek Robbins & Wilner (2001) serta skala *Life Satisfaction* berdasarkan Biswas-Diener (2008). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* karena data tidak berdistribusi normal tetapi memiliki hubungan linear. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan dengan nilai r*s* = -0,533 dan p < 0,05, yang berarti semakin tinggi *Quarter Life Crisis*, maka semakin rendah kepuasan hidup individu. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pemahaman psikologi dewasa awal dan menjadi dasar pengembangan intervensi kesehatan mental di Kota Gorontalo.

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

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between *Quarter Life Crisis* and *Life Satisfaction* among early adults in Gorontalo City. Early adulthood is a developmental phase filled with life demands, such as completing education, entering the workforce, building social relationships, and achieving emotional and financial independence. These demands often trigger a psychological condition known as *Quarter Life Crisis*, a state in which individuals feel confused about their life direction, anxious about the future, emotionally unstable, and struggle to make important decisions. This condition is believed to influence individuals' level of life satisfaction. The study used a quantitative approach with a correlational method. The study population consisted of early adults aged 18-29 years in Gorontalo City, numbering 54,164 people. A sample of 397 respondents was obtained through purposive sampling technique. Data collection was carried out using the *Quarter Life Crisis* scale based on Robbins & Wilner (2001) aspects, and the *Life Satisfaction* scale based on Biswas-Diener (2008). Data analysis used the *Spearman Rank* correlation test because the data was not normally distributed but had a linear relationship. The results showed a significant negative relationship with a value of r*s* = -0.533 and p < 0.05,

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

meaning that the higher the *Quarter Life Crisis*, the lower the individual's life satisfaction. This research contributes to understanding the psychology of early adulthood and provides a basis for developing mental health interventions in Gorontalo City.

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

PENDAHULUAN

Setiap individu mengalami proses perkembangan yang berlangsung secara bertahap sepanjang rentang kehidupannya, dimulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, hingga dewasa akhir. Pada setiap tahap tersebut, individu dihadapkan pada karakteristik serta tantangan yang berbeda, yang menuntut adanya penyesuaian diri secara terus-menerus. Dalam perspektif perkembangan, setiap fase kehidupan memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu agar dapat melanjutkan ke tahap berikutnya secara optimal. Keberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut akan berkontribusi pada kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan selanjutnya, sedangkan kegagalan dalam mencapainya dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Oleh karena itu, salah satu fase yang penting untuk diperhatikan adalah masa dewasa awal, karena pada tahap ini individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan yang lebih kompleks dan menentukan arah masa depannya (Nurofiqhoh et al., 2024).

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 29 tahun, yang ditandai sebagai periode transisi dari remaja menuju kedewasaan. Pada fase ini, individu mulai menghadapi berbagai tugas perkembangan yang lebih kompleks, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun hubungan interpersonal yang lebih serius, serta mencapai kemandirian baik secara finansial maupun emosional (Santri et al., 2025). Periode ini juga menjadi masa penyesuaian diri terhadap peran dan tanggung jawab baru dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, dewasa awal sering dianggap sebagai fase penting yang menentukan arah kehidupan individu di masa mendatang, karena keputusan dan pengalaman yang diperoleh pada tahap ini akan sangat memengaruhi perkembangan selanjutnya (B. Argasiam, 2025).

Meskipun masa dewasa awal merupakan fase penting dalam perkembangan individu, pada kenyataannya tidak semua individu mampu menjalani tahap ini dengan baik. Berbagai tuntutan yang muncul, seperti tekanan sosial, kondisi ekonomi, serta ekspektasi terhadap keberhasilan dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan, sering kali menimbulkan beban tersendiri bagi individu. Ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa masa dewasa awal tidak hanya menjadi fase perkembangan, tetapi juga berpotensi menjadi fase yang penuh tekanan bagi sebagian individu (Khoirul et al., 2025).

Life Satisfaction atau kepuasan hidup merupakan penilaian subjektif individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan, berdasarkan standar dan harapan yang dimilikinya. Kepuasan hidup menjadi salah satu indikator penting dalam kesejahteraan psikologis, karena mencerminkan sejauh mana individu merasa puas, bahagia, dan menerima kondisi kehidupannya. Individu dengan tingkat *Life Satisfaction* yang tinggi cenderung mampu memandang kehidupannya secara positif, memiliki emosi yang lebih stabil, serta mampu beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapi. Dalam konteks masa dewasa awal, *Life Satisfaction* menjadi aspek yang sangat penting, mengingat fase ini dipenuhi dengan berbagai

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

tuntutan dan perubahan yang memerlukan kemampuan individu dalam menilai dan memaknai kehidupannya secara positif (Fauzia et al., 2020).

Life Satisfaction memiliki peran penting sebagai faktor pelindung (*protective factor*) dalam kehidupan individu, khususnya dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, mampu mengelola stres dengan baik, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri dan masa depannya. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti perasaan tidak berharga, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, *Life Satisfaction* menjadi aspek yang penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan, terutama pada masa dewasa awal yang penuh dengan tuntutan dan perubahan (M. Ussurur, N. Mustaqim, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Life Satisfaction* pada individu dewasa awal tidak sama, melainkan bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, hubungan sosial, serta lingkungan tempat individu berada (Diener dalam Vitters et al., 2025). Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi, kondisi ekonomi yang stabil, dan hubungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang menghadapi keterbatasan dalam aspek tersebut.

Quarter Life Crisis merupakan fenomena psikologis yang umumnya dialami oleh individu pada masa dewasa awal, yang ditandai dengan perasaan bingung, cemas, dan ketidakpastian terhadap arah hidup. Kondisi ini muncul sebagai bagian dari fase transisi, di mana individu mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang lebih kompleks serta konflik antara harapan dan realitas yang dihadapi. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* sering kali merasa ragu terhadap keputusan yang diambil, mempertanyakan tujuan hidup, serta mengalami tekanan dalam menentukan masa depan, baik dalam aspek karier, hubungan, maupun kehidupan pribadi. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner (2001) yang mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai reaksi individu yang ditandai dengan ketidakstabilan, perubahan terus-menerus, sulitnya pengambilan keputusan, dan munculnya rasa cemas akibat perasaan tidak berdaya.

Secara global, data dari *World Health Organization* menunjukkan bahwa kasus bunuh diri terjadi setiap 40 detik di seluruh dunia, yang menjadi indikator serius adanya tekanan psikologis pada individu. Di Indonesia, jumlah kasus bunuh diri tercatat mencapai 1.270 kasus pada tahun 2025 (I. Ramadani, T. Fauziyah, 2024), yang menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian. Pada tingkat lokal, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, dalam kurun waktu 2023 hingga 2025, kasus bunuh diri masih ditemukan dengan jumlah yang relatif signifikan (Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, 2025).

Secara teoritis, *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* memiliki hubungan yang bersifat negatif, di mana semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami individu, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidupnya. Kondisi ini terjadi karena individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung merasakan kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta ketidakpastian dalam mengambil keputusan penting, sehingga memengaruhi cara individu dalam menilai kehidupannya secara keseluruhan. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut (Ameliya, 2020).

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi dasar dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat, khususnya bagi kelompok dewasa awal yang rentan mengalami tekanan psikologis pada masa transisi kehidupan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi. Penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang didasarkan pada metode ilmiah yang berfokus pada penggunaan data numerik, analisis statistik, dan generalisasi hasil untuk mempelajari fenomena dan menjawab pertanyaan pada penelitian (Urrahmah et al., 2024). Sementara itu, penelitian korelasional bertujuan untuk menganalisis seberapa baik suatu variabel berhubungan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Saifuddin, 2017). Jenis penelitian ini dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Life Satisfaction* pada dewasa awal.

Penelitian dilaksanakan di Kota Gorontalo pada periode 17 April hingga 10 Mei 2026. Populasi penelitian adalah individu dewasa awal yang berusia 18 hingga 29 tahun di Kota Gorontalo dengan jumlah populasi sebanyak 54.164 jiwa (BPS Kota Gorontalo, 2025). Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel minimal sebanyak 397 responden (S. Siregar, 2017). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik yang didasarkan pada sekumpulan subjek yang memiliki ciri-ciri tertentu. Adapun karakteristik responden yang ditetapkan meliputi: individu berjenis kelamin laki-laki atau perempuan yang berusia 18-29 tahun, berdomisili di Kota Gorontalo, dan bersedia menjadi responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu *Quarter Life Crisis* (X) dan variabel terikat yaitu *Life Satisfaction* (Y). Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala yang disebarkan melalui Google Form. Pertama, skala *Life Satisfaction* yang diadaptasi dari penelitian Triuntari (2025), disusun berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Biswas-Diener (2008): keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan individu. Skala ini terdiri dari 16 item valid (setelah *try out*). Kedua, skala *Quarter Life Crisis* yang diadaptasi dari penelitian Rahmatunnisa (2022), disusun berdasarkan aspek Robbins & Wilner (2001) yang mencakup kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Skala ini terdiri dari 26 item valid setelah *try out*. Kedua skala menggunakan format Skala Likert.

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program SPSS. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Hasil *try out* pada 30 subjek menunjukkan bahwa skala *Quarter Life Crisis* memiliki 26 item valid (Cronbach's Alpha = 0,883) dan skala *Life Satisfaction* memiliki 16 item valid (Cronbach's Alpha = 0,840), yang keduanya menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi (Azwar, 2012).

Teknik analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov test* (Sugiyono, 2013), kemudian dilanjutkan dengan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* melalui SPSS. Karena data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$) namun memiliki

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

hubungan yang linear (*Deviation from Linearity* = 0,754 > 0,05), maka uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* untuk mengidentifikasi hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Gorontalo yang merupakan ibu kota Provinsi Gorontalo dan menjadi pusat pemerintahan, pendidikan, ekonomi, serta aktivitas sosial masyarakat. Sebagai pusat pendidikan dengan berbagai perguruan tinggi, serta pusat ekonomi dan pemerintahan, Kota Gorontalo menjadi lingkungan yang relevan untuk meneliti fenomena *Quarter Life Crisis*, karena dewasa awal di wilayah ini menghadapi berbagai tuntutan terkait pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan kemandirian hidup.

Data penelitian diperoleh dari pengumpulan data pada periode 17 April sampai 1 Mei 2026 dengan sampel sebanyak 397 responden dewasa awal di Kota Gorontalo. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Responden	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	184	46,3%
Perempuan	213	53,7%
Jumlah	397	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (53,7%), sedangkan laki-laki mencakup 46,3%. Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 22 tahun (24,4%), diikuti oleh usia 20 tahun (12,8%) dan 23 tahun (12,1%). Berdasarkan domisili, konsentrasi responden tertinggi berada di Kecamatan Sipatana (44,3%), diikuti Kecamatan Kota Tengah dan Dumbo Raya masing-masing 12,6%.

Hasil analisis deskriptif data kedua variabel penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Quarter Life Crisis	397	26	130	84,79	14,393
Life Satisfaction	397	16	64	49,01	7,578

Berdasarkan Tabel 2, variabel *Quarter Life Crisis* menunjukkan nilai minimum sebesar 26 dan maksimum 130, dengan nilai rata-rata 84,79 serta standar deviasi 14,393. Sedangkan untuk variabel *Life Satisfaction* diperoleh nilai minimum 16 dan maksimum 64, dengan nilai mean sebesar 49,01 serta standar deviasi 7,578.

Hasil kategorisasi *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* disajikan pada Tabel 3 dan Tabel 4 berikut.

Tabel 3. Kategorisasi Quarter Life Crisis

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	X < 26	27	6,8%
Sedang	26 ≤ X ≥ 50	305	76,8%
Tinggi	X > 50	65	16,4%
Total		397	100%

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Tabel 4. Kategorisasi Life Satisfaction

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	X < 16	6	1,5%
Sedang	16 ≤ X ≥ 35	208	52,4%
Tinggi	X > 35	183	46,1%
Total		397	100%

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk *Quarter Life Crisis* (76,8%), diikuti kategori tinggi (16,4%) dan rendah (6,8%). Berdasarkan Tabel 4, tingkat *Life Satisfaction* mayoritas responden berada pada kategori sedang (52,4%), diikuti kategori tinggi (46,1%) dan rendah (1,5%). Dengan demikian, tingkat *Life Satisfaction* pada responden penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang.

Hasil uji asumsi klasik disajikan pada Tabel 5 dan Tabel 6 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Quarter Life Crisis	0,001	Tidak Normal
Life Satisfaction	0,003	Tidak Normal

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Quarter Life Crisis – Life Satisfaction	0,001	0,754	Linear

Berdasarkan hasil uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 5, variabel *Quarter Life Crisis* memperoleh nilai *Asymp. Sig* sebesar 0,001 dan variabel *Life Satisfaction* memperoleh nilai 0,003. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05), sehingga data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 6, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,754 > 0,05, sehingga hubungan antara variabel *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* dinyatakan linear. Dengan demikian, uji hipotesis menggunakan korelasi *Spearman's Rho* dapat dilanjutkan.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Spearman's Rho* disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Analisis Hubungan antara Quarter Life Crisis dan Life Satisfaction

Variabel Penelitian	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Quarter Life Crisis dan Life Satisfaction	-0,533	0,001	Signifikan

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,533 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05). Nilai korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami dewasa awal di Kota Gorontalo, maka semakin rendah tingkat *Life Satisfaction* yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, H1 dalam penelitian ini diterima sedangkan H0 ditolak.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo. Berdasarkan hasil analisis data, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,533 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami dewasa awal, maka semakin rendah tingkat *Life Satisfaction* yang dimiliki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Islameltri (2022) yang menemukan hubungan negatif antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Pekanbaru. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Meilan (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *Quarter Life Crisis* dan kondisi psikologis individu pada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami individu, maka semakin besar pula perasaan cemas, bingung, tidak pasti terhadap masa depan, serta ketidakpuasan dalam menjalani kehidupan.

Black (2010) menjelaskan adanya hubungan negatif antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction*, yang berarti semakin tinggi *Quarter Life Crisis* maka semakin rendah *Life Satisfaction* pada dewasa awal. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung mengalami kebingungan, kecemasan, tekanan emosional, ketidakpastian masa depan, serta evaluasi negatif terhadap kehidupannya sehingga berdampak pada rendahnya kepuasan hidup. Black juga menjelaskan bahwa fase *Quarter Life Crisis* membuat individu merasa berada di antara ketidakjelasan arah hidup, yang kemudian memengaruhi kesejahteraan psikologis dan *Life Satisfaction*.

Nash dan Murray (2010) mengatakan individu yang memasuki dewasa awal dan sudah mencapai penilaian kepuasan secara keseluruhan dalam kehidupannya tidak akan mengalami gangguan psikologi. Sebaliknya, jika dewasa awal tidak menunjukkan kepuasan dalam hidupnya, individu akan menimbulkan depresi, stres, frustrasi, dan *insecure*. Hal ini mengindikasikan bahwa kepuasan hidup merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis individu pada masa dewasa awal.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung merasakan kebingungan mengenai masa depan, tekanan dalam menentukan karier, ketidakpastian hidup, kecemasan terhadap pencapaian diri, serta tuntutan sosial dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap kehidupan yang dijalani. Ketika individu merasa gagal memenuhi harapan pribadi maupun sosial, maka penilaian terhadap kualitas hidupnya juga cenderung menurun. Hal inilah yang menyebabkan tingkat *Life Satisfaction* menjadi lebih rendah (Finantha et al., 2025).

Faktor-faktor *Life Satisfaction* menurut Biswas-Diener (2008) memiliki hubungan yang penting dalam menurunkan *Quarter Life Crisis*. Seseorang yang memiliki hubungan dan interaksi yang baik dengan lingkungan sosialnya dapat meningkatkan kepuasan hidup secara signifikan sehingga mampu mengelola faktor yang menjadi prediktor seseorang mengalami *Quarter Life Crisis*. Ketika seseorang memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarga, teman, atau masyarakat di sekitarnya, ia akan merasa diterima, dihargai, dan didukung (Dinda & Aviani, 2025). Individu yang merasa memperoleh dukungan emosional, informasi, dan

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

kebersamaan dari orang sekitar lebih mampu mengelola stres serta menghadapi ketidakpastian hidup.

Kepuasan hidup seseorang juga dipengaruhi oleh kondisi dan tingkat status ekonomi serta keberhasilan dalam pekerjaan. Individu yang menikmati pekerjaannya cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, dan tingkat pendapatan juga turut memengaruhi kesejahteraan individu (Biswas-Diener, 2008). Individu yang menikmati pekerjaannya, serta memiliki karier yang sukses, pendapatan tetap, dan tingkat ekonomi yang stabil cenderung memiliki kepuasan dalam menjalani pekerjaan dan kehidupannya (Dinda & Aviani, 2025). Lingkungan kerja yang mendukung, rasa nyaman dalam bekerja, peluang pengembangan karier, serta keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi turut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan individu secara menyeluruh.

Kesehatan dan umur panjang menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan *Life Satisfaction*. Individu yang memiliki kondisi fisik dan psikologis yang baik cenderung merasa lebih puas terhadap kehidupannya. Kondisi tubuh dan mental yang sehat membantu individu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal, lebih mandiri, serta lebih menikmati kehidupannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Jun et al. (2023), yang menjelaskan bahwa kesehatan merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan *Life Satisfaction*. Individu dengan kondisi fisik yang baik cenderung lebih mampu menjalankan aktivitas, bekerja secara produktif, serta menikmati kehidupannya dengan lebih baik.

Kebermanfaatan individu secara sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi *Life Satisfaction*. Individu yang merasa dirinya berguna, mampu membantu orang lain, serta memiliki peran dalam lingkungan sosial cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Christanti et al., 2024). Individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung merasa lebih diterima, dihargai, serta lebih mampu menjalankan aktivitas dan menghadapi masalah dengan baik sehingga dapat meningkatkan *Life Satisfaction*.

Rahman & Hasanat (2025) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* muncul ketika individu menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal, seperti pekerjaan, relasi sosial, akademik, finansial, dan identitas diri. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat menimbulkan *confusion, helplessness, uncertainty, emotional instability*, serta perasaan cemas dan putus asa. Kondisi psikologis tersebut membuat individu memiliki penilaian negatif terhadap kehidupannya sehingga *Life Satisfaction* menjadi rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan hubungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan *Life Satisfaction* individu. Individu yang memiliki kondisi hidup yang baik cenderung lebih mampu menerima diri, merasa puas terhadap kehidupannya, serta dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih positif. Sebaliknya, rendahnya *Life Satisfaction* dapat membuat individu lebih mudah merasa cemas, tertekan, dan bingung terhadap masa depan yang merupakan ciri dari *Quarter Life Crisis*. Dengan demikian, semakin tinggi *Life Satisfaction*, maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami *Quarter Life Crisis*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi *Spearman's Rho* yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,533 dengan nilai

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah: semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami dewasa awal, maka semakin rendah tingkat *Life Satisfaction* yang dimiliki, dan sebaliknya.

Temuan ini mengindikasikan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan faktor psikologis yang berperan nyata dalam menurunkan kepuasan hidup individu dewasa awal. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan *Life Satisfaction* melalui berbagai intervensi yang tepat. Bagi dewasa awal, diharapkan mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi, tekanan, dan kecemasan yang muncul pada fase *Quarter Life Crisis*, sekaligus membangun pola pikir yang lebih positif dan menetapkan tujuan hidup secara terarah. Bagi keluarga dan lingkungan sosial, perlu memberikan dukungan emosional dan pemahaman kepada dewasa awal yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis*. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat menyediakan layanan konseling, seminar, maupun pelatihan pengembangan diri yang berkaitan dengan kesehatan mental dan perencanaan karier.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa cakupan yang terbatas pada dewasa awal di Kota Gorontalo saja, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada daerah lain. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, *self-esteem*, resiliensi, maupun *coping stress*, serta memperluas populasi dan karakteristik responden agar memperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Al, D. et al. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).

Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). *Hubungan antara ketegasan diri dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi.*

Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir.* UIN Raden Intan Lampung.

Apriyani, A. (2019). *Hubungan Antara Sedekah Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa. Universitas Islam Indonesia*.

Ardaniyati, L., & Ramadhani, A. M. (2022). Kepuasan Hidup Remaja Di Era New Normal. *Jurnal Psikologi,* 6(2).

Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties.* American Psychologist, 55(5).

Argasiam, B. (2025). *Quarter Life Crisis*, Resilensi, kejelasan dan kepuasan hidup.

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Biswas-Diener, R. M. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*.

Black, B. (2010). *Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student*s (UMI No. 1).

BPS Kota Gorontalo. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (ribu jiwa) di Kota Gorontalo*, 2024. https://gorontalokota.bps.go.id

Bungin, B. (2001). *Metodologi penelitian kualitatif: Aktualisasi metodologis ke arah ragam varian kontemporer.*

Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). The student's quality of life: an overview of roles of social support of family, friend, and significant others. *Jurnal Psikologi,*

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

19(April).

Dinas Kesehatan Kota Gorontalo. (2025). *Data Kasus Bunuh Diri Tahun 2023, 2024*, 2025 Kota Gorontalo.

Fauzia, R., Tanau, M. U., dkk. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi*, Volume 3 N.

Finantha, V. Z., Nasir, N., & Afriyenti, L. U. (2025). Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Universitas X. Liberosis: *Jurnal Psikologi* Dan Bimbingan Konseling, 15(1).

Islameltri, T. (2022). *Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.

Jun, K., Niman, S., & Suntoro, H. (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.

Khoirul, A., Anisa, N., Witanto, M. H., & Khotimah, K. (2025). Peran Pendidikan Tinggi dalam Pembentukan Identitas Religius dan Eksistensi Diri Mahasiswa Dewasa Awal. *Jurnal Proceedings of International Student Conference on Education*, 24. https://doi.org/10.30595/pssh.v24i.1644

Kidjab, P. F. H. | E. F. (2025). *Seorang Pria di Kota Gorontalo Ditemukan Tewas di Rumahnya*. https://gorontalo.tribunnews.com

M. Ussurur, N. Mustaqim, L. F. (2021). *Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur*. 1(1).

Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Ratnaningtyas, A. (2025). Depresi Mahasiswa Ditinjau dari Keberfungsian Keluarga dan Quarter Life Crisis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan,* 4(1).

Meilan, N. M. (2024). *Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*. 10(2022).

Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making.* John Wiley & Sons.

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).

Nurofiqhoh, A., Rohmah, D. N., & Laiali, D. N. (2024). Studi Fenomenologi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Siswa Menjelang Kelulusan. *Jurnal Psikologi*, 2.

Nurviana, D. (2025). *Tantangan Psikososial Quarter-Life Crisis Mahasiswa S2 MIAI UII Tahun Akademik 2022-2024*. Universitas Islam Indonesia.

Prameswari, C. P., Dewi, D., Aidillah, E., & Isyanawulan, G. (2025). Tindakan Refleksif Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Jurnal Sosiologi* Andalan, 11(1).

Putri, D. A. R. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir.* Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). T*erapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19.* Psisula: Prosiding Berkala Psikologi, 2.

Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh family support terhadap Quarter Life Crisis pada sarjana fresh graduate.* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Ramadani, I., Fauziyah, T., et al. (2024). *Quarter Life Crisis dan Kesehatan Mental*. Volume 2.

Redaksi R. Nusantara NEWS. (2025). *Tragis dan Penuh Kejanggalan, Petani di Gorontalo Ditemukan Tewas Gantung Diri*. https://www.radarnusantaranews.com

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4