

Pengaruh *Quarter Life Crisis* Terhadap Kecemasan Pada *Fresh Graduate* di Kota Pontianak

Recika Aurelia¹, Sri Nugroho Jati², Nur Kur'ani³

Email: recikaureliaa@gmail.com¹

Universitas Muhammadiyah Pontianak^{1,2,3}

Abstrak

Fenomena *quarter life crisis* menjadi isu psikologis yang semakin nyata di kalangan dewasa awal, khususnya para *fresh graduate* yang sedang menghadapi transisi besar dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Pada fase ini, individu rentan mengalami kebingungan akan arah hidup, tekanan sosial, dan kecemasan terhadap masa depan. Data dari *Centers for Disease Control and Prevention* (2021) menunjukkan bahwa 42% dewasa awal di Amerika Serikat berusia 18–24 tahun mengalami gejala kecemasan atau depresi, dipicu oleh tekanan pekerjaan, ketidakpastian ekonomi, serta tantangan dalam kehidupan sosial. Fakta ini mencerminkan situasi serupa yang terjadi secara lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *quarter life crisis* terhadap kecemasan pada *fresh graduate* di Kota Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, yang melibatkan 110 responden *fresh graduate* berusia 20–25 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *quarter life crisis* berdasarkan teori Robbins & Wilner dan skala kecemasan dari Deffenbacher & Hazeleus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *quarter life crisis* terhadap kecemasan, mayoritas responden yang mengalami *quarter life crisis* dalam kategori sedang (67,3%) dan kecemasan dalam kategori sedang (74,5%). Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,623, dan nilai F sebesar 4.535, yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* memberikan pengaruh sebesar 62,3% terhadap kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *quarter life crisis* terhadap kecemasan pada *fresh graduate* di Kota Pontianak.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*; Kecemasan; *Fresh Graduate*.

Abstract

The phenomenon of *quarter life crisis* has become an increasingly prominent psychological issue among emerging adults, particularly fresh graduates who are undergoing a major transition from academic life to the workforce. During this phase, individuals are vulnerable to experiencing confusion about life direction, social pressure, and anxiety about the future. Data from the *Centers for Disease Control and Prevention* (2021) shows that 42% of emerging adults aged 18–24 in the United States reported symptoms of anxiety or depression, triggered by job pressure, economic uncertainty, and social life challenges. This reflects a similar condition occurring locally. This study aims to examine the influence of *quarter life crisis* on anxiety among fresh graduates in Pontianak City. This research employed a quantitative method with purposive sampling technique involving 110 fresh graduates aged 20–25 years. The instruments used were the *quarter life crisis* scale based on the theory of Robbins & Wilner and the anxiety scale developed by Deffenbacher & Hazeleus. The results showed that *quarter life crisis* had a significant influence on anxiety, with most respondents experiencing a moderate level of *quarter life crisis* (67.3%) and moderate anxiety (74.5%). Based on simple regression analysis, the significance value was 0.000 ($p < 0.05$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.623 and an F -value of 4.535, indicating that *quarter life crisis* contributes 62.3% to anxiety levels. Therefore, it can be concluded that there is a significant influence of *quarter life crisis* on anxiety among fresh graduates in Pontianak City.

Keywords: *Quarter Life Crisis*; Anxiety; *Fresh Graduate*

PENDAHULUAN

Perubahan sosial, ekonomi, serta teknologi yang begitu cepat memunculkan kecemasan akan masa depan yang

semakin mendominasi pikiran banyak orang, terutama pada generasi muda. Kecemasan merupakan salah satu pengalaman pribadi yang tidak

menyenangkan bagi setiap orang yang pernah mengalaminya. Kecemasan pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud pada awal tahun 1900-an, Sigmund Freud (dalam Swarjana: 2022), menyebutnya sebagai sinyal bahaya yang ditunjukkan seseorang sebagai respons terhadap persepsi nyeri fisik atau bahaya. Menurut Clift (2011), kecemasan merupakan respons emosional yang berlebihan, serta mencakup depresi ringan dan situasi yang sensitif. Kecemasan sering kali mencerminkan ketidakmampuan individu untuk menghadapi tekanan atau perubahan dalam hidupnya, sehingga berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti merasa putus asa, frustrasi, bahkan kehilangan harapan. Selain itu, kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang muncul sebagai respons seseorang terhadap objek atau situasi yang belum dikenal, respons emosional yang terjadi akibat kecemasan dapat mempengaruhi situasi individu dalam kehidupan sehari-hari (Louise, dalam Swarjana: 2022). Kondisi ini juga didukung oleh teori kecemasan menurut Kring & Johnson (2018), yang menyatakan bahwa kecemasan cenderung berkaitan dengan upaya mengantisipasi hal-hal yang mungkin terjadi dimasa

depan, sedangkan ketakutan muncul sebagai respons terhadap ancaman yang akan dihadapi.

Menurut *Asia Care Survey* (2024) kecemasan menjadi peringkat ketiga sebagai gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan, setelah stres dan gangguan tidur. Berdasarkan data tersebut, kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental di Indonesia yang sangat krusial dan perlu perhatian lebih, terutama dikalangan generasi muda yang akan menghadapi tantangan hidup dimasa mendatang. Menurut Asosiasi Psikologi Indonesia (2024) terdapat 72% Gen Z melaporkan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, terutama terkait dengan tekanan sosial dan ketidakpastian masa depan. Fenomena ini menunjukkan bahwa generasi muda menghadapi tantangan psikologis yang semakin rumit, dipengaruhi oleh ketidakpastian masa depan, sulitnya mendapatkan pekerjaan yang stabil, meningkatnya biaya hidup, serta perubahan global yang cepat semakin memperburuk kondisi kesehatan mental. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (2022), 42% dari orang dewasa awal berusia 18 hingga 24 tahun di Amerika Serikat melaporkan mengalami gejala kecemasan atau depresi pada tahun 2021, faktor utama yang mempengaruhi kecemasan tersebut yaitu

karena tekanan pekerjaan, ketidakpastian ekonomi, serta tantangan dalam kehidupan sosial. Hal tersebut juga disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk transisi kehidupan dari pendidikan ke pekerjaan, tekanan sosial, dan tantangan ekonomi. Menurut Santrock (2011) masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*) merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk merujuk pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, dengan rentang usia berkisar antara 18 hingga 25 tahun. Masa ini ditandai dengan kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan. Terdapat dua kriteria yang merujuk pada status dewasa, yakni kemandirian ekonomi dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya sendiri.

Salah satu fase penting dalam kehidupan manusia yaitu masa transisi, dari dunia pendidikan ke dunia kerja yang sering kali menjadi tahap rentan ketidakpastian, terutama bagi para *fresh graduate*. *Fresh graduate* merupakan individu berusia muda yang baru menyelesaikan pendidikan tinggi dengan kisaran usia 21 hingga 25 tahun untuk lulusan sarjana, dan 20 hingga 22 tahun untuk lulusan diploma. Pada usia ini mulailah periode kehidupan transisi

menuju dunia kerja (Mangkunegara, 2013). Sedangkan menurut *Quipper Campus*, *fresh graduate* merupakan lulusan perguruan tinggi, baik jenjang diploma maupun sarja yang baru lulus dalam periode 6 bulan sejak diwisuda dan resmi mendapatkan ijazah, serta belum memiliki pengalaman kerja. Menurut Robbins & Wilner (dalam Kistom: 2023) pada tahap dewasa awal, individu diharapkan sudah mencapai kemantapan identitas sebelum melangkah ke fase dewasa yang lebih matang. Jika mereka gagal dalam membangun komitmen yang kuat, ada kemungkinan besar mereka akan mengalami kebingungan mengenai jati diri. Pada tahap perkembangan ini, banyak *fresh graduate* yang berada dalam rentang usia tersebut. *Fresh graduate* sering kali menghadapi tantangan baru dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan profesional dan memiliki tanggung jawab yang lebih besar sehingga muncul harapan-harapan sosial yang semakin tinggi. Individu diharapkan mampu untuk berkontribusi dalam masyarakat, baik melalui pekerjaan maupun hubungan sosial. Pada masa transisi ini, seorang *fresh graduate* seringkali merasa cemas karena adanya ekspektasi dari orang-orang di sekitarnya. Selain itu, mereka juga berusaha mencari jati diri dan tujuan hidup yang lebih luas, termasuk dalam hal

karier, hubungan, dan keuangan. Kecemasan pada masa ini juga dipengaruhi oleh ketidakpastian terkait kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan tuntutan dunia kerja yang berkembang begitu cepat.

Pada penelitian oleh Zwaferly (2021), diketahui bahwa seorang *fresh graduate* memiliki tingkat kecemasan yang tinggi berkaitan dengan masa depan terutama dalam hal pekerjaan. Kecemasan yang dialami oleh para *fresh graduate* ini memicu adanya fenomena psikologi *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal 20-an, dan disebabkan oleh kecemasan terkait ketidakpastian masa depan dalam aspek hubungan, karier, serta kehidupan sosial. Individu yang tidak dapat mengatasi berbagai tantangan yang muncul dalam fase perkembangan ini cenderung mengalami masalah psikologis, seperti perasaan kebingungan dan ketidakpastian, serta menghadapi krisis emosional yang mendalam (Fischer, dalam Kistom: 2023). Sedangkan menurut Black (Kistom: 2023), *quarter life crisis* merupakan kondisi seseorang yang sedang mengalami ketidakstabilan akibat tekanan dan tuntutan yang ada serta rasa takut terhadap kehidupan yang akan datang. *Fresh graduate* yang mengalami *quarter life*

crisis cenderung akan merasa harus membuat keputusan penting dalam hidupnya untuk memulai kehidupan baru yang lebih baik, dan seringkali merasa harus memenuhi ekspektasi sosial serta diri sendiri. Dalam hal tersebut, tidak jarang mereka mengalami kecemasan akan masa depan karena adanya rasa bingung tentang arah karier yang akan ditempuh. Hal ini juga sesuai dengan temuan wawancara yang telah dilakukan pada *fresh graduate* yang menyatakan bahwa dirinya takut akan kegagalan dan cenderung takut mengecewakan orang sekitar terutama orang tuanya.

Pada wawancara yang telah dilakukan pada *fresh graduate* di Kota Pontianak, dengan mengaplikasikan aspek kecemasan dari teori Deffenbacher & Hazeleus (dalam Ghufroon & Risnawati: 2010), didapatkan hasil bahwa terdapat 9 dari 10 *fresh graduate* yang merasa khawatir akan masa depan terutama pada hal karir, mereka takut mengecewakan orang sekitar khususnya orang tua. Para *fresh graduate* juga mengatakan bahwa dirinya merasa khawatir dan takut mengalami kegagalan pada masa depan. Ketidakpastian masa depan memunculkan kekhawatiran akan masa depan, sehingga para *fresh graduate* berupaya untuk mempersiapkan diri terhadap kemungkinan yang terjadi. Kemudian

terdapat 4 responden *fresh graduate* yang mengatakan bahwa merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa para responden memiliki indikasi atau gejala kecemasan yang berkaitan tentang masa depan, dapat diketahui bahwa kecemasan muncul sebagai respons emosional terhadap ketidakpastian dan potensi ancaman, baik terhadap situasi yang akan datang maupun perubahan dalam hidup. Kemudian terdapat beberapa responden yang cenderung merasa pusing ketika terlalu memikirkan karier dan masa depan, sehingga kecemasan dapat mempengaruhi aktivitas atau kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kecemasan cenderung akan merasa gelisah, khawatir, dan tidak tenang dalam menghadapi situasi yang belum diketahui atau dikenal.

Selain itu, dengan menerapkan dimensi *quarter life crisis* menurut Robbins & Wilner (dalam Kistom: 2023) dapat diketahui bahwa para *fresh graduate* sering mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, terutama yang berkaitan dengan masa depan. Mereka cenderung membandingkan diri dengan orang-orang disekitarnya yang dianggap lebih sukses, meragukan kemampuan diri, bahkan merasa bahwa hidupnya monoton

tanpa adanya perkembangan yang signifikan. Hal ini sering kali membuat para *fresh graduate* terjebak dalam perasaan tidak percaya diri dan mengalami kecemasan terhadap masa depan, mereka yang terbebani oleh ekspektasi sosial dan tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam waktu singkat. Hal tersebut juga didukung oleh teori dari Arnett, J. J. (2000), yang mengatakan bahwa *quarter life crisis* penuh dengan eksplorasi identitas dan karier sehingga sering kali menimbulkan kecemasan atau kebingungan akan masa depan. *Fresh graduate* sering kali merasa tertekan apabila harus menentukan langkah selanjutnya, apakah mencari pekerjaan, melanjutkan pendidikan, atau menjalin hubungan yang lebih serius. Ketidakpastian ini menyebabkan ketidakpuasan serta perasaan terjebak yang memperburuk kecemasan dan kebingungan akan tujuan hidup.

Menyadari bahwa *fresh graduate* berada pada rentang usia 20-an, sehingga rentan mengalami *quarter life crisis*, hal tersebut dikarenakan *fresh graduate* yang sering kali menghadapi tantangan baru dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan profesional. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh *quarter life crisis* terhadap kecemasan pada *fresh graduate*.

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan

Istilah kecemasan dapat didefinisikan sebagai sesuatu pengalaman subjektif yang melibatkan ketegangan mental, ketidaknyamanan, dan tekanan emosional yang muncul akibat adanya konflik atau ancaman. Sebagai pengalaman yang subjektif kecemasan merespons berbagai ancaman yang dirasakan atau dipersepsikan (Muchlas, dalam Ghufon & Risnawati: 2010). Sedangkan menurut Lazarus (dalam Ghufon & Risnawati: 2010) membedakan penyebab kecemasan menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan reaksi emosi sementara yang muncul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, sedangkan *trait anxiety* merupakan kecemasan dalam menghadapi berbagai situasi atau keadaan tertentu. Kemudian menurut Nevid, Rathus, & Greene (2008), kecemasan merupakan kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman, kecemasan juga merupakan respons normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan akan menjadi abnormal ketika kecemasan melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya, atau ketika kecemasan tersebut muncul tanpa sebab, yakni apabila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan.

Menurut Deffenbacher dan Hazeleus (dalam Ghufon dan Risnawati: 2010) terdapat beberapa aspek munculnya kecemasan, antara lain:

- a. Kekhawatiran (*worry*), merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti merasa bahwa dirinya kurang baik dibandingkan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*), sebagai suatu reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*), merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Quarter Life Crisis

Quarter life crisis atau krisis usia seperempat merupakan periode di mana seseorang mengalami kecemasan tentang masa depan dan mulai mempertanyakan kembali berbagai pilihan hidupnya. Pada fase dewasa awal, individu seharusnya telah menemukan identitas mereka sebelum melangkah ke tahap dewasa yang sesungguhnya. Ketika mereka gagal dalam membangun komitmen, cenderung memunculkan kebingungan mengenai identitas diri. Situasi ini tentunya dapat mengarah pada terjadinya *quarter life*

crisis (Robbins & Wilner, dalam Kistom M: 2023).

Quarter life crisis banyak dialami oleh individu pada usia dua puluhan, pada periode ini terjadi pergolakan emosional dan perasaan *insecure* setelah perubahan besar dari masa remaja menuju fase dewasa, biasanya dimulai pada rentang usia 21-28 tahun (Arnett, dalam Kistom M: 2023). Menurut Fischer (dalam Kistom M: 2023), *quarter life crisis* merupakan periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal dua puluhan dan disebabkan karena adanya perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial. Seseorang atau individu yang melewati fase perkembangannya tidak mampu merespons rangsangan-rangsangan dengan baik dari berbagai persoalan yang dihadapi, maka akan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti merasa terombang ambing dalam ketidakpastian, dan mengalami fase krisis emosional.

Robbins dan Wilner (dalam Kistom M: 2023), mengembangkan tujuh dimensi *quarter life crisis*, antara lain:

- a. Bimbang dalam pengambilan keputusan
Individu dengan *quarter life crisis* akan mengalami kebingungan, khususnya terkait dengan

pengambilan keputusan. Menurutnya memutuskan suatu hal bukanlah hal yang mudah sehingga harus sering dan terlalu banyak bertanya kepada orang lain.

- b. Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal

Individu akan cenderung mengkhawatirkan bagaimana hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya, baik dengan keluarga, teman atau bahkan pasangannya. Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya.

- c. Perasaan cemas

Individu merasakan kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran secara berlebihan, takut akan terjadinya kegagalan. Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir apabila tidak memberikan hasil yang memuaskan.

- d. Tertekan

Perasaan tertekan muncul sebagai akibat dari berbagai kebimbangan, kekhawatiran, dan kecemasan yang sedang dialami, individu akan

merasakan kehidupan yang dijalannya terasa makin berat.

- e. Penilaian negatif terhadap diri sendiri
Individu mudah menilai dan menganalisa dirinya secara negatif, sehingga muncul ketidakpuasan dalam hidupnya. Dalam menjalani kehidupan individu cenderung merasa bahwa dirinya selalu gagal dan tidak mampu memecahkan berbagai persoalan dalam hidupnya.
- f. Terjebak dalam situasi sulit
Individu akan merasa dirinya selalu berada dan terjebak dalam situasi dan kondisi yang terasa sulit sehingga merasa bahwa dirinya tidak tahu tujuan hidup.
- g. Putus asa
Rasa putus asa muncul sebagai rangkaian respon dari sekian kebimbangan dan kecemasan yang ada, ditambah penilaian negatif sehingga individu merasa selalu terjebak dalam situasi sulit.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi merupakan sebagian kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakan dari kelompok subjek

lainnya (Azwar, 2017). Populasi pada penelitian ini yaitu para *fresh graduate* yang berusia 20 hingga 25 tahun, yang berada di Kota Pontianak dengan jumlah *fresh graduate* tahun 2024 sekitar 6.689 (BPS, 2024).

Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan atau kriteria tertentu yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan rumus Roscoe yang mengusulkan beberapa pedoman umum dalam pengambilan sampel, yaitu sampel berukuran $n > 30$ dan $n < 500$ adalah cukup layak bagi riset pada umumnya (Azwar, 2017). Kota Pontianak menjadi populasi dalam penelitian ini yang terdiri dari lima kecamatan, yaitu Pontianak Barat, Pontianak Selatan, Pontianak Timur, Pontianak Utara, dan Pontianak Tenggara, sehingga total sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 110.

Metode Pengumpulan Data

Menurut Azwar (2017), metode pengumpulan data merupakan kegiatan penelitian yang memiliki tujuan untuk mengungkap fakta empirik mengenai variabel yang diteliti, bertujuan untuk mengetahui (*goals of knowing*) yang harus dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat. Metode

yang akan digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode angket skala. Pada penelitian ini, angket skala likert digunakan untuk mengukur kecemasan dan *quarter life crisis*. Skala likert dalam penelitian ini digunakan untuk menilai sikap, pendapat, atau persepsi individu maupun kelompok mengenai fenomena sosial tertentu (Azwar, 2017).

Analisis Data

Analisis data merupakan data dari semua variabel penelitian yang telah dibersihkan kemudian ditabulasikan, yaitu dimasukkan ke dalam tabel induk yang membuat semua data variabel berdasarkan klasifikasi yang sistematis agar lebih mudah untuk dianalisis lebih lanjut (Azwar, 2017). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi sederhana dengan menggunakan program *Statistical Packages*, untuk menguji pengaruh antara dua variabel kecemasan dan *quarter life crisis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal apabila nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* pada

tabel hasil uji tes bernilai $>0,05$. Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan SPSS 22 for windows.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Y	X
N		110	110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	93,8818	125,1273
	Std. Deviation	9,87884	16,45684
Most Extreme Differences	Absolute	,076	,062
	Positive	,069	,047
	Negative	-,076	-,062
Test Statistic		,076	,062
Asymp. Sig. (2-tailed)		,148 ^c	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan (p) pada uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* yaitu $0,200 > 0,05$ untuk variabel *quarter life crisis*, dan $0,148 > 0,05$ pada variabel kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian bertujuan untuk memastikan apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Suatu data akan dianggap linear apabila nilai *sig* pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$. Berikut tabel hasil uji linearitas:

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F
Y	X Between	(Combined) 8441,097	50	168,822	4,535
* Groups	Linearity	6628,760	1	6628,760	178,065
	Deviation from Linearity	1812,336	49	36,986	,994
	Within Groups	2196,367	59	37,227	
Total		10637,464	109		

Berdasarkan hasil uji linearitas, dapat diketahui bahwa nilai *sig. Deviation from Linearity* sebesar $0,506 > 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel linear.

Uji Hipotesisi

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji regresi sederhana yang bertujuan untuk menjawab hipotesis.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

ANOVA ^a				
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F
1 Regression	6628,760	1	6628,760	178,588
Residual	4008,703	108	37,118	
Total	10637,464	109		

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan hasil uji regresi dapat diketahui bahwa F sebesar 178,588 dengan signifikan $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o Ditolak.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,789 ^a	,623	,620	6,09242

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil analisis regresi, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,623, yang menunjukkan bahwa variabel X memberikan kontribusi sebesar 62,3% terhadap variabel Y.

Tabel 7. Hasil Uji Coefficient

Model	Coefficients ^a		t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
1 (Constant)	34,588		7,730	,000
X	,474	,035	,789	,000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai t sebesar 13,364 dengan signifikansi $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* memiliki pengaruh positif terhadap kecemasan.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh *quarter life crisis* terhadap kecemasan pada *fresh graduate* di Kota Pontianak. Berdasarkan hasil analisis regresi, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *quarter life crisis* terhadap kecemasan, dengan nilai R Square sebesar 0,623 dan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *quarter life crisis* dan kecemasan, dengan kontribusi 62,3%. Hal tersebut sesuai dengan teori Kring & Johnson (2018), yang menyatakan bahwa kecemasan cenderung berkaitan dengan upaya mengantisipasi hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan. Dalam hal ini, *quarter life crisis* yang ditandai dengan kebingungan dan ketidakpastian mengenai jati diri dan arah hidup dapat memicu

kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini sejalan pula dengan penelitian oleh Zwafery (2021), yang menyatakan bahwa terdapat 43,4% *fresh graduate* yang mengalami kecemasan kategori tinggi dan 13,2% mengalami kecemasan kategori rendah. Hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada *fresh graduate* cukup tinggi dan menggambarkan adanya tekanan dalam menghadapi masa transisi setelah lulus perguruan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan pada *fresh graduate*. Sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *quarter life crisis* maka semakin turun pula tingkat kecemasan yang dialami oleh *fresh graduate*.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek yang mengalami kecemasan dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 74,5% atau yang terdiri atas 82 dari 110 responden. Hal ini sesuai dengan teori Clift (2011) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan respons emosional yang berlebihan terhadap situasi yang dianggap mengancam. Kecemasan ini dipicu oleh beberapa faktor, termasuk transisi dari pendidikan ke dunia kerja yang sering kali menimbulkan ketidakpastian masa depan.

Hasil analisis kategorisasi *quarter life crisis* menunjukkan bahwa terdapat 74 responden dengan persentase 67,3%, yang mengalami *quarter life crisis* dengan kategori sedang. Hasil analisis tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) mengenai *quarter life crisis* pada masa dewasa awal, didapatkan hasil bahwa *quarter life crisis* pada individu dewasa awal berada pada tahap sedang yaitu 43,22%. Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa *quarter life crisis* sering dialami oleh individu dalam fase usia dewasa awal dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa *fresh graduate* berada dalam fase pencarian jati diri dan mengalami kebimbangan yang wajar pada usia dewasa awal (Arnett, 2000). Berdasarkan hasil analisis kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa bahwa *quarter life crisis* ini merupakan fase yang umum dialami oleh tiap individu usia dewasa awal. Kecemasan dan *quarter life crisis* yang dialami dalam kategori sedang, mencerminkan adanya tekanan psikologis yang signifikan namun masih dalam batas wajar, karena individu sedang menghadapi perubahan besar dalam hidup seperti mulai memasuki dunia kerja, menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru, serta membangun identitas diri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pada *fresh graduate* di Kota Pontianak.

PENUTUP

Kesimpulan

Nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan hipotesis (H_a) pada penelitian ini diterima. Nilai determinasi (R^2) sebesar 0,623 menunjukkan bahwa terdapat 62,3% kontribusi variabel *quarter life crisis* terhadap kecemasan. Hasil kategorisasi pada masing-masing variabel menunjukkan bahwa variabel *quarter life crisis* masuk dalam kategori sedang dengan persentase 67,3%. Sedangkan variabel kecemasan juga berada pada kategori sedang dengan persentase 74,5%. Berdasarkan hasil analisis skor dari masing-masing variabel, menunjukkan aspek tertinggi yaitu terdapat pada aspek “penilaian negatif terhadap diri sendiri” dengan indikator “merasa dirinya selalu gagal”, hal ini menunjukkan bahwa para *fresh graduate* merasa bingung dengan arah hidup serta khawatir akan masa depan. Kemudian pada variabel kecemasan, aspek tertinggi yaitu terdapat pada aspek kekhawatiran dengan indikator pikiran negatif akan diri sendiri, hal ini menunjukkan bahwa para *fresh graduate*

merasa khawatir akan mengecewakan orang terdekatnya.

Saran

Bagi *fresh graduate*, penting untuk mempersiapkan diri menghadapi masa depan dengan membuat perencanaan untuk masa mendatang, mengembangkan keterampilan, memperluas relasi, serta menjaga pola pikir positif untuk menjaga ketenangan diri.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian ini dengan melibatkan populasi *fresh graduate* dari berbagai wilayah, untuk meningkatkan generalisasi temuan. Kemudian disarankan agar dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain di luar variabel *quarter life crisis* yang berkontribusi terhadap kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Asia Care Survey. (2024). *Mental Health Concerns in Asia: Stress, Anxiety, and Sleep Disorders*. Asia Care Research Institute.
- Asosiasi Psikologi Indonesia. (2024). *Tingkat Kecemasan Pada Generasi Z: Tekanan Sosial dan Ketidakpastian Masa Depan*. Asosiasi Psikologi Indonesia.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah Fresh Graduate di Kota Pontianak Tahun 2024*. BPS Kota Pontianak.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Mental Health Among Adults: Anxiety and Depression Symptoms, 2021*.
- Clift, S. (2011). *Anxiety and Emotional Responses: A Psychological Perspective*. London: Routledge.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Herawati, D., & Hidayat, W. (2020). Quarter life crisis pada dewasa awal di Pekanbaru. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 104–111.
- Kistom, J. M. (2023). *Berdamai dengan Quarter Life Crisis*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2018). *Abnormal Psychology: The Science and Treatment of Psychological Disorders* (14th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Mangkunegara, A. A. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2020). *Psikologi Abnormal* (Jilid 1, Edisi Kesembilan). Jakarta: Erlangga.
- Noviyanti, A. (2021). *Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir* [Prosiding]. *Konferensi Pendidikan Nasional (KoPeN)*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Quipper Campus. (n.d.). *Fresh graduate: Pengertian dan Peluang Kerja*. Quipper Campus. Retrieved from <https://campus.quipper.com>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-13, Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi COVID-19, Akses Layanan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI).
- Ulfah, C. T. (2023). *Hubungan interpersonal relationship dengan quarter life crisis pada fresh graduate di Politeknik Negeri Lhokseumawe*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Wenny, B. P., & Indriani, Z. (2022). *Kecemasan dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Zwafery, R. V. (2021). *Tingkat Kecemasan pada Fresh Graduate terkait Masa Depan dan Karier*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 45-57.