



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Peran *Trait Neuroticism* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Emerging Adulthood* dengan *Coping Strategies* sebagai Mediator

AFRINA MADANI & NURUL HARTINI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Emerging adulthood merupakan periode individu umumnya mengalami ketidakstabilan yang mengarahkan pada kecenderungan *quarter-life crisis*. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang tidak konsisten mengenai peran *trait neuroticism* terhadap krisis yang dialami individu. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui peran *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis* pada *emerging adulthood* dan efek mediasi *coping strategies* terhadap peran tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode survei. Analisis data yang dilakukan adalah uji asumsi, uji regresi linear dan analisis mediasi *bootstrapping*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *trait neuroticism* berperan positif secara signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada *emerging adulthood* yang dapat dimediasi oleh *emotion-focused coping* sedangkan *problem-focused coping* tidak dapat memediasi secara signifikan.

Kata kunci: *trait neuroticism, quarter-life crisis, coping strategies, emerging adulthood.*

ABSTRACT

Emerging adulthood is a period when individuals generally experience instability that leads to the tendency of *quarter-life crisis*. Previous research shows inconsistent results regarding the role of *trait neuroticism* on the crisis experienced by individuals. This study was conducted to determine the role of *trait neuroticism* on *quarter-life crisis* in *emerging adulthood* and the mediating effect of *coping strategies* on this role. This research uses quantitative methods with survey methods. The data analysis conducted was assumption test, linear regression test and bootstrapping mediation analysis. This study found that *trait neuroticism* plays a significant positive role on *quarter-life crisis* in *emerging adulthood* which can be mediated by *emotion-focused coping* while *problem-focused coping* cannot mediate significantly.

Keywords: *trait neuroticism, quarter-life crisis, coping strategies, emerging adulthood*

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp, doi:

Dikirimkan: Diterima: Diterbitkan

Editor:

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, setiap individu akan dihadapkan dengan berbagai perubahan dalam kehidupan. Sama halnya peralihan menuju dewasa, individu dituntut untuk dapat beradaptasi dengan berbagai perubahan pola, tantangan, permasalahan baru, mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa merupakan fase yang sulit dan melibatkan periode transisi yang panjang. Sebelum individu berada di fase dewasa, akan terlebih dahulu menghadapi masa transisi dari fase remaja ke dewasa awal. Tahap baru dalam perkembangan hidup manusia yang kompleks menuju kemandirian dan pendewasaan disebut *emerging adulthood* (Arnett, 2014).

Emerging adulthood mengacu pada individu berusia antara 18 hingga 29 tahun yang sedang dalam proses menjadi dewasa tetapi belum menjadi remaja atau orang dewasa (Arnett dkk., 2014). Mengingat kompleksitas dari masa dewasa, Arnett (2014) mengkarakterisasi tahap tersebut dengan lima fitur yaitu periode ketidakstabilan dalam hubungan dan pekerjaan, fokus pada diri sendiri dengan sedikit kewajiban, merasa berada di antara masa remaja dan dewasa, kemungkinan dan optimisme untuk masa depan dan eksplorasi identitas.

Menurut Robinson & Wright (2013), *emerging adulthood* melibatkan evaluasi ulang dari gaya dan struktur hidup yang dapat menjadi krisis apabila individu merasa struktur kehidupan yang mereka jalani menyebabkan tekanan. Selama proses eksplorasi, mereka mungkin akan lebih terbuka pada pengaruh dan peristiwa situasional yang dapat berwujud sebagai stressor dalam menentukan identitas mereka (Bellintier & Neupert, 2018). Dalam proses ini, mereka dapat merasakan ketidakstabilan yang berlebih, perubahan yang konstan, pilihan yang tak terhitung banyaknya, dan rasa kerentanan yang diiringi rasa panik, yang semua menghasilkan respon berwujud krisis perkembangan atau *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner dalam Murphy, 2011).

Quarter-life crisis atau krisis seperempat abad kehidupan merupakan krisis emosional yang menyebabkan masalah psikososial yang terjadi pada *emerging adulthood* (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter-life crisis* umum dialami oleh individu *emerging adulthood* yang masih mencari tujuan hidup, identitas dan menghadapi banyaknya pilihan dalam hidupnya. Pada periode ini, individu juga cenderung mempercayai bahwa pilihan dan hal yang dilakukan akan berdampak seumur hidup sehingga memicu kebingungan dan menghabiskan banyak waktu untuk membuat pilihan terbaik yang mengakibatkan stres (Robbins & Willner, 2001). Pada masa *emerging adulthood*, individu berada pada periode ketidakstabilan, transisi, emosi yang meningkat dipicu upaya substansif secara aktif untuk menetap pada peran hidup yang stabil namun kemudian mengalami kesulitan yang mengakibatkan kewalahan dan tidak mampu mengatasinya (Robinson, 2016).

Dalam situasi yang penuh tekanan dan menghadapi tantangan, kepribadian diyakini mempengaruhi kualitas hidup melalui cara orang bereaksi (Vollrath dalam Le Xu dkk., 2017). Ciri-ciri kepribadian diyakini mempengaruhi interpretasi individu terhadap lingkungan mereka dan juga mempengaruhi pilihan perilaku individu tentang bagaimana menyelesaikan masalah yang dihadapi (James dan Mazerolle dalam Le Xu dkk., 2017). Berdasarkan teori kepribadian, pola respon yang berbeda antar individu ketika menghadapi *quarter-life crisis* dapat dijelaskan dalam *trait* Big Five Personality The Five Factor Model of Personality (Feist, 2013).

Menurut Hoffman, Shiff & Malinski (1996), di antara kelima dimensi tersebut, *neuroticism* menjadi dimensi yang paling relevan jika dikaitkan dengan situasi stress. *Trait neuroticism* adalah penentu utama tekanan psikologis, cenderung dikaitkan dengan emosi negatif dan ketidakstabilan emosi. *Trait* ini identik dengan emosi negatif seperti murung, mudah tersinggung, cemas, sedih, tegang, mudah mengeluh, dan pesimis, sehingga memberikan kontribusi negatif pada individu ketika menghadapi berbagai menghadapi berbagai situasi (McCrae & Costa, 2008).

Kehidupan individu di masa *emerging adulthood* yang penuh tantangan dan tekanan dapat mempermudah timbulnya faset-faset *trait neuroticism*. Pada periode awal usia 20 tahun, individu cenderung mengalami peningkatan *trait neuroticism* karena periode tersebut sangat rentan terhadap ketidakpuasan, pergolakan dan pemberontakan (Pervin, L.A., Cervone, D. & John, O.P., 2010). Penelitian sebelumnya menunjukkan individu di masa *emerging adulthood* menghasilkan temuan bahwa individu yang mengalami *quarter-life crisis*, menunjukkan peningkatan yang signifikan sebesar 33% pada *trait neuroticism* dibandingkan kelompok yang tidak mengalami krisis pada tahun sebelumnya (Robinson & Wright dkk, 2015).

Seluruh kriteria mengenai *trait neuroticism* cenderung mengarah pada *quarter-life crisis*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *trait neuroticism* tinggi akan cenderung mengalami *quarter-life crisis* (Lüdtke dkk., 2011; Sumartha, 2020; De Vries dkk., 2021). *Trait neuroticism* mengidentifikasi individu yang rentan akan tekanan psikologis, ide yang realistis, memiliki dorongan yang berlebihan dan respon *coping* yang maladaptif. Karakteristik dari *trait neuroticism* yang rentan terhadap tekanan psikologis memunculkan respon yang maladaptif yang berulang saat dihadapkan dengan tekanan dan tantangan menyebabkan mereka rentan mengalami *quarter-life crisis* (Pervin dkk., 2010).

Hal yang bertentangan ditemukan pada penelitian oleh Utami (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh negatif antara *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis*, yang berarti semakin tinggi *trait neuroticism* semakin rendah seseorang mengalami *quarter-life crisis*. Hal tersebut didukung oleh Weston (2017) yang menjelaskan bahwa individu dengan *neuroticism* dapat dikaitkan dengan penghindaran dalam kegagalan dan akan lebih siap dalam menghadapi permasalahan hidup. Mereka akan lebih memperhatikan ancaman dan akan segera bertindak sehingga individu dengan *trait neuroticism* tinggi sadar dengan apa yang dialaminya dan memprediksi kemungkinan terburuk yang terjadi di masa depan. Maka dari itu, mereka akan termotivasi untuk menghindari situasi negatif dan mengurangi kemungkinan buruk lainnya.

Sulit untuk melewati *quarter-life crisis* bagi individu dengan ciri kepribadian *neuroticism* sehingga diperlukan solusi agar individu mampu diperlukan agar individu mampu menghadapi situasi krisis dengan baik (Syafar, 2022). Ciri-ciri kepribadian *big five* telah telah ditemukan secara berbeda mempengaruhi strategi koping individu (McCrae dan Costa dalam Le Xu, 2017). Ketika seseorang menghadapi situasi yang penuh tekanan, kepribadian mempengaruhi strategi *coping* seseorang secara berbeda, yang pada yang pada gilirannya akan mempengaruhi hasil penyesuaian seseorang (Gallagher dalam Le Xu, 2017). Secara lebih spesifik, strategi *coping* merupakan usaha individu untuk mengatur ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan yang mereka miliki dalam situasi yang mengakibatkan stres (Lazarus dan Folkman, 1984).

Penelitian oleh Lestari (2021) yang menunjukkan *neuroticism* tidak memiliki kecenderungan dalam pemilihan strategi *coping* berfokus pada emosi maupun masalah namun memiliki hubungan dengan kedua strategi *coping* tersebut. Kepribadian ini memiliki karakter keadaan emosi yang positif seperti

merasa aman secara psikologis, tenang juga santai, di lain sisi juga memiliki kecemasan, depresi, kemarahan, dan adanya rasa malu. Hal tersebut karena karakter dari kepribadian ini cukup mewakili atau saling berhubungan kedua strategi *coping* tersebut.

Menurut Bellingtier & Neupert (2018), selama proses eksplorasi, *emerging adulthood* mungkin akan dihadapkan pada pengaruh dan peristiwa situasional yang dapat berwujud sebagai stressor dalam menentukan identitas. *Trait neuroticism* yang identik dengan emosi negatif akan lebih berkontribusi negatif pada individu ketika menghadapi situasi yang menekan melalui strategi penanggulangan dan pola perilaku individu yang diterapkan secara berulang. Pilihan strategi *coping* tersebut secara lanjut mengarahkan individu mencapai rasa positif terhadap diri sendiri, kepuasan hidup dan otonom, atau justru menghasilkan respon berwujud *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner dalam Murphy, 2011).

Penggunaan *coping strategies* sebagai mediator dari peran *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis* telah dikonfirmasi pada penelitian sebelumnya (Burgess dkk., 2000; Van De; Ven dan Engels, 2011; Le Xu, 2017; Sumartha, 2020). Adanya beberapa kesenjangan penelitian mendorong peneliti untuk mengonfirmasi lebih lanjut apakah *trait neuroticism* berperan terhadap *quarter life crisis*. Untuk lebih menjelaskan peran tersebut, peneliti menggunakan *coping strategies* sebagai mediator yang pada gilirannya *coping strategies* tersebut akan mempengaruhi hasil penyesuaian seseorang dan memicu terjadinya *quarter-life crisis*.

METODE

Desain Penelitian

Peneliti menggunakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan tipe eksplanatif untuk menghubungkan atau mencari sebab akibat antara dua atau lebih konsep. Pengumpulan data menggunakan metode survei melalui kuesioner yang disebarakan secara daring. Kuesioner berisi alat ukur tiap variabel dan data kriteria partisipan. Kuesioner dibagikan melalui berbagai media sosial.

Partisipan

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Kriteria penelitian ini adalah individu berusia 18-25 tahun. Laki-laki maupun perempuan dapat berpartisipasi dalam penelitian ini karena penulis bermaksud meneliti *emerging adulthood* secara umum. Partisipan *diberikan informed consent* sebelum mengisi kuesioner tersebut.

Dalam menghitung jumlah minimal sampel, penulis menggunakan aplikasi G*Power dengan teknik *a priori power analysis* dengan jenis tes *linear multiple regression: Fixed Model, R2 deviation from zero*. Didapatkan nilai *effect size* sebesar 0,2, *alpha* sebesar 0,05 dan *statistical power* sebesar 0,80 sehingga jumlah minimal sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 59 partisipan sementara sampel aktual yang didapat adalah sebanyak 240 partisipan

Total partisipan yang terkumpul adalah 243 partisipan (M=21,8; SD=1,5) yang terdiri dari 124 perempuan (51,7%) dan 116 laki-laki (48,3%). Dalam rentang usia 18-25 tahun, sebanyak 35,4% berusia 21 tahun, 19,6% berusia 23 tahun, 18,43% berusia 22 tahun, 8,3% berusia 20 tahun, 7,5% berusia 25 tahun, 5,8% berusia 24, 3,8% berusia 19 tahun, dan 1,2% berusia 18 tahun.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan 3 instrumen untuk mengukur *Trait neuroticism*, *Quarter-life crisis* dan *Coping strategies*. Instrumen telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan diuji ke sampel dengan rentang usia yang sesuai dengan penelitian ini.

Trait neuroticism diukur menggunakan International Personality Item Pool of the NEO PI-R (IPIP-NEO) oleh Goldberg (2006). Penelitian ini menggunakan IPIP-NEO versi pendek dengan 120 item yang dibuat oleh Dr. John A. Johnson yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rizky Putri Mayangsari (2013). Dimensi *neuroticism* memiliki 23 item yang terdiri dari 16 favorable dan 7 unfavorable. Alternatif pilihan jawaban disediakan dalam bentuk skala likert enam pilihan jawaban yang bisa dipilih responden sesuai dengan dirinya, yaitu "Sangat tidak sesuai", "Tidak sesuai", "Hampir tidak sesuai", "Hampir sesuai", "Sesuai" dan "Sangat sesuai". Berdasarkan hasil uji coba terpakai, skala IPIP-NEO memiliki koefisien reliabilitas pada dimensi neurotisme sebesar 0,790.

Quarter-life crisis pada penelitian ini akan diukur dengan alat ukur yang dirancang oleh Hassler (2009) dan ditranslasi oleh Agustin (2012) sesuai dengan teori Robinson. Alat ukur aslinya terdiri dari 25 aitem favorable dengan Alternatif pilihan jawaban disediakan dalam bentuk skala likert empat pilihan jawaban yang bisa dipilih responden sesuai dengan dirinya, yaitu "Sangat tidak setuju", "Tidak setuju", "Setuju" dan "Sangat setuju". dimodifikasi dan diuji kembali oleh Habibie, A., Syakarofath, N., & Anwar, Z. (2019) dan menghasilkan koefisien reabilitas sebesar 0,924 setelah 2 aitem diantaranya gugur dari 25 menjadi 23 aitem. Pada penelitian ini alat ukur menghasilkan reliabilitas sebesar 0.930.

Coping strategies diukur menggunakan Brief COPE Scale yang diciptakan oleh Carver, Scheier dan Weintraub (1989) berlandaskan teori stres dan *coping* Lazarus dan Folkman (1984). Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sandiana dan Oriza (2018) dan terdiri dari 14 subskala yang sudah dikelompokkan menjadi dua tipe yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dengan masing-masing terdiri dari dua aitem sehingga memiliki total 28 aitem. Skoring dilakukan secara terpisah untuk dua dimensi *coping* tersebut berdasarkan subskala yang sudah dikelompokkan. Alternatif pilihan jawaban disediakan dalam bentuk skala likert empat pilihan jawaban yang bisa dipilih responden sesuai dengan dirinya, yaitu "Tidak pernah", "Kadang-kadang", "Sering" dan "Sangat sering". Berdasarkan hasil uji coba terpakai, skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,67.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik regresi linear dan analisis mediasi dengan *bootstrapping* untuk mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat serta menguji efek mediasi dari variabel mediator. Beberapa asumsi parametrik menggunakan teknik regresi yang harus dipenuhi adalah residu berdistribusi normal, tidak ada gejala heteroskedasitas dan ukuran sampel yang berdistribusi normal pada uji normalitas. Seluruh proses analisis akan dilakukan menggunakan bantuan *software Jamovi* versi 2.3.28 *for windows*

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Jumlah partisipan sebanyak 240 orang dengan rentang usia 18-25 tahun. Variabel *trait neuroticism* memiliki rata-rata 87.8 dengan nilai minimum 50 dan nilai maksimum 128, serta standar deviasi 15.9. Variabel *Quarter-life crisis* memperoleh rata-rata sebesar 71.9, nilai minimum 40, nilai maksimum 92, dan standar deviasi 12.6. Variabel *problem-focused coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 26.0, nilai minimum 18, nilai maksimum 32, dan standar deviasi sebesar 2.67. Sedangkan *emotion-focused coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 62.9, nilai minimum 51, nilai maksimum 74, dan standar deviasi sebesar 5.17.

Skor *trait neuroticism*, *quarter-life crisis*, *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dari seluruh subjek dikategorikan ke tiga kelompok norma yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Menurut penormaan tersebut sebanyak 68% subjek memiliki *trait neuroticism* sedang, 17% tinggi, dan 15% rendah. Kemudian penormaan juga menunjukkan mayoritas partisipan memiliki tingkat *Quarter-life crisis* yang sedang yaitu sebesar 61% dari total subjek, 24% kategori tinggi, dan 15% kategori rendah. Pada *problem-focused coping*, sebesar 69% dari total partisipan berada pada kategori sedang, 17% kategori rendah, dan 14% termasuk kategori rendah. Sedangkan *emotion-focused coping*, sebesar 61% dari total partisipan berada pada kategori sedang, 23% kategori rendah, dan 16% termasuk kategori rendah.

Analisis Regresi

Regresi dilakukan untuk menguji peran *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis*. Hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa *trait neuroticism* memiliki pengaruh terhadap *quarter-life crisis* ($F(1, 238) = 109$; $p < 0,001$ $R^2 = 0,314$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *trait neuroticism* secara signifikan menjelaskan 31,4% varians dari *quarter-life crisis*. Nilai koefisien positif sehingga *trait neuroticism* memiliki arah positif terhadap *quarter-life crisis*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *trait neuroticism*, maka semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dialami individu crisis ($b = 0,44$; 95% CI [0,360; 0,527]; $t = 10,43$; $p < 0,001$).

Analisis Moderasi

Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* dapat menjelaskan peran secara tidak langsung peran *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis* ($b = 0,0144$; 95% CI [-6.28e-4; 0,0368]; SE = 0,102; $z = 1,41$; $p = 0,049$). Hasil *interaction effect* antar variabel diketahui seluruhnya berkorelasi positif dan memiliki peran secara signifikan menunjukkan bukti adanya peran dari *emotion-focused coping* sebagai mediator. *Emotion-focused coping* dengan persentase mediasi 3,25% dapat dikatakan memediasi secara parsial.

Sedangkan untuk *problem-focused coping* diketahui tidak dapat menjelaskan peran secara tidak langsung peran *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis* signifikan ($b = -763e-5$; 95% CI [-0,007; 0,059]; SE = 0,102; $z = 1,41$; $p = 0,980$). Hasil *interaction effect* antar variabel diketahui berkorelasi negatif dan tidak berperan secara signifikan. *Problem-focused coping* hanya memiliki persentase mediasi 0,017% sehingga *problem-focused coping* tidak dapat menjelaskan keterkaitan antara peran *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis* pada *emerging adulthood*.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peran *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis* yang dialami *emerging adulthood* dengan *coping* sebagai mediator. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan dari *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis* pada *emerging adulthood*. Semakin tinggi *trait neuroticism* pada individu, maka semakin tinggi juga kemungkinan individu tersebut mengalami *quarter-life crisis*.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan individu dengan *trait neuroticism* akan lebih memunculkan karakteristiknya yang identik dengan emosi negatif seperti gelisah, temperamental, mudah merasa iri, mudah tersinggung, tidak aman dan mengasihani diri sendiri saat merespons tekanan dan tantangan ketika berada pada fase *emerging adulthood* sehingga rentan mengalami krisis kehidupan. Ditinjau dari segi usia, periode awal usia 20 tahun paling rentang akan ketidakpuasan, pergolakan dan pemberontakan yang menyebabkan pada *emerging adulthood* individu akan mengalami peningkatan *trait neuroticism* (Adlinger, dkk., dalam Djudiyah dkk., 2016).

Peningkatan *trait neuroticism* menimbulkan perasaan terancam karena semakin meningkatnya kecemasan terkait kebutuhan penerimaan dan keberhargaan diri pada individu (Pervin, L.A., Cervone, D. & John, O.P., 2010). Fakta tersebut sejalan dengan karakteristik *quarter-life crisis* yang mana individu mengalami perasaan cemas akan masa depan dan tujuan hidup, takut dalam mengambil keputusan, cemas akan kegagalan, merasa tidak mampu atau tidak berguna serta cenderung membandingkan diri atau berkompetisi dengan orang lain (Robinson, 2013).

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada 184 individu di masa *emerging adulthood* yang menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 33% pada individu dengan *trait neuroticism* untuk mengalami *quarter-life crisis*, (Robinson, Wright dkk, 2015). *Trait neuroticism* mengidentifikasi individu yang rentan akan tekanan psikologis, ide yang realistis, memiliki dorongan yang berlebihan dan respon *coping* yang maladaptif. Pola perilaku individu dalam menghadapi masalah inilah yang diterapkan secara berulang saat menghadapi krisis sehingga mengarahkan mereka kepada penyesuaian diri yang maladaptif sehingga tidak dapat menyelesaikan krisis dengan baik (Pervin dkk., 2010).

Menurut Robinson (2013), fase separation pada *quarter-life crisis* akan memunculkan emosi negatif seperti rasa bersalah, sedih, cemas, tidak percaya diri yang mengarah pada pesimis pada diri sendiri. Hal tersebut disebabkan oleh kecenderungan individu untuk memisahkan diri atau melarikan diri dari tekanan atas perubahan peran dari remaja menuju dewasa awal. Akibatnya, individu akan semakin merasa kehilangan identitas dan jika belum mendapatkan identitas baru, akan terjadi kekosongan identitas yang memicu individu akan ketakutan akan masa depan yang belum jelas. Hal tersebut semakin didukung dengan kriteria mengenai *trait neuroticism* dengan respon yang identik dengan emosi negatif cenderung mengarah pada kecenderungan *quarter-life crisis*. Saat menghadapi krisis, pola perilaku individu dan penyelesaian yang maladaptif dan diterapkan secara berulang mengarahkan mereka tidak dapat menyelesaikan krisis dengan baik (Pervin dkk., 2010).

Quarter-life crisis akan sangat sulit dilalui oleh individu, terutama bagi mereka yang memiliki *trait neuroticism* yang tinggi atau reaktif (Lobel & Winch dalam Syafar, 2022). Individu dengan *trait neuroticism* tinggi akan mudah gelisah, murung, temperamental, mudah merasa iri, emosional, mudah tersinggung, gugup, tidak aman, penakut, mengasihani diri sendiri, dan tegang sehingga rentan

menghadapi stress (Goldberg, 1992). Sebaliknya, *trait neuroticism* rendah menunjukkan tingkat kestabilan emosi dengan karakteristik tidak emosional, santai dan tenang. (Goldberg, 1992).

Sulit untuk melewati *quarter-life crisis* bagi individu dengan ciri kepribadian *neuroticism*, sehingga diperlukan solusi agar individu mampu menghadapi situasi krisis dengan baik (Syafar, 2022). *Trait neuroticism* yang identik dengan emosi negatif akan lebih berkontribusi negatif pada individu ketika menghadapi situasi yang menekan melalui strategi penanggulangan dan pola perilaku individu yang diterapkan secara berulang. Pilihan strategi *coping* tersebut secara lanjut mengarahkan individu mencapai rasa positif terhadap diri sendiri, kepuasan hidup dan otonom, atau justru menghasilkan respon berwujud *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner dalam Murphy, 2011).

Emotion-focused coping sebagai variabel mediator ditemukan dapat memperkuat temuan dengan menjelaskan bagaimana *trait neuroticism* berperan terhadap *quarter-life crisis*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan semakin tinggi *trait neuroticism* akan mempengaruhi tingginya penggunaan *emotion-focused coping* (Zhou, Li, Li, Wang, & Zhao, 2017). Penelitian oleh Fiselier (2017) juga menjelaskan bahwa individu dengan *trait neuroticism* tinggi cenderung memilih *coping* seperti menyalahkan diri sendiri, merenung atau fokus pada pikiran, menyalahkan orang lain, dan menyalahkan orang lain yang termasuk dalam *emotion-focused coping*. Mereka mungkin merasa jauh lebih cemas dan impulsif dengan memilih strategi *emotion-focused coping* yang secara efektif mengendalikan emosi mereka seperti melarikan diri dari situasi yang menantang, menyangkal kenyataan dan sebagainya.

Berbeda halnya dengan *problem-focused coping* yang ditemukan tidak dapat memediasi dan justru memperlemah peran *trait neuroticism* terhadap *quarter-life crisis* pada *emerging adulthood*. Orang yang berkepribadian *neuroticism* cenderung melihat stres sebagai sesuatu yang negatif. Dalam berhadapan dengan peristiwa stres, individu tersebut melihat stres bukan sebagai tantangan namun sebagai ancaman dan mudah sampai pada kesimpulan bahwa dirinya tidak mampu mengatasi peristiwa stres yang dijumpai. McCrae dan Costa (dalam Sandiana dan Oriza, 2018) mengatakan bahwa individu dengan *neuroticism* tinggi akan cenderung menggunakan *coping* tidak efektif sebagai pemecahan masalah karena *emotion-focused coping* hanya mengurangi ancaman yang dirasakan dan tidak adanya perilaku mengelola atau mengubah masalah seperti yang dilakukan *problem-focused coping*.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bukti bahwa *trait neuroticism* berperan terhadap *quarter-life crisis* pada *emerging adulthood*. Peran ini memiliki arah positif yang berarti semakin tinggi *neuroticism* maka tingkat *quarter-life crisis* akan semakin tinggi pula. *Coping strategies* khususnya *emotion-focused coping* diketahui dapat menjadi mediator atau dapat menjelaskan peran tidak langsung antara *neuroticism* dan *quarter-life crisis* pada *emerging adulthood*. Semakin tinggi tingkat *neuroticism* individu maka tingkat *quarter-life crisis* akan semakin tinggi pula dengan penggunaan *coping strategies* yang cenderung menggunakan *emotion-focused coping* daripada *problem-focused coping*.

Penelitian dapat memperkaya literasi mengenai krisis yang dialami *emerging adulthood* serta kaitannya dengan *trait* kepribadian khususnya *neuroticism* dan *coping strategies*. Hasil penelitian juga dapat menjadi saran untuk biro psikologi, psikolog, serta institusi terkait dalam memberi intervensi preventif maupun kuratif dalam menangani *quarter-life crisis* dengan strategi yang tepat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, dosen pembimbing, dosen penguji, keluarga, teman-teman, dan partisipan yang telah berkontribusi dan membantu penulis dalam menyusun hingga menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Afrina Madani dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- American Psychological Association (APA). (2012). Stress and Gender. *American Psychologist* 67(1), 10-42.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?* *Journal Compilation*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood*. In *Emerging adulthood*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemp Fam Ther*, 30, 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baltes, B. B., Zhdanova, L. S., and Clark, M. A. (2011). Examining the relationships between personality, *coping strategies*, and work-family conflict. *J. Bus. Psychol.* 26, 517-530. doi: 10.1007/s10869-010-9207-0
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494-500.
- Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M., Johnson, W., Blum, G., Borkenau, P., Constantini, G., Denissen, J. J., Fleeson, W., Grafton, B., Jayawickreme, E., Kurzius, E., Macleod, C., Miller, L. C., Read, S. J., Roberts, B., Robinson, M. D., Wood, D., & Wrzus, C. (2017). Integrating personality structure, personality process, and personality development. *Journal of Personality, Eur. J. Pers*, 31, 503-528. <https://doi.org/10.1002/per.2115>
- Beanlands, H., Mccay, E., Fredericks, S., Newman, K., Rose, D., Mina, E. S., Wang, A. (2019). Decreasing stress and supporting emotional well-being among senior nursing students: A pilot test of an evidence-based intervention. *Nurse Education Today*, 76, 222-227. doi: 10.1016/j.nedt.2019.02.009
- Carver, C. S., Scheier, M. F., dan Weintraub, J. K. (1989). Assessing *coping strategies*: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267 - 283.
- Ciccarelli SK, White J.N. (2015) *Psychology*. 5th ed. London: Pearson Education
- Cervone, D. & Lawrence A. P. (2012). *Personality: Theory and Research*. USA: John Wiley & Sons, Inc

- Chickering, A. W. & Reisser, L. 1993. Education and identity. 2nd Edition. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publisher
- De Vries, JH., Spengler, M., Frintrup, A., & Mussel, P. (2021). Personality Development in *Emerging adulthood*—How the Perception of Life Events and Mindset Affect Personality *Trait* Change. *Frontiers Of Psychology*. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.671421
- Djudiyah, Sulastiana, M., Harding, D., & Sumantri, S. (2016). Gender Differences in *Neuroticism* on College Students.
- Fiselier, S. (2017). Investigating the relationships between *Neuroticism*, Self-Compassion and *Coping* Styles.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2013). Teori Kepribadian (Edisi ketujuh). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Feist, J., Feist, G.J., & Roberts, T-A. (2017). Teori Kepribadian, Theories of Personality Buku 2 Edisi 8. Terjemahan oleh R.A Hadwitia Dewi Pertiwi. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feldman, Robert S. (2012). Pengantar Psikologi: Understanding Psychology. (Alih Bahasa: Petty Gina Gayatri & Putri Nurdina Sofyan). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Ghufron & Risnawati (2017). Teori-Teori Psikologi Cetakan II. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of makers of the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26–42.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and *coping* among college students. *PloS one*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade. *Journal of Chiropractic Medicine*, 5(3), 101-117.
- Grossmann, L., Luyckx, K., & Prinzie, P. (2023). The Longitudinal Link Between Personality and Relationship Quality in Emerging Adults: Mediation by Identity? *Emerging adulthood*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/21676968231162884>
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48, 1739–1751. <https://doi.org/10.1037/a0026641>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap *quarter-life crisis* (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hamilton, S. (1988). Chronic Stress and *Coping* Styles: A Comparison of Male and Female Undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 819–822.
- Hill, A. (2011). The quarter life crisis: young, insecure and depressed. <https://www.theguardian.com/society/20> diakses pada tanggal 18 Januari 2020.
- Hoffman, M.A., Shiff, R.L., & Malinski, D. (1996). Stress and Adjustment in the Transition to Adolescence: Moderating Effects of *Neuroticism* and Extraversion. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 161-175.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five *Trait* Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. *Journal Psychology*, 1–71.
- Karimzade, A., Besharat, M.A., (2011). An Investigation of The Relationship between Personality Dimension and Stress *Coping* Styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 797 – 802.

- Kartika, A., Suminar, D. R., Tairas, M. M., & Hendriani, W. (2018). Individual education program (IEP) paperwork: A narrative review. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.29), 682.
- Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of home leaving and subjective well-being in *emerging adulthood*: The role of motivational processes and parental autonomy support. *Developmental Psychology*, 45, 1416–1429.
- Koorevaar, A. M. L., Comijs, H. C., Dhondt, A. D. F., Marwijk, H. W. J., Mast, R. C., Naarding, P., Voshaar, O., & Stek M. L. (2013). Big Five Personality and Depression Diagnosis, Severity and Age of Onset in Older Adults. *Journal of Affective Disorders* 151, 178–185.
- Kuntjojo. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Kediri: Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara Kediri.
- Kurniasari, A. (2017). Krisis paruh baya dan penanganannya. *Sosio Informa*, 3(2), 165–179.
- Lazarus, Richard.S, & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York. Springer Publishing Company.
- Linked In Corporate Communication. (2017). New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises. Pressroom.<https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-researchshows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Leger, K.A., Charles, ST., Turiano, NA., & Almeida, D.M., (2016). Personality and Stressor-Related Affect. *Journal of Personality and Social Psychology* 0022- 3514. doi: 10.1037/pspp0000083. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26796984/>
- Lüdtke, O., Roberts, B. W., Trautwein, U., & Nagy, G. (2011). A random walk down university avenue: life paths, life events, and personality *trait* change at the transition to university life. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 620–637. <https://doi.org/10.1037/a0023743>
- Martin, L. (2016). *Understanding the Quarter Life Crisis in Community College Student*. Regent University.
- Martin, L. (2017). *Understanding the quarter life crisis in community college students*. Disertasi. Proquest Dissertation Publishing
- Mayangsari, R. P. (2013). Hubungan Antara *Trait* Extraversion dan *Neuroticism* dengan Self Disclosure Pengguna Facebook yang Mengalami Depresi. Naskah tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood: Is the quarter-life crisis a common experience?* Thesis Dublin Institute of Technology.
- Mikula, P., Nagyova, I., Vitkova, M., & Szilasiova, J. (2018). Management of multiple sclerosis: The role of *coping* self-efficacy and self-esteem. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8), 964–969. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1437277>
- Nurdifa, A. R. (2020). Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis. from GenSINDO. <https://gensindo.sindonews.com/> diakses pada 09 Desember 2021
- Nelson L.J., Badger S. & Wo B. (2004). The Influence of Culture in *Emerging adulthood*: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches Seventh Edition*. Assex: Pearson Education Limited
- Olenik-Shemesh, D., Heiman, T., & Keshet, N. S. (2018). The role of career aspiration, self esteem, body esteem, and gender in predicting sense of well-being among emerging adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1526163>
- Pervin L.A., Cervone, D. & John O.P. (2010). *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian*, Edisi 9. Jakarta: Kencana.

- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and well-being: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>
- Putri, A. L. K., Lestari, S. & Khisbiyah, Y. (2022). A *quarter-life crisis* in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1). 28-47.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis : the unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarter life crisis: Advice from twenty somethings who have been there and survived* (1 st ed.) New York: A Perigee Book.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20, 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Robinson, Wright & Smith (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal Adult Development*.
- Robinson, O. (2016). *Emerging adulthood*, early adulthood and *quarter-life crisis*: Updating Erikson for the twenty-first century. *Emerging adulthood in a European context*, 17–30.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of *Quarter-life crisis* During Post University Transition. *Emerging adulthood*, doi:10.1177/2167696818764144
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2020). Wellbeing, developmental crisis, and residential status in the year after graduating from higher education: A 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Ryan K. (2013). How problem focused and emotion focused *coping* affects college students' perceived stress and life satisfaction [Bachelor Thesis]. Dublin: DBS School of Arts
- Sandiana, L. A., & Oriza, I. I. D. (2018). Peran *Coping* Berfokus Emosi sebagai Mediator Pada Hubungan antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 9(1), 49-61. <https://doi.org/10.26740/jppt.v9n1.p49-61>
- Santrock, J.W. (2011). *LifeSpan Development* (12th ed.).UK: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J.W. (2012). *LifeSpan Development* (14th ed.).UK: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (14th ed.). UK: McGraw-Hill Education.
- Shaheen, F., Jahan, M., & Shaheen, S. (2014). Role of personality factors in experiencing psychological distress among adolescents. *Journal of Education and Psychological Research*, 3, 14-20. doi: 10.1007/978-981-10-8034-0_16. http://ijep.org/doc/V3_Is1_March14/ij3.pdf
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. (terjemahan). Jakarta: Gramedia Widia.
- Suldo, S. M., Minch, D. R., and Hearon, B. V. (2015). Adolescent life satisfaction and personality characteristics: Investigating relationships using a five factor model. *J. Happ. Stud.* 16, 965–983. doi: 10.1007/s10902-014-9544-1
- Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh *Trait* Kepribadian *Neuroticism* terhadap *Quarter-life crisis* dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. pp. 66-95.
- 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), ...-... doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Syafar, R., Siregar, R., & Hasnida, H. (2022). The Role of *Neuroticism* Personality Traits on *Quarter-life crisis* Moderated by Religiosity in Early Adult Women. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 35(2), 336-344. doi:<http://dx.doi.org/10.52155/ijpsat.v35.2.4795>
- Taylor, E. S (2018). *Health Psychology*, 10Th Edition. New York: Mc Graw Hill Education

- Utami, S.Dewi Fajar (2022) HUBUNGAN ANTARA BIG FIVE PERSONALITY TRAITS DAN *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA. Other thesis, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Weisani Y, Jalilian Z, Sadeghifard YZ, Mohamadian F. (2021). Association between common stressful life events and *coping strategies* in adults. *J Educ Health Promot.* 2021 Aug 31;10:307. doi: 10.4103/jehp.jehp_519_20. PMID: 34667807; PMCID: PMC8459853.
- Wang, K. (2013). The Developmental Characteristics of and Influencing Factors of Subjective Well-Being Among Middle School Students. Doctoral dissertation, Shanxi Normal University, Shanxi.
- Wijaya, D., Utami, M. (2021) Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging adulthood* dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology*, Volume 7, Number 2, 2021: (page 143-161).
- Wilcox, L. (2013) Psikologi Kepribadian: Analisis seluk-beluk kepribadian manusia (2nd ed; A. Halim, Ed.). Yogyakarta: IRCiSoD
- Wildani, I. 2014. Perbedaan Subjective Well-Being Antara Wanita Karir dengan Ibu Rumah Tangga. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau.
- Weston, S. J. (2017, August 15). Building a theory of adaptive *neuroticism*. <https://doi.org/10.31237/osf.io/w8574>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). *Emerging adulthood* as a critical stage in the life course. In *Handbook of life course health development* (pp. 123–143). Departement of Pediatrics.
- Xu L, Liu R-D, Ding Y, Mou X, Wang J and Liu Y (2017). The Mediation Effect of *Coping* Style on the Relations between Personality and Life Satisfaction in Chinese Adolescents. *Front. Psychol.* 8:1076. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01076
- Zhou Y., Li D., Li X., Wang Y., Zhao L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of *coping* style. *Addictive Behaviors*, 64, 42–48. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.08.00