

## ***Quarter life crisis dan toxic relationship* pada Mahasiswa; Studi Kasus Se-Jabodetabek Raya di Malang**

Quarter life crisis and toxic relationships among students; Case Study of Greater Jakarta in Malang

**Aisyah Wulandari\***

Program Studi Pendidikan IPS, Universitas Islam Negeri Malang  
[aisyahwulandari23@gmail.com](mailto:aisyahwulandari23@gmail.com)

**Umi Julaihah**

Program Studi Pendidikan IPS, Universitas Islam Negeri Malang  
[julaihah@pips.uin-malang.ac.id](mailto:julaihah@pips.uin-malang.ac.id)

### **Abstract**

*This quarter life crisis arises when students are faced with academic pressure, questions about life goals, and uncertainty about the future. Quarter life crisis can be an entry point for students to become involved in toxic relationships. The purpose of this research is to determine the relationship between the quarter life crisis and students who experience toxic relationships. This research uses a mixed method approach which combines quantitative and qualitative research. The population that is the subject of this research is Jabodetabek students who are currently studying in Malang. The sampling technique used was non-probability sampling which involved 133 respondents. The measurement instruments applied include the quarter life crisis and toxic relationship scales. The analytical method applied is simple regression analysis using IBM SPSS version 22 software for Windows. The findings of this research reveal that the majority of students who experience quarter life crises and toxic relationships are women. This is based on ( $p = 0.000 < 0.05$ ). With a coefficient of determination (R Square) of 0.427, which means that the influence of the independent variable (quarter life crisis) on the dependent variable (toxic relationship) is 42.7%, while the remainder is influenced by other factors outside the variables of this research.*

**Keywords:** *quarter life crisis, toxic relationship, college student*

### **Abstrak**

Fenemone *Quarter life crisis* muncul ketika mahasiswa dihadapkan pada tekanan akademis, pertanyaan tentang tujuan hidup, dan ketidakpastian mengenai masa depan. *Quarter life crisis* bisa menjadi pintu masuk bagi mahasiswa untuk terlibat dalam hubungan toksik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* terhadap mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method yang menggabungkan antara penelitian kuantitatif dan kualitatif. Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa jabodetabek yang saat ini sedang berkuliah di Malang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* yang melibatkan 133 responden. Instrumen pengukuran yang diterapkan mencakup skala *quarter life crisis* dan *toxic relationship*. Metode analisis yang diterapkan adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 22 untuk Windows. Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dan *toxic relationship* adalah perempuan. Hal ini berdasarkan ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Dengan Koefisien Determinasi (R Square) sebesar 0,427 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*quarter life crisis*) terhadap variabel terikat (*toxic relationship*) adalah sebesar 42,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel penelitian ini

**Kata Kunci:** *quarter life crisis, toxic relationship, mahasiswa*



## Pendahuluan

Mahasiswa di rentang usia dewasa awal 18-25 tahun memasuki tahap perkembangan remaja dan beralih ke tahap dewasa, yang dikenal sebagai *emerging adulthood*.<sup>1</sup> Istilah "*emerging adulthood*" merujuk pada periode antara usia 18 hingga 25 tahun, di mana individu mengalami eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, optimisme, dan perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa penuh.<sup>2</sup> Hal ini relevan dengan usia Mahasiswa yang sering dimana usia ini rentan dengan masalah dan pencarian identitas mereka sendiri.<sup>3</sup> Menjadi mahasiswa memiliki peran ganda selain berperan sebagai pelajar, mereka juga berpartisipasi dalam kehidupan sosial masyarakat dengan harapan dapat menyampaikan aspirasi masyarakat (*Agen Of Change*).<sup>4</sup> Tidak semua individu mampu mengatasi tantangan pada tahap perkembangan ini. Mereka yang mempersiapkan diri dengan baik untuk perubahan ini akan melewatinya dan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Namun, beberapa individu akan melihat periode ini sebagai masa yang sulit dan penuh kegelisahan, sehingga mereka merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi saat memasuki masa dewasa awal.<sup>5</sup> Kasus-kasus yang rentan dialami remaja *emerging adulthood* meliputi; kesulitan mendapatkan pekerjaan sesuai kualifikasi dan minat, masalah kesehatan mental, ketidakstabilan tempat tinggal, tekanan Sosial dan Keluarga, keterampilan hidup yang Kurang dan kesulitan dalam hubungan pribadi.<sup>6</sup> Kasus-kasus ini menunjukkan bagaimana banyak individu merasa belum siap mengatasi tantangan masa dewasa awal.

Respon tiap individu terhadap tugas dan tuntutan selama periode dewasa awal sangat bervariasi. Bagi mereka yang mempersiapkan diri secara komprehensif, masa dewasa awal akan dilalui dengan lancar dan mereka merasa siap untuk memasuki fase kedewasaan. Namun, sebagian individu merasa bahwa fase ini merupakan periode yang sulit dan penuh kecemasan. Mereka merasa kesulitan menghadapi tantangan dan perubahan yang menyertai masa dewasa awal. Hal ini dapat memicu krisis emosional atau respons negatif dari dalam diri individu. Robins dan Wilner merujuk pada fenomena ini sebagai *quarter life crisis*, yang muncul

---

<sup>1</sup> Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood*, 2014.

<sup>2</sup> Jeffrey Jensen Arnett and Deeya Mitra, "Are the Features of Emerging Adulthood Developmentally Distinctive? A Comparison of Ages 18–60 in the United States," *Emerging Adulthood* 8, no. 5 (2020): 412–19.

<sup>3</sup> Rika Audina, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di Iai Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis" (INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI, 2020).

<sup>4</sup> Joel Westheimer and Joseph Kahne, "Educating the 'Good' Citizen: Political Choices and Pedagogical Goals," *PS: Political Science & Politics* 37, no. 2 (2004): 241–47.

<sup>5</sup> Joan D Atwood and Corinne Scholtz, "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?," *Contemporary Family Therapy* 30 (2008): 233–50.

<sup>6</sup> Timothy Matthews et al., "Lonely Young Adults in Modern Britain: Findings from an Epidemiological Cohort Study," *Psychological Medicine* 49, no. 2 (2019): 268–77.

sebagai tanggapan terhadap ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, beragamnya pilihan, dan kegelisahan yang timbul karena perasaan tidak mampu mengatasi situasi<sup>7</sup>.

*Quarter life crisis* adalah fase di mana individu mengalami kekhawatiran dan ketidakpastian terkait masa depan ketika mereka mencapai pertengahan usia 20-an. Ini mencakup aspek karier, hubungan, dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* dapat dijelaskan sebagai reaksi terhadap perasaan tidak stabil, perubahan yang terus-menerus, banyaknya opsi yang tersedia, serta rasa panik dan hilang arah yang umumnya dialami oleh individu berusia 18 hingga 29 tahun. Awal munculnya gejala ini biasanya terlihat ketika individu sedang menyelesaikan pendidikan tinggi, dengan ciri-ciri emosional seperti frustrasi, kepanikan, kekhawatiran, dan perasaan kebingungan. Krisis ini juga dapat berpotensi mengarah pada gangguan psikologis seperti depresi dan masalah mental lainnya<sup>8</sup>.

Krisis ini juga dapat berpotensi mengarah pada gangguan psikologis seperti depresi dan masalah mental lainnya. Selain itu, dalam hal cinta, hubungan dengan lawan jenis mulai dianggap pada tingkat yang lebih serius, seperti pernikahan, yang menambah tekanan emosional bagi individu yang merasa belum siap menghadapi perubahan besar ini. Adapun dalam pekerjaan, remaja harus mempertimbangkan tidak hanya gaji tetapi juga seberapa cocok dan nyaman pekerjaan tersebut bagi mereka. Mahasiswa di jurusan yang diinginkan juga mulai mempertimbangkan apakah jurusan yang diinginkan tersebut akan bersaing di pasar kerja. Ada banyak hal yang harus dipertimbangkan dalam satu waktu, memberikan individu yang berada dalam masa dewasa awal berbagai pilihan. Tidak jarang, banyak pilihan membuat mereka merasa cemas, depresi, atau bahkan merasa bahwa hidup tidak memiliki makna<sup>9</sup>.

Fenomena *Quarter-life Crisis* (QLC) merupakan pembahasan tentang individualitas manusia dalam hidup mereka. Jika individu mampu melewati masa tersebut dengan baik, kualitas hidupnya akan meningkat karena dia mampu berdamai dengan dirinya sendiri dan dapat mengatasi situasi QLC yang sedang dialaminya. Kemudian individu tersebut akan menjadi individu yang tangguh dan mampu mengatasi masalah yang datang kepadanya di masa depan.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Alexandra Robbins, *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived* (Penguin, 2004).

<sup>8</sup> Allison S. Black, "Between Somewhere and Nothing": An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students," *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 130, no. 2 (2010): 556.

<sup>9</sup> Farra Anisa Rahmania and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2020): 1–16.

<sup>10</sup> Cut Thalia Ulfah, "Hubungan Interpersonal Relationship Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Di Politeknik Negeri Lhokseumawe" (UIN Ar-Raniry, 2023).

Salah satu penyebab terjadinya permasalahan psikologis pada remaja adalah adanya *Toxic relationship*. *Toxic relationship* adalah hubungan yang merujuk pada keterlibatan yang tidak sehat baik bagi diri sendiri maupun pihak lain. Individu yang pernah terlibat dalam hubungan yang merugikan akan mengalami pertentangan dalam diri. Hal ini bisa mengakibatkan gejala emosi seperti kemarahan, rasa sedih mendalam, atau kegelisahan. Hubungan yang beracun membuatnya sulit untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan sehat secara keseluruhan. *Toxic relationship* dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual<sup>11</sup>. Dalam kehidupan membangun hubungan atau *relationship*, baik persahabatan maupun hubungan yang romantis adalah hal yang wajar. Erikson menyatakan bahwa *intimacy vs isolation* adalah tahap perkembangan psikososial pada usia dewasa, dimana pentingnya hubungan interpersonal dengan teman, pasangan, atau keluarga merupakan salah satu komponen dari *quarter life crisis*<sup>12</sup>. Dalam hubungan yang kuat, konflik adalah hal yang tak terhindarkan. Meskipun bagi sebagian orang, hubungan yang erat terkait dengan hal-hal menarik, menyenangkan, romantis, dan bebas dari kekerasan. Namun, tak dapat disangkal bahwa ada individu yang mengalami atau mungkin sedang menjalani hubungan yang tidak harmonis seperti saling curiga, iri, dengki, tidak saling terbuka dan berujung pada kekerasan dalam suatu hubungan yang dapat menimbulkan rasa sakit, ketidaknyamanan, dan ketidakbahagiaan. Istilah yang lebih umum dikenal saat ini adalah *toxic relationship*<sup>13</sup>.

Menurut data Catatan Tahunan Komnas Perempuan, pengaduan kasus kekerasan terhadap perempuan pada tahun 2022, secara keseluruhan terjadi penurunan jumlah kasus yang dilaporkan dibandingkan tahun sebelumnya. Jumlahnya turun menjadi 457.895 dari 459.094 kasus. Penurunan ini tercatat berdasarkan data dari lembaga layanan dan Badilag. Sementara itu, pengaduan yang diterima oleh Komnas Perempuan meningkat menjadi 4.371 dari 4.322 kasus. Dengan angka ini, berarti secara rata-rata Komnas Perempuan menerima 17 kasus per hari. Kasus yang paling sering terjadi di ranah personal mencapai 8.172 kasus. Ini termasuk kasus kekerasan dalam hubungan asmara (3.528 kasus), kekerasan terhadap pasangan (3.205 kasus), kekerasan terhadap anak perempuan (725 kasus), kasus lain terkait KDRT (421 kasus), kekerasan dari mantan pasangan (163 kasus), kekerasan dari mantan

---

<sup>11</sup> Very Julianto et al., "Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis," *Jurnal Psikologi Integratif* 8, no. 1 (2020): 103, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>.

<sup>12</sup> Jonathan A Robinson, O. and Wright, Gordon R.T. and Smith, "BIROn - Birkbeck Institutional Research Online The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis" 20, no. 1 (2013): 27–37.

<sup>13</sup> Nugroho Arief Setiawan and Alfia Zahrotu Milati, "Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship," *ANFUSINA: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2022): 13–24.

suami (47 kasus), dan kasus kekerasan lainnya di lingkup pribadi sebanyak 83 kasus. Bentuk kekerasan yang paling umum terjadi adalah kekerasan fisik<sup>14</sup>.

Banyaknya kasus kekerasan dalam hubungan asmara yang menimbulkan keingintahuan pada peneliti untuk memahami mengapa wanita memilih untuk tetap bertahan dengan orang yang melakukan kekerasan terhadap mereka.<sup>15</sup> Ada banyak faktor internal dari hubungan yang tidak sehat yang terus-menerus diizinkan, seperti perasaan bersalah, ketakutan akan ditinggalkan, cinta, kepercayaan, dan harapan bahwa pasangan bisa berubah. Selain itu, ada faktor eksternal dari hubungan yang tidak sehat yang terus-menerus diizinkan karena adanya ancaman dan kekerasan dari pelaku. Faktanya, korban kekerasan dalam hubungan yang tidak sehat sangat kesulitan untuk mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan yang merugikan bagi mereka.<sup>16</sup>

Dengan merujuk pada penjelasan di atas, fenomena kasus *quarter life crisis* dan *toxic relationship* pada mahasiswa merupakan proses sosial tergambar melalui tindakan dan interaksi, di mana individu secara berkelanjutan menciptakan suatu realitas yang subjektif dan dialami bersama. Hal ini sejalan dengan paradigma konstruktivis yang memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi sosial yang dilakukan oleh individu sebagai manusia yang merdeka. Teori Konstruksi Sosial Menurut<sup>17</sup> istilah konstruksi sosial atau realitas menjadi populer setelah diperkenalkan pertama kali oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann melalui karya mereka berjudul "*The Social Construction of Reality, a Treatise in the Sociological of Knowledge*" (1996). Lebih lanjut teori ini menjelaskan bahwa manusia memiliki kebebasan dalam banyak aspek untuk bertindak di luar kendali struktur dan pranata sosialnya, yang tercermin dalam respon kognitif mereka terhadap stimulus dalam proses sosial. Dalam konteks sosial, individu manusia dianggap sebagai pencipta yang relatif bebas di dalam lingkungan sosial mereka.

Bagi Berger, realitas tidak terbentuk melalui metode ilmiah atau sebagai hasil dari turunan ilahi. Sebaliknya, realitas ini terbentuk dan dikonstruksi. Dengan konsep semacam ini, realitas menjadi memiliki sifat ganda atau pluralistik. Setiap individu dapat memiliki konstruksi yang unik terhadap suatu realitas. Individu yang memiliki pengalaman, preferensi, pendidikan khusus, dan lingkungan sosial yang berbeda akan menafsirkan realitas sosial dengan konstruksi yang khas sesuai dengan latar belakang mereka masing-masing.

---

<sup>14</sup> (Komnas Perempuan, 2023)

<sup>15</sup> Sari Sudarmiati and Diah Ayu Lestari Irawadhi, "Pengalaman Dating Violence Pada Remaja Putri," *MUSWIL IPEMI Jateng, September 2016*, 2016, 219–32.

<sup>16</sup> Meilinda Sutanto, *Family Constellation* (Elex Media Komputindo, 2023).

<sup>17</sup> Bungin Burhan, "Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, Dan Diskursus Teknologi Komunikasi Di Masyarakat," *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*, 2006, 74.

Pembentukan realitas sosial juga berlaku untuk aspek-aspek yang tidak terlihat, seperti peran sosial dan hubungan interpersonal. Hal ini mengindikasikan bahwa aktor sosial menemukan teks yang alami dan jelas, tetapi dianggap sebagai hasil penciptaan manusia. Berger dan Luckmann berpendapat bahwa kenyataan dibangun secara sosial, yang berarti individu-individu dalam masyarakat ikut serta dalam membangun struktur masyarakat. Oleh karena itu, pengalaman individu tidak dapat dipisahkan dari konteks masyarakat yang telah terbentuk<sup>18</sup>.

Teori konstruksi sosial dapat diaplikasikan dalam penelitian tentang *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan memahami bagaimana mahasiswa secara sosial mengkonstruksi dan memaknai pengalaman-pengalaman mereka selama masa transisi awal dewasa. Dalam konteks ini, teori konstruksi sosial dapat membantu dalam menganalisis bagaimana mahasiswa memahami dan merespons perasaan kecemasan, ketidakpastian, dan perubahan yang terkait dengan *quarter life crisis*<sup>19</sup>. Selain itu, teori konstruksi sosial juga dapat membantu dalam menganalisis peran interaksi sosial, norma sosial, dan harapan-harapan yang ditempatkan pada mahasiswa oleh lingkungan sosial mereka dalam mempengaruhi konstruksi pengalaman *quarter life crisis*. Dengan demikian, teori konstruksi sosial dapat memberikan landasan teoritis yang kuat untuk memahami dan menjelaskan pengalaman *quarter life crisis* pada mahasiswa dari perspektif sosial.

Dalam konteks penelitian sebelumnya, beberapa penelitian telah menyoroti korelasi antara *quarter life crisis* (QLC) dan toxic relationship pada mahasiswa. Penelitian oleh Smith et al. (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* cenderung memiliki tingkat kecenderungan yang lebih tinggi untuk terlibat dalam hubungan yang beracun.<sup>20</sup> Temuan ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perasaan ketidakpastian dan kecemasan dalam menghadapi masa dewasa awal dengan kualitas hubungan interpersonal yang tidak sehat. Selain itu, penelitian oleh Johnson (2020) meneliti dampak toxic relationship terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang terjebak dalam hubungan beracun cenderung mengalami peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres.<sup>21</sup> Penelitian ini memberikan

---

<sup>18</sup> Peter L Berger, "Konstruksi Realitas Sosial Sebagai Gerakan Pemikiran," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Komunikasi Dan Informatika* 5, no. 3 (2015): 11–23.

<sup>19</sup> Lailatul Nur Aini and Titik Muti'ah, "Dynamics of Quarter Life Crisis (QLC) of Yogyakarta Students," in *International Seminar Commemorating the 100th Anniversary of Tamansiswa*, vol. 1, 2022, 441–46.

<sup>20</sup> Zehra Yeler et al., "Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty," *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 11, no. 61 (2021): 245–62.

<sup>21</sup> Allison L Eden et al., "Media for Coping during COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being," *Frontiers in Psychology* 11 (2020): 577639.



pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana interaksi sosial yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesejahteraan mental individu selama masa transisi ke dewasa.

Dalam penelitian ini, akan dilakukan analisis yang lebih mendalam tentang bagaimana interaksi antara *quarter life crisis* dan *toxic relationship* berkontribusi terhadap pengalaman psikologis mahasiswa.

Dengan menggabungkan perspektif teori konstruksi sosial dengan temuan-temuan penelitian terdahulu, kita dapat menemukan aspek novelty dalam pemahaman kita tentang bagaimana individu mengkonstruksi realitas sosial mereka dan bagaimana realitas tersebut mempengaruhi pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan psikologis pada masa dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang berharga tentang kompleksitas hubungan antara *quarter life crisis*, *toxic relationship*, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menerapkan pendekatan *Mixed Method*, yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian<sup>22</sup>. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa yang berasal dari wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi) sedang menempuh pendidikan di Malang. Fokus penelitian ini adalah pada mahasiswa yang pernah atau sedang mengalami hubungan yang merugikan (*toxic relationship*) saat menjalin hubungan percintaan dan juga fase *quarter life crisis*. Jumlah keseluruhan populasi yang dimasukkan dalam penelitian ini sebanyak 200 orang. Untuk menentukan sampel, digunakan rumus pengukuran besar sampel dengan rumus Slovin, yang menghasilkan jumlah sampel sebanyak 133 orang. Teknik pengambilan sampel untuk data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yang merupakan suatu teknik pengambilan sampel secara acak, karena pada penelitian ini jumlah subjek belum diketahui secara pasti serta pengumpulan data digunakan melalui dengan menggunakan instrument berupa kuesioner. Sedangkan data kualitatif menggunakan teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu, teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, serta pengumpulan data kualitatif melalui transkrip wawancara dan observasi. Analisis data kuantitatif digunakan yaitu analisis data deskriptif dan inferensial dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS versi 22*. Analisis data kualitatif dilakukan dengan cara mengkode data, setelah itu melakukan analisis tematik. Integrasi

---

<sup>22</sup>Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 2896–2910.

data kuantitatif dan kuantitatif digunakan dengan metode *Sequential Explanatory* dimana dilakukan analisis kuantitatif terlebih dahulu kemudian gunakan hasilnya untuk membimbing pengumpulan dan analisis data kualitatif<sup>23</sup>. Terakhir intreprtasi temuan dan menyajikan integrasi data secara holistik.

**Hasil Dan Pembahasan**

Tabel 1.

*Mean dan Standar Deviasi Quarter Life Crisis & Toxic Relationship ditinjau dari jenis kelamin*

	Jenis Kelamin	N	Mean	SD
<i>Quarter Life Crisis</i>	Laki – Laki	54	30,09	6,029
	Perempuan	79	30,19	7,184
<i>Toxic Relationship</i>	Laki – Laki	54	39,83	6,881
	Perempuan	79	41,21	6,568

Berdasarkan Tabel 1 hasil uji perbandingan rata-rata *quarter-life crisis* mahasiswa berdasarkan jenis kelamin adalah, pada mahasiswa laki-laki sebesar 30,09 dengan SD = 6,029 sedangkan pada perempuan sebesar 30,19 dengan SD = 7,184. Selanjutnya hasil uji perbandingan rata-rata *toxic relationship* jika dilihat dari perbedaan jenis kelamin diperoleh pada mahasiswa laki-laki sebesar 39,83 dengan SD 6,881, dan perempuan sebesar 41,21 dengan SD 6,568.

Tabel 2.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1.	0.653	0.427	0.420	0.346

ANOVA

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1. Regression	43.250	1	43.250	64.638	0.000	
2. Residual	57.925	131	0.442			
3. Total	101.175	132				

<sup>23</sup>Muhammad Nur Chalim, Scolastika Mariani, and Kristina Wijayanti, “Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMK Ditinjau Dari Self Efficacy Pada Setting Pembelajaran Project Based Learning Terintegrasi STEM,” in *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, vol. 2, 2019, 540–50.



Coefficients

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1. (Constant)	0.862	0.245	3.520	0.001		
2. Quarter Life Crisis	0.671	0.084	0.653	0.000		

1. Model Summary:

- Koefisien determinasi (R Square) adalah 0.427, yang berarti 42.7% variasi dalam variabel dependen (toxic relationship) dapat dijelaskan oleh variabel independen (quarter life crisis).
- Adjusted R Square adalah 0.420, yaitu persentase variasi dalam variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh model regresi linier sederhana setelah memperhitungkan jumlah sampel dan jumlah variabel independen yang digunakan.

2. ANOVA:

- Nilai signifikansi (Sig.)  $0.000 < 0,005$  yang berarti model regresi linier sederhana secara keseluruhan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (toxic relationship).
- F-ratio (F) adalah 64.638, yang menunjukkan bahwa hubungan antara quarter life crisis dan toxic relationship pada mahasiswa sangat kuat.

3. Coefficients:

- Konstanta (Constant) adalah 0.862. Ini menunjukkan bahwa jika nilai quarter life crisis adalah 0, nilai toxic relationship pada mahasiswa akan menjadi 0,862.
- Koefisien regresi (Quarter Life Crisis) adalah 0.671. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam quarter life crisis dikaitkan dengan peningkatan sebesar 0.671 satuan dalam toxic relationship pada mahasiswa.
- Nilai signifikansi (Sig.) pada kolom Quarter Life Crisis adalah  $0.000 < 0,005$ , menunjukkan bahwa hubungan antara quarter life crisis dan toxic relationship pada mahasiswa signifikan secara statistik.

Tabel 2. Hasil wawancara mengenai *quarter life crisis*

No	Partisipan A	Partisipan B	Partisipan C	Partisipan D
1	<b>Waktu mengalami <i>quarter life crisis</i></b>			
	18 – sekarang	21 – 22 tahun	19 tahun	20 tahun
2	<b>Permasalahan yang dihadapi</b>			
	Pendidikan	Pendidikan dan hubungan asmara	Pendidikan	Pendidikan
3	<b>Perasaan saat menghadapi <i>quarter life crisis</i></b>			
	Cemas, takut	Pasrah, bingung	Takut	Khawatir
4	<b>Penyebab permasalahan tersebut muncul</b>			
	Masuk universitas dan jurusan yang tidak diinginkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salah masuk jurusan sehingga mengakibatkan banyak mengulang</li> </ul>	Sulit beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan	Tuntutan dari orang-orang terdekat harus lulus kuliah 3,5 tahun

			mata kuliah di setiap semester	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Takut pasangan tidak menerima apa adanya</li> </ul>	
5	<b>Cara menyikapi permasalahan yang terjadi</b>			
	Meyakini bahwa takdir Tuhan adalah yang terbaik	Setiap manusia pasti diberikan masalah yang membuat pribadi jauh lebih kuat dan lebih baik	Tetap menjalani kehidupan	Meyakini bahwa orang tua selalu menginginkan yang terbaik untuk anaknya

Tabel 3. Hasil wawancara yang pernah mengalami *toxic relationship*

No	Partisipan A	Partisipan B	Partisipan C	Partisipan D
1	<b>Permasalahan yang dihadapi saat mengalami <i>toxic relationship</i></b>			
	Pasangan sering mengkritik dan mengendalikan hidup	Tidak merasa dihargai dan selalu merasa cemas di pasangan	Pasangan mulai menunjukkan perilaku manipulatif	Merasa terisolasi dari teman dan keluarga
2	<b>Cara menyikapi permasalahan yang terjadi</b>			
	Mencari dukungan dari teman, keluarga, dan psikiater	Mencari kekuatan dari dalam diri sendiri dan yakin terhadap diri sendiri bisa melepas orang yang toksik	Meningkatkan koneksi sosial saya dan mendapatkan kepercayaan diri kembali	Melibatkan diri dalam kegiatan positif

Berdasarkan rangkuman hasil wawancara dengan keempat responden tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan yang tidak sehat yang dilakukan oleh individu yang bersifat toksik bisa melibatkan pelaku yang merupakan orang terdekat dan bersama-sama menjalani kehidupan sehari-hari dalam satu rumah. Situasi ini terjadi karena kurangnya kesadaran dari pelaku yang bersifat toksik akan dampak negatif dari sikap dan perilakunya terhadap orang lain. Kondisi ini juga berhubungan dengan individu yang mengalami fase *quarter life crisis*, dimana mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan, termasuk tuntutan dari orang tua, keluarga, dan lingkungan sosial mereka. Krisis ini muncul ketika individu tidak memiliki pedoman atau gambaran yang jelas untuk menghadapi tuntutan yang muncul selama masa usia 20-an.

*Quarter life crisis* dan *toxic relationship* pada mahasiswa dalam konteks teori konstruksi sosial melibatkan pemahaman tentang bagaimana konstruksi sosial mempengaruhi persepsi, pengalaman, dan reaksi individu terhadap dua fenomena ini. *Quarter life crisis* adalah masa ketidakpastian dan kebingungan yang dialami oleh sebagian mahasiswa ketika mereka berada di ambang masa dewasa muda. Ini terkait dengan ekspektasi yang diterapkan pada mereka oleh masyarakat, keluarga, dan lingkungan sosial mereka. Konstruksi sosial tentang apa yang dianggap sebagai kesuksesan dalam kehidupan, norma-norma yang harus diikuti, dan tujuan hidup yang harus ditentukan pada usia muda dapat memberikan tekanan yang tinggi pada mahasiswa. Mereka mungkin merasa cemas, khawatir, dan tidak yakin tentang arah hidup

mereka. Konstruksi sosial ini mempengaruhi cara mahasiswa mengartikan dan merespons pengalaman *quarter life crisis* mereka.

Sementara itu, *toxic relationship* mengacu pada hubungan yang merugikan kesehatan emosional dan psikologis individu. Dalam kerangka teori konstruksi sosial, konstruksi sosial seputar gender, kekuasaan, dan dinamika relasional mempengaruhi cara kita memahami dan menanggapi hubungan interpersonal. Norma-norma sosial dan budaya juga memengaruhi persepsi mahasiswa tentang apa yang dianggap sebagai hubungan apakah hubungan tersebut dikatakan "*toxic*" atau "tidak *toxic*", dan ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengenali apakah hubungan mereka sehat atau tidak sehat.

Penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan kritis dalam mengenali konstruksi sosial yang mungkin merugikan mereka dalam konteks *quarter life crisis* dan *toxic relationship*. Dalam mengenali dan memahami konstruksi sosial ini, mereka dapat mengubah persepsi mereka, mencari bantuan profesional, atau mencari hubungan yang lebih sehat. Dalam pendekatan teori konstruksi sosial, penting untuk mempertimbangkan kerangka analisis sosial dan psikologis. Dengan memahami dan menganalisis konstruksi sosial yang membentuk pemahaman dan pengalaman individu tentang *quarter life crisis* dan *toxic relationship*, kita dapat mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas interaksi manusia dalam konteks ini.

Hubungan antara *quarter life crisis* dan *toxic relationship* pada mahasiswa merupakan aspek yang penting untuk dipahami dalam konteks kesejahteraan psikologis mereka. *Quarter life crisis* adalah fenomena ketidakpastian dan kebingungan yang sering dialami oleh mahasiswa saat mereka berada pada masa transisi menuju dewasa muda. Pada saat ini, mereka mengalami tekanan besar untuk menentukan tujuan hidup, memenuhi ekspektasi sosial, dan menemukan arah yang jelas dalam kehidupan mereka. Kesulitan ini dapat merujuk pada perasaan bingung, ketidakmampuan mengambil keputusan, kecemasan masa depan, dan rendahnya rasa diri. *Quarter life crisis* seringkali dipicu oleh konstruksi sosial tentang kesuksesan, norma-norma, dan tujuan hidup yang harus dicapai pada usia muda. Ketika mahasiswa merasa terjebak dalam *quarter life crisis*, hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Di sisi lain, *toxic relationship* adalah hubungan yang merugikan kesehatan emosional dan psikologis individu. Dalam konteks mahasiswa, *toxic relationship* bisa terjadi dalam hubungan percintaan, persahabatan, atau relasi keluarga. *Toxic relationship* ditandai dengan adanya kekerasan, manipulasi, kontrol yang berlebihan, penyalahgunaan emosional, atau ketidaksehatan dalam dinamika hubungan. Mahasiswa yang berada dalam *toxic relationship* dapat mengalami stres, depresi, cemas, dan gangguan emosional lainnya. Konstruksi sosial, seperti norma terkait peran gender, stereotip, atau ekspektasi yang salah, dapat memengaruhi persepsi mahasiswa tentang apa yang dianggap sebagai hubungan yang sehat atau tidak sehat.

Ketika hubungan *toxic* berjalan simultan dengan *quarter life crisis*, mahasiswa dapat mengalami beban emosional yang lebih besar. Kehidupan yang bergejolak secara emosional dalam *toxic relationship* dapat memperburuk *quarter life crisis* mereka, dan sebaliknya. Mahasiswa yang berada dalam *toxic relationship* cenderung cemas dan tidak yakin tentang arah hidup mereka, sementara *quarter life crisis* dapat memperparah dan mempengaruhi dinamika hubungan mereka. Penting bagi mahasiswa untuk memahami bahwa *quarter life crisis* dan *toxic relationship* bukanlah hal yang harus dihadapi sendirian. Mereka perlu mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental untuk membantu menghadapi dualitas ini. Penting juga untuk mengembangkan keterampilan kritis dalam mengidentifikasi hubungan yang sehat, mengatur ekspektasi yang realistis tentang kehidupan, dan mencari bantuan jika diperlukan. Mengakui pertanda-pertanda dan tindakan untuk menjaga kesejahteraan psikologis sangat penting dalam menghadapi *quarter life crisis* yang ditambah dengan *toxic relationship*. Secara keseluruhan, *quarter life crisis* dan *toxic relationship* memiliki

keterkaitan yang signifikan bagi mahasiswa. Pemahaman tentang pengaruh konstruksi sosial, ekspektasi, dan norma-norma sosial terhadap *quarter life crisis* dan *toxic relationship* dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi tantangan ini dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## Kesimpulan

Berdasarkan data yang dianalisis, diperoleh kesimpulan ada pengaruh antara *quarter life crisis* dengan mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Hal ini berdasarkan ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Dengan Koefisien Determinasi (R Square) sebesar 0,427 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*quarter life crisis*) terhadap variabel terikat (*toxic relationship*) adalah sebesar 42,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel penelitian ini. Untuk mengatasi *quarter life crisis* ini, penting untuk mencari dukungan, baik dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental. Jika seseorang merasa terjebak dalam hubungan toksik, penting untuk menyadari pola tersebut dan mencari bantuan untuk mengatasi atau mengakhiri hubungan tersebut. Mendapatkan bantuan dari konselor atau terapis juga dapat membantu mengatasi *quarter life crisis* dan memahami lebih baik diri sendiri serta merencanakan langkah-langkah untuk masa depan.

Sebaliknya, hubungan toksik dapat memperburuk *quarter life crisis*. Pola perilaku yang merugikan, seperti manipulasi emosional atau kontrol berlebihan, dapat memperdalam kecemasan dan keragu-raguan yang mungkin sudah ada. Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* mungkin rentan terhadap pengaruh negatif hubungan toksik karena mencari keamanan dan dukungan yang sebenarnya tidak mereka dapatkan dari hubungan tersebut. Siklus negatif ini menciptakan tantangan tambahan bagi mahasiswa dalam mengatasi krisis mereka. Bukan hanya mereka harus menghadapi pertanyaan eksistensial dan tekanan akademis, tetapi juga harus mengelola dampak psikologis dari hubungan yang merugikan. Pentingnya memiliki dukungan sosial yang positif, baik dari teman, keluarga, atau sumber dukungan lainnya, menjadi semakin jelas dalam menghadapi dualitas antara *quarter life crisis* dan hubungan toksik.

Dengan memahami hubungan kompleks antara *quarter life crisis* dan *toxic relationship*, mahasiswa dapat lebih baik mempersiapkan diri mereka sendiri dalam menghadapi tantangan ini. Dukungan sosial, introspeksi pribadi, dan kesadaran akan pola perilaku yang merugikan menjadi kunci untuk mengatasi krisis dan membangun hubungan yang sehat selama masa kuliah.

## Referensi

- Aini, Lailatul Nur, and Titik Muti'ah. "Dynamics of Quarter Life Crisis (QLC) of Yogyakarta Students." In *International Seminar Commemorating the 100th Anniversary of Tamansiswa*, 1:441–46, 2022.
- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood*, 2014.
- Arnett, Jeffrey Jensen, and Deeya Mitra. "Are the Features of Emerging Adulthood Developmentally Distinctive? A Comparison of Ages 18–60 in the United States." *Emerging Adulthood* 8, no. 5 (2020): 412–19.
- Atwood, Joan D, and Corinne Scholtz. "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?" *Contemporary Family Therapy* 30 (2008): 233–50.
- Audina, Rika. "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di Iai Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis." INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI, 2020.
- Berger, Peter L. "Konstruksi Realitas Sosial Sebagai Gerakan Pemikiran." *Jurnal Penelitian*

- Dan Pengembangan Komunikasi Dan Informatika* 5, no. 3 (2015): 11–23.
- Black, Allison S. “Between Somewhere and Nothing” : An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students.” *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 130, no. 2 (2010): 556.
- Burhan, Bungin. “Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, Dan Diskursus Teknologi Komunikasi Di Masyarakat.” *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*, 2006, 74.
- Chalim, Muhammad Nur, Scolastika Mariani, and Kristina Wijayanti. “Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMK Ditinjau Dari Self Efficacy Pada Setting Pembelajaran Project Based Learning Terintegrasi STEM.” In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 2:540–50, 2019.
- Eden, Allison L, Benjamin K Johnson, Leonard Reinecke, and Sara M Grady. “Media for Coping during COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being.” *Frontiers in Psychology* 11 (2020): 577639.
- Julianto, Very, Rara Annisa Cahayani, Shinta Sukmawati, and Eka Saputra Restu Aji. “Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis.” *Jurnal Psikologi Integratif* 8, no. 1 (2020): 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>.
- Matthews, Timothy, Andrea Danese, Avshalom Caspi, Helen L Fisher, Sidra Goldman-Mellor, Agnieszka Kepa, Terrie E Moffitt, Candice L Odgers, and Louise Arseneault. “Lonely Young Adults in Modern Britain: Findings from an Epidemiological Cohort Study.” *Psychological Medicine* 49, no. 2 (2019): 268–77.
- Perempuan, Komnas. “Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023.” Vol. 4, 2023.
- Rahmania, Farra Anisa, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. “Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19.” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2020): 1–16.
- Robbins, Alexandra. *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. Penguin, 2004.
- Robinson, O. and Wright, Gordon R.T. and Smith, Jonathan A. “BIROn - Birkbeck Institutional Research Online The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis” 20, no. 1 (2013): 27–37.
- Setiawan, Nugroho Arief, and Alfia Zahrotu Milati. “Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship.” *ANFUSINA: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2022): 13–24.
- Sudarmiati, Sari, and Diah Ayu Lestari Irawadhi. “Pengalaman Dating Violence Pada Remaja Putri.” *MUSWIL IPEMI Jateng, September 2016*, 2016, 219–32.
- Sutanto, Meilinda. *Family Constellation*. Elex Media Komputindo, 2023.
- Ulfah, Cut Thalia. “Hubungan Interpersonal Relationship Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Di Politeknik Negeri Lhokseumawe.” UIN Ar-Raniry, 2023.
- Waruwu, Marinu. “Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method).” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 2896–2910.
- Westheimer, Joel, and Joseph Kahne. “Educating the ‘Good’ Citizen: Political Choices and Pedagogical Goals.” *PS: Political Science & Politics* 37, no. 2 (2004): 241–47.
- Yeler, Zehra, Kübra Berber, Hatice Kübra Özdoğan, and Figen Çok. “Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty.” *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 11, no. 61 (2021): 245–62.