

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara Resiliensi dan *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial yang bekerja. Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan metode statistik non – paramterik *Kendall's Tau – b* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara Resiliensi dan juga *Quarter-Life Crisis*. Nilai korelasi yang didapatkan adalah sebesar -0,320, yang menggambarkan bahwa arah hubungan negatif pada hubungan kedua variabel. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi Resiliensi yang dimiliki oleh generasi milenial yang bekerja, maka semakin rendah tingkat *Quarter-Life Crisis* yang dimiliki oleh responden, begitu juga sebaliknya. Nilai koefisien korelasi yang ada sekaligus menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara Resiliensi dan juga *Quarter-Life Crisis* termasuk dalam kategori cukup (Pallant, 2020). Sumbangan efektif dalam penelitian ini sendiri adalah sebesar 25,6%, demikian dapat dikatakan bahwa Resiliensi berperan dalam mengurangi *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial yang bekerja, kemudian 74,6% merupakan faktor lain dari *Quarter-Life Crisis*, seperti faktor internal yaitu *spirituality*, dimana seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan akan memiliki pegangan hidup, faktor eksternal yaitu *relationship*, dimana setiap manusia memiliki kewajiban untuk menjalin hubungan dengan orang lain, kemudian *work life* dimana individu mulai kehilangan arah sementara kehidupan semua orang terus berputar dan ada individu yang berada di tangga kesuksesan.

Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan juga beradaptasi pada kejadian berat dalam kehidupan (Reivich dan Shatte, dalam Sallata & Huwae, 2023), dimana kemampuan ini diperlukan seseorang ketika berhadapan dengan situasi kehidupan yang sulit. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maqhfirah & Sukatendel (2025) menunjukkan hasil adanya hubungan negatif antara Resiliensi dan *Quarter-Life Crisis*, yang dapat diartikan dengan semakin tinggi tingkat Resiliensi yang dimiliki maka semakin rendah tingkat *Quarter-Life*

Crisis, sehingga kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit dari tekanan ataupun kesulitan hidup itu berperan penting dalam menurunkan resiko terjadinya *Quarter-Life Crisis*.

Hasil uji hipotesis ini didukung oleh hasil uji tabulasi silang antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada tabel 4.10 yang menunjukkan mayoritas responden memiliki Resiliensi yang mendominasi pada kategori tinggi dengan total 102 responden (56,7%) dan kemudian diikuti oleh kategori sangat tinggi dengan total 43 responden (23,9%). Untuk *Quarter-Life Crisis* sendiri, mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan total 89 responden (49,4%) dan diikuti oleh kategori rendah dengan 72 responden (40%). Pola pada hasil tabulasi silang ini kemudian menggambarkan bahwa semakin tinggi Resiliensi yang dimiliki oleh responden maka kecenderungan *Quarter-Life Crisis* menjadi lebih rendah. Hasil ini memperkuat hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* dengan arah hubungan negatif. Berdasarkan hasil penelitian dari (Muhana & Nastiti, 2025) menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi langsung dengan tingkat *Quarter-Life Crisis*, sehingga tingkat Resiliensi yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat *Quarter-Life Crisis* yang lebih rendah, sehingga dari hasil ini menunjukkan pentingnya Resiliensi dalam diri individu untuk menghadapi *Quarter-Life Crisis*.

Pada dasarnya *Quarter-Life Crisis* merupakan periode kehidupan yang ditandai dengan emosi negatif seperti frustrasi, panik, khawatir, cenderung tidak tahu arah, bahkan hingga kecenderungan yang mengarah pada depresi dan gangguan psikis lainnya (Robbins & Wilner, 2001). Pada penelitian ini, tabel 4.10 hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *Quarter-Life Crisis* sedang cenderung rendah, hal tersebut memperlihatkan bahwa responden kemungkinan hanya mengalami sebagian atau minim perasaan frustrasi, panik, khawatir maupun kebingungan arah hidup.

Kondisi tersebut kemudian dapat dijelaskan melalui dinamika hubungannya dengan Resiliensi. Pada tabel 4.10 didapati bahwa mayoritas responden memiliki tingkat Resiliensi pada kategori sedang, tinggi, hingga sangat tinggi. Connor & Davidson (2003) menjelaskan bahwa Resiliensi merupakan kemampuan individu

untuk bangkit, bertahan, dan beradaptasi dari segala kesulitan, pengalaman hidup yang penuh tantangan, maupun tekanan. Individu yang memiliki Resiliensi akan tetap mampu bertahan dan berkembang melalui pengalaman hidup yang sulit. Tekanan yang dialami dalam kehidupan tidak hanya dipandang sebagai hambatan, namun juga sebagai pembelajaran yang dapat membuat individu menjadi lebih kuat di masa depan. Dengan demikian, dominasi Resiliensi pada kategori sedang hingga sangat tinggi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tekanan maupun kesulitan yang dialami.

Kemampuan tersebut dapat dipahami melalui beberapa aspek Resiliensi yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003), dimana masing-masing aspek menggambarkan bagaimana individu mampu bertahan, beradaptasi, mengelola tekanan, hingga memaknai pengalaman hidup secara lebih positif. Hal ini digambarkan dari penelitian yang mencoba meneliti budaya generasi milenial di Surabaya, hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi milenial di Surabaya cenderung memiliki sifat maskulin atau suka berkompetisi, dengan adanya kemajuan zaman dan juga teknologi, individu mulai mengalami perkembangan dalam pemikiran dan cara pandang, sehingga saat ini generasi milenial berusaha untuk mencoba menjadi orang terbaik dan mengerahkan segala upaya mereka agar bisa menjadi pemenang dan penghargaan (Fantazilu, 2023). Hal ini juga selaras dengan semua orang yang mulai berkompetisi dan berusaha memiliki banyak pencapaian. Adanya kemampuan resiliensi kemudian memungkinkan individu untuk tidak terlalu larut dalam emosi negatif seperti frustrasi, khawatir, maupun kebingungan arah hidup sehingga kondisi *Quarter-Life Crisis* yang dialami cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah.

Pada aspek *personal competence, high standards, and tenacity*, individu dengan Resiliensi sedang hingga sangat tinggi akan cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri ketika menghadapi tekanan maupun tantangan hidup. Generasi milenial merupakan generasi yang menyukai tantangan, sehingga resiliensi berperan penting pada kehidupan generasi milenial. Individu juga memiliki standar, tujuan, serta ketekunan dalam mencapai hal yang diinginkan sehingga tidak mudah menyerah ketika berada dalam situasi sulit, kemampuan ini

diperlukan karena generasi milenial dekat dengan persaingan bersama individu lain (Arviana, 2021). Keyakinan terhadap kemampuan diri tersebut membuat individu tetap mampu bertahan dan terus berusaha meskipun mengalami hambatan, sehingga perasaan frustrasi, bingung, dan tidak tahu arah sebagaimana karakteristik *Quarter-Life Crisis* menjadi lebih. Kemampuan tersebut kemudian didukung oleh aspek *trust in one's instincts, tolerance of negative affect and strengthening*, dimana individu juga cenderung mampu mengelola emosi negatif seperti cemas, takut, maupun khawatir ketika menghadapi tekanan hidup. Individu tetap mampu tenang dalam situasi sulit dan tidak mudah larut dalam emosi negatif yang dialami. Selain itu, tekanan yang dihadapi juga dipandang sebagai pengalaman yang dapat memperkuat diri sehingga individu tidak sepenuhnya melihat kesulitan sebagai hal yang negatif.

Tidak hanya itu, pada aspek *positive acceptance of change and secure relationships*, individu kemudian dapat menunjukkan kemampuan untuk menerima perubahan secara positif dan mampu beradaptasi dengan situasi yang terjadi dalam hidupnya. Individu juga memiliki hubungan sosial yang mendukung sehingga ketika menghadapi tekanan maupun kesulitan, individu tidak merasa menghadapi semuanya seorang diri. Dukungan dari lingkungan sekitar membantu individu tetap merasa aman dan lebih mampu menjalani situasi sulit dengan baik. Kondisi tersebut kemudian berkaitan dengan aspek *control*, dimana individu merasa memiliki kendali terhadap kehidupannya sendiri. Individu mampu menentukan pilihan, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap keputusan tersebut. Adanya kontrol diri ini membuat individu lebih mampu menghadapi tekanan hidup karena individu merasa masih dapat mengarahkan kehidupannya ke arah yang lebih baik.

Selanjutnya, kemampuan individu dalam menghadapi tekanan juga diperkuat oleh aspek *spiritual influences*. Individu menunjukkan adanya keyakinan bahwa setiap pengalaman hidup, termasuk pengalaman negatif, memiliki makna dan tujuan tertentu. Individu cenderung memandang kesulitan sebagai proses pembelajaran dan perkembangan diri. Keyakinan tersebut membuat individu lebih mampu melihat situasi sulit dari sudut pandang yang positif sehingga tekanan yang

dialami tidak sepenuhnya membuat individu merasa terpuruk. Dengan demikian, kemampuan adaptasi, pengelolaan emosi, kontrol diri, serta pemaknaan hidup yang baik memungkinkan individu lebih mampu menghadapi tekanan yang dialami sehingga kondisi *Quarter-Life Crisis* cenderung berada pada tingkat sedang hingga rendah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh McCullough & Willoughby (2009), yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kehidupan spiritual yang aktif akan cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang rendah, individu juga memiliki kemampuan yang jauh lebih baik untuk mengatasi *stress*.

Berdasarkan hasil yang ada dalam penelitian ini, hal unik ditemukan bahwa *Quarter-Life Crisis* masih cenderung berada pada tingkat sedang meskipun tingkat Resiliensi didominasi kategori tinggi hingga sangat tinggi. Pada dasarnya ada faktor yang dapat mempengaruhi *Quarter-Life Crisis* seperti faktor internal, yaitu ekspektasi yang tidak sesuai dengan realita (Robbins & Wilner, 2001), dimana setiap masa kehidupan, manusia selalu memiliki ekspektasi dan harapan pribadi. Ketika harapan tersebut tidak terpenuhi dan individu perlu untuk menyesuaikan kembali kondisi setelah ekspektasi tidak tercapai, maka hal ini dapat membawa individu untuk tetap mengalami *Quarter-Life Crisis*. Resiliensi yang tinggi dapat membantu individu melewati masa krisis, namun dengan adanya penyesuaian dari individu, maka *Quarter-Life Crisis* tetap bisa terjadi pada individu walaupun Resiliensi berada pada kategori tinggi. Selain itu, karakteristik demografi responden turut memberikan gambaran lebih lanjut mengenai berbagai kondisi dan tuntutan yang kemungkinan menyebabkan masih cenderung berada pada kategori sedang meskipun tingkat Resiliensi responden tergolong tinggi. Perkembangan teknologi dialami oleh generasi milenial, dimana internet sendiri mulai dikenal di tahun 1990-an dan tentunya membawa pengaruh besar bagi dunia dan generasi yang lahir di tahun tersebut. Perlahan semuanya mulai berubah, mulai dari surat fisik yang perlahan digantikan oleh *email*, kemudian cara berkomunikasi yang baru, dimana banyak orang harus beradaptasi dengan hal baru ini (Agustine, 2024). Saat ini generasi milenial sudah terbiasa dengan perubahan teknologi yang ada karena

generasi ini lahir dan tumbuh pada masa perkembangan teknologi (Ahmad & Nurhidaya, 2020).

Pada hasil tabulasi silang tabel 4.12 terkait dengan sebaran usia responden, *Quarter-Life Crisis* pada kategori sedang, didominasi oleh responden dengan rentang usia 36 – 40 tahun. Menurut Levinson (1986), usia 30 tahun adalah usia dimana individu untuk mengevaluasi kembali tujuan hidup, membuat pilihan pilihan penting dalam hidup, mempertimbangkan tujuan hidup. Selain itu pada usia 33 hingga 40 tahun adalah masa menetap bagi individu, dimana individu mulai menetapkan keluarga, karir, persahabatan dan juga waktu luang. Kemudian, pada usia 40 hingga 45 tahun, individu memasuki masa evaluasi ulang mengenai keluarga dan juga karir, pada masa ini terkadang akan ada perubahan mendadak yang terjadi dan pada masa ini pula krisis akan terjadi, yang berkaitan dengan keinginan untuk mencapai hal hal yang sebelumnya diinginkan. Proses evaluasi dapat menimbulkan ketidakpastian, tekanan psikologis atau kebingungan pada arah tujuan hidup yang berkaitan dengan karakteristik *Quarter-Life Crisis*. Hasil wawancara tambahan dengan informan berusia 36 tahun juga mendukung temuan tersebut. Informan menjelaskan bahwa dirinya menghadapi tekanan pekerjaan yang berasal dari tanggung jawab untuk memastikan pekerjaan dilakukan sesuai standar operasional yang berlaku serta lingkungan kerja yang memiliki aturan yang cukup ketat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan dapat menjadi salah satu sumber tekanan yang berkontribusi terhadap munculnya *pengalaman Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial yang bekerja. Meskipun demikian, informan juga mengungkapkan bahwa keyakinan *spiritual* membantunya menghadapi berbagai kesulitan yang dialami. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu pada rentang usia 36–40 tahun masih dapat mengalami *Quarter-Life Crisis* dalam bentuk tekanan, ketidakpastian, dan evaluasi terhadap berbagai aspek kehidupan, namun tetap memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengelola kondisi tersebut melalui sumber daya psikologis yang dimiliki.

Selanjutnya, pada penelitian ini ditemukan adanya perbedaan *Quarter-Life Crisis* pada bagian status pekerjaan, berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.13 dapat dilihat bahwa status pekerjaan *freelancer* mengalami tingkat *Quarter-*

Life Crisis di tingkatan sedang dan lebih tinggi dibandingkan status pekerjaan lain. Pekerjaan *freelancer* umumnya disepakati berdasarkan perjanjian kontrak yang sifatnya sementara, perjanjian ini diakui berdasarkan prinsip kebebasan berkontrak yang diatur dalam Kitab Undang-Undang Hukum Perdata atau KUHPerdata, perjanjian ini berisi poin penting mengenai tugas dan tanggung jawab, upah, batas waktu, dan kepemilikan hak cipta. Secara status hukum, para pekerja *freelance* dianggap sebagai pekerja lepas sehingga mereka seringkali tidak dapat mengakses jaminan sosial, asuransi kesehatan ataupun jaminan pensiun, karena adanya perbedaan dengan status hukum pekerja tetap maka *freelancer* seringkali tidak mendapatkan perlindungan hukum seperti hak curi, upah minimum dan pemutusan kerja yang tidak adil (Sah News, 2024), Sehingga, dengan situasi yang tidak pasti, para pekerja *freelance* memiliki tantangan tersendiri, hal ini mendukung pernyataan bahwa, individu yang memiliki pekerjaan yang lebih stabil atau kematangan karir akan cenderung memiliki pengembangan diri yang lebih terarah sehingga probabilitas dalam mengalami kebingungan dan kepastian arah yang berkaitan dengan masa krisis kehidupan akan lebih rendah (Imamah & Satiningsih, 2025). Pemilik sebagai pekerja jadi kayak merangkap, seperti pada (Matins, 2019) pemilik juga ikut melakukan pengawasan pada setiap kegiatan dan juga hasil pencapaian, selain itu pemilik ikut mengawasi para pekerja selama proses produksi berlangsung, di bagian pemasaran pemilik juga terjun langsung untuk mengantarkan produk ke konsumen yang berlangganan, selain itu pemilik juga terjun langsung pada pengawasan bahan baku yang dipakai dan pencatatan keuangan setiap harinya, ketika pemilik usaha turut mengerjakan banyak hal maka tanggung jawab nya menjadi lebih besar yaitu sebagai pemilik yang memastikan semuanya berjalan dengan lancar dan sebagai pekerja dalam usaha nya maka memungkinkan untuk mengalami kelelahan karena beban kerja yang menumpuk.

Selanjutnya, hasil tabulasi silang pada tabel 4.14 menyatakan bahwa *Quarter-Life Crisis* dari jenis pekerjaan manager berada pada kategori sedang. Tugas seorang *manager* meliputi perencanaan, pengorganisasian, pengawasan serta pengevaluasian termasuk pengambilan keputusan, memotivasi serta pemenuhan kebutuhan karyawan (tiara et al., 2024), Sehingga tuntutan pekerjaan yang dimiliki

oleh seorang manager dapat menjadi tekanan tersendiri bagi individu dan apabila individu tidak bisa melewati tantangan ini dengan baik atau memiliki kemampuan untuk bertahan maka individu bisa masuk pada masa *Quarter-Life Crisis*. Hal tersebut mendukung hasil tabulasi silang 4.14 yang menyatakan bahwa *Quarter-Life Crisis* dari jenis pekerjaan manager berada pada kategori sedang.

Pada hasil tabulasi silang antara data demografi dengan *Quarter-Life Crisis* didapati beberapa temuan demografi yang menarik seperti hasil tabulasi silang pada tabel 4.11 terkait dengan jenis kelamin. Hasil tabulasi silang, menunjukkan bahwa persentase antara perempuan dan laki – laki tidak memiliki hasil yang jauh berbeda terkait dengan *Quarter-Life Crisis*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Melati et al., 2025) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam stres kerja, antara wanita dan pria, dimana stres kerja merupakan salah satu indikator dalam *Quarter-Life Crisis*, hasil nya menunjukkan atau mencerminkan kesetaraan di tempat kerja maupun masyarakat. Adapun, Atwood dan Scholtz (2008, dalam Khairunnisa & Wulandari, 2023) menjelaskan bahwa laki-laki cenderung mengalami episode krisis yang berkaitan dengan peran sosial seperti tuntutan pekerjaan, untuk sukses secara ekonomi dan profesionalitas. Sedangkan Dickerson (2004, dalam P. S. Fadhilah, n.d. 2025) menjelaskan bahwa perempuan tidak hanya dibebani oleh harapan pernikahan saja, tapi juga ada beban karir, kemandirian finansial, dan juga eksistensi sosial. Sehingga, dari hal tersebut masing-masing *gender* memiliki peran dan juga tantangan yang sama sama kompleks, yang kemudian membuat tidak ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki terkait dengan *Quarter-Life Crisis*.

Pada hasil tabulasi silang pada tabel 4.15 didapati bahwa responden dengan jenis pekerjaan keuangan dan akuntansi mendominasi kategori rendah pada *Quarter-Life Crisis* dengan persentase sebesar 45,5%. Menurut Robinson & Wilner (2001, dalam Afandi et al., 2023) salah satu bagian aspek pembentuk dari *Quarter-Life Crisis* adalah tekanan yang berkaitan dengan keuangan. Hasil dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu, ditemukan bahwa literasi keuangan tidak memiliki pengaruh signifikan pada kinerja manajemen keuangan di kalangan karyawan pegawai bank Sulselbar Makassar, meskipun responden menunjukkan

tingkat literasi keuangan yang relatif tinggi namun tidak cukup mempengaruhi mengenai bagaimana individu mengelola keuangan mereka dalam praktek kehidupan sehari-hari (Data et al., 2026). Sehingga hasil pada penelitian ini menjadi temuan baru.

Seluruh pembahasan data demografi yang ada tentunya memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terkait dengan latar belakang yang memungkinkan terjadinya *Quarter-Life Crisis* meski Resiliensi yang dimiliki didominasi tinggi hingga sangat tinggi, namun beberapa pembahasan diatas tetap memerlukan penelitian lebih lanjut agar dapat memberikan pemahaman secara komprehensif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Meskipun penelitian ini ditujukan untuk menjangkau generasi milenial yang bekerja di berbagai wilayah di Indonesia, proses pengumpulan data belum mampu mencapai cakupan tersebut karena sebagian besar responden berasal dari Kota Surabaya. Kondisi ini menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya dapat menggambarkan karakteristik generasi milenial yang bekerja di seluruh Indonesia. Selain itu, penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui media sosial, seperti *WhatsApp* dan *Instagram*, serta melalui jaringan pertemanan peneliti, sehingga jangkauan responden menjadi terbatas dan kurang beragam. Keterbatasan-keterbatasan tersebut berpotensi memengaruhi ketepatan data yang diperoleh dan perlu menjadi pertimbangan dalam menafsirkan hasil penelitian ini.

5.2 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial yang bekerja di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan hasil signifikansi uji hubungan sebesar 0,000, sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian memiliki arah hubungan negatif yang dapat diinterpretasikan dengan semakin tingginya Resiliensi maka semakin rendah *Quarter-Life Crisis*, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dominasi Resiliensi pada tingkat tinggi dan *Quarter-Life Crisis* pada tingkat sedang. Sehingga dari hasil ini menunjukkan bahwa tinggi nya tingkat Resiliensi

bukan berarti menghilangkan adanya kemungkinan individu untuk mengalami *Quarter-Life Crisis*, namun dengan adanya Resiliensi dapat membantu individu untuk menyesuaikan dan menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dari kehidupan yang terus menerus berubah.

Berdasarkan hasil pengolahan demografi, ditemukan bahwa beberapa hal seperti usia, status pekerjaan, jabatan menunjukkan dominasi *Quarter-Life Crisis* yang jauh lebih tinggi, kondisi ini dapat muncul dari berbagai faktor seperti beban kerja, tuntutan kerja atau kehidupan, tekanan pemenuhan ekspektasi dan situasi yang terus berubah. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa Resiliensi yang tinggi pada generasi milenial tidak selalu membuat individu bebas dari *Quarter-Life Crisis*, namun Resiliensi akan berperan sebagai kemampuan bagi individu untuk bertahan, beradaptasi, serta membantu individu untuk bangkit dari tekanan kehidupan, hingga situasi *Quarter-Life Crisis* dapat berada pada tingkat sedang, dimana hal tersebut masih bisa dikelola oleh individu.

5.3 Saran

a. Bagi Partisipan Penelitian (Generasi Milenial)

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki tingkat Resiliensi yang tinggi dan tingkat *Quarter-Life Crisis* yang berada pada kategori sedang, generasi milenial disarankan untuk terus mengembangkan kemampuan resiliensi melalui kegiatan pengembangan diri, seperti mengikuti pelatihan, seminar, konseling, atau kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres, menghadapi ketidakpastian, serta menyelesaikan berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan.

b. Bagi Manajemen dan HRD Perusahaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki Resiliensi tinggi dan *Quarter-Life Crisis* sedang, maka dari itu manajemen dan HRD perusahaan disarankan untuk secara rutin menyelenggarakan program pengembangan karyawan, seperti pelatihan manajemen stres, pengembangan Resiliensi, mentoring karier dan layanan konseling. Selain itu, perusahaan dapat melakukan evaluasi berkala terhadap kondisi psikologis karyawan melalui

survei kesejahteraan psikologis guna mengidentifikasi kebutuhan dukungan yang diperlukan oleh karyawan.

c. Bagi Perusahaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki Resiliensi tinggi dan *Quarter-Life Crisis* sedang, oleh karena itu perusahaan disarankan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis karyawan dengan menerapkan pembagian beban kerja yang proporsional, memberikan kejelasan jalur pengembangan karier, menyediakan program pengembangan kompetensi secara berkelanjutan, serta membangun budaya kerja yang terbuka sehingga karyawan merasa nyaman dalam menyampaikan kendala maupun tantangan yang mereka hadapi selama bekerja.

d. Bagi Angkatan Kerja Generasi Milenial

Bagi generasi milenial yang telah memasuki dunia kerja disarankan untuk secara aktif membangun keterampilan adaptasi dan resiliensi melalui peningkatan kompetensi, memperluas jaringan profesional, serta memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun rekan kerja. Upaya tersebut dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja dan berbagai ketidakpastian yang muncul pada masa dewasa.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan, sehingga dapat memperluas jangkauan responden dengan memanfaatkan berbagai strategi penyebaran kuesioner, seperti bekerja sama dengan komunitas generasi milenial, organisasi profesional, perusahaan, maupun menggunakan fitur iklan pada media sosial agar memperoleh sampel yang lebih beragam dan representatif dari berbagai wilayah di Indonesia. Selain itu, apabila memungkinkan jika proses pengumpulan data juga dapat disertai dengan pendampingan atau pemberian penjelasan tambahan kepada responden guna meningkatkan kualitas data yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176.
- Agustine, Lady. (2024, May 29). *Adaptasi Generasi Millenial, Saksi Empat Revolusi Teknologi Mengubah Dunia*. BSI News.
- Ahmad, A., & Nurhidaya, N. (2020). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *Avant Garde*, 8(2), 134–148.
- Argasiam, B., & Putri, S. A. P. (2022). *Quarter Life of Crisis pada Kelompok Milenial ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Resiliensi Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of Social Comparison and Resilience*.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21–31.
- Arviana, G. N. (2021). Pahami 7 Karakteristik Generasi Milenial yang Unik. 25 Juli 2021. *Dari <https://glints.com/id/lowongan/karakteristik-generasi-milenial/#.YwBjv3ZBw2w>*.
- Badan Pusat Statistik. (2024, November 14). *Memburuknya Keadaan Ketenagakerjaan*. Barisandata.Co.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Data, M. U., Alifya, N., & Albar, E. (2026). Financial Literacy and Financial Attitude in Predicting Financial Manegement Performance: Evidence From Employees of PT BANK Sulselbar Makassar. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 19(1), 861–882.
- Fadhilah, F. (2021). Perbedaan Quarterlife Crisis Berdasarkan Demografi pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Skripsi Sarjana, Universitas Bosowa Makassar*.
- Fadhilah, P. S. (n.d.). *Pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis pada Wanita Dewasa Awal di Kota Semarang*.

- Fantazilu, I. F. F. (2023). Gambaran Budaya Generasi Milenial Di Kota Surabaya Ditinjau Dari Enam Dimensi Budaya Hofstede. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(1), 171–180.
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit* (Vol. 8). Bernard van leer foundation The Hague, Netherlands.
- Heitmann, B. (2017, November 15). *Encountering a Quarter-life Crisis? You're Not Alone....* LinkedIn .
https://www.linkedin.com/blog/member/career/encountering-a-quarter-life-crisis-you-are-not-alone?utm_source=chatgpt.com
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Hombing, B., & YESIKA, R. (2023). *Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan*.
- Imamah, F., & Satiningsih. (2025). Hubungan antara Kematangan karier dengan Quarter Life Crisis pada Pekerja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikolog*, 5(2), 828–838.
- Kapoor, C., & Solomon, N. (2011). Understanding and Managing Generational Differences in the Workplace. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes*, 3(4), 308–318.
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Fusion*, 3(11), 1–14.
- Levinson, D. J. (1986). A Conception of Adult Development. *American Psychologist*, 41(1), 3.
- Maqhfirah, D. R., & Sukatendel, D. L. B. (2025). Resilience dan Quarter Life Crisis: Studi pada Mahasiswa Psikologi yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(4), 1417–1424.
- Matins, A. L. (2019). Peranan Manajemen dalam Pengembangan Home Industri Studi Kasus pada Salah Satu Home Industri di Kota Kupang. *E-Journal Undana Universitas Cendana Kupang*, 8, 1.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69.
- Melati, B. H., Suhartini, E., & Abdullah, W. (2025). Perbedaan Beban Kerja Stres Kerja dan Kinerja Karyawan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Karyawan PT. POS KCU Makassar. *Study of Scientific and Behavioral Management*, 6(2).

- Mellyana, S. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh. *Vol, 2*, 10–13.
- Muhana, A. T., & Nastiti, D. (2025). The Relationship Between Resilience and The Level of Quarter Life Crisis in College Students. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 810–820.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS*. Routledge.
- Praptiningsih, N. A., Mil, S., Mulyono, H., Villarama, J. A., Tulo, N. B., & Olarte, N. S. (2025). Quarter Life Crisis in the Communication Process on Early Adulthood. *Jurnal ASPIKOM*, 10(1), 111–126.
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis Validitas Konstrak dan Analisis Konsistensi Internal pada Skala Resiliensi. *Psimphoni*, 4(1), 8–15.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway books.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: the Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior* (S. Yagan, Ed.; Fifteenth Edition). Pearson.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37.
- Safitri, R. A. (2022). Kesiapan Generasi Milenial Sebagai Role Model di Era New Normal. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 5(1), 203–211.
- Sah News. (2024, October 9). *Regulasi Hukum terhadap Penyediaan Jasa Freelance dan Gig Economy di Indonesia*. Sah News.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2112.
- Salsabila, P. A., & Baiq, Y. S. (2022). Antecedent Dan Hasil Dari Resiliensi Antecedent And Outcome Of Resilience. *Jurnal Psikolog*, 5, 8–15.
- Sari, M. A. P. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.

- Shinin, N. A. M. (2024, October 23). *Berapa Lama Kita Harus Bertahan di Satu Tempat Kerja?* <https://www.froyonion.com/news/esensi/berapa-lama-kita-harus-bertahan-di-satu-tempat-kerja#:~:Text=Rata%2Drata%20mereka%20hanya%20sanggup,%2DX%20dan%20Baby%20Boomers?%E2%80%9D>. froyonion.com
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients Through the Quarter-Life Crisis: What works? *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*.
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. *Kualitatif, Dan Tindakan*, 189–190.
- Tiara, L., Muhammad, W. S., Ulfa, H. S. H., & Tengku, D. (2024). Peran Manajer dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan. *JURNAL BISNIS KREATIF DAN INOVATIF Учредители: Asosiasi Riset Ilmu Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 1(2), 192–198.