

Pengaruh Intolerance of Uncertainty terhadap Quarter Life Crisis The Impact Intolerance of Uncertainty on Quarter Life Crisis

INFO PENULIS

Dini Elya Nita
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
dini18472@gmail.com
+6282149399799

Fikrie
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
fikrielutfiyah@gmail.com
+6287836173426

Gladis Corinna Marsha
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
gladiscorinna@umbjm.ac.id
+6281253973726

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 4, No. 3, Oktober 2025
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Nita, D. E., Fikrie., Marsha, G. C. (2025). Pengaruh Intolerance of Uncertainty terhadap Quarter Life Crisis The Impact Intolerance of Uncertainty on Quarter Life Crisis. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4 (3),142-152.

Abstrak

Quarter life crisis adalah periode perubahan yang membuat individu merasa kebingungan dan tidak stabil secara emosional antara usia 18 hingga 30 tahun. Individu yang terjebak quarter life crisis merasa putus asa dan kehilangan motivasi karena banyaknya pilihan yang membingungkan dan ketidakstabilan hidup. Kondisi individu yang mengalami quarter life crisis akan semakin diperparah jika individu memiliki trait/sifat intolerance of uncertainty. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intolerance of uncertainty terhadap quarter life crisis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Insidental sampling digunakan sebagai teknik pengambilan sampel. Total subjek yang digunakan sebanyak 100 sampel. Alat pengumpul data yang digunakan adalah Intolerance of Uncertainty Scale (IUS) dan Developmental Crisis Questuinnaire (DCQ). Berdasarkan hasil regresi linear sederhana menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan intolerance of uncertainty terhadap quarter life crisis dengan nilai besaran pengaruh yaitu 12,7%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat intolerance of uncertainty maka tingkat quarter life crisis yang dialami juga meningkat. Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap tantangan yang dihadapi oleh individu pada fase dewasa awal sehingga dapat membantu individu mengatasi intolerance of uncertainty pada fase quarter life crisis.

Kata Kunci: Dewasa awal, intolerance of uncertainty, quarter life crisis.

Abstract

Quarter life crisis is a period of change that makes individuals feel confused and emotionally unstable between the ages of 18 and 30. Individuals who are trapped in a quarter life crisis feel hopeless and lose motivation because of the many confusing choices and instability of life. The condition of individuals experiencing a quarter life crisis will be further exacerbated if the individual has the trait/nature of intolerance of uncertainty. This study aims to determine the effect of intolerance of uncertainty on quarter life crisis. The research method used is a quantitative method with a correlational design. Incidental sampling is used as a sampling technique. The total subjects used was 100 samples. The data collection tools used were the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS) and the Developmental Crisis Questionnaire (DCQ). Based on the results of simple linear regression, it states that there is a significant effect of intolerance of uncertainty on quarter life crisis with a value of 12.7%. This shows that the higher the level of intolerance of uncertainty, the level of quarter life crisis experienced also increases. It is hoped that this study can increase awareness of the challenges faced by individuals in the early adulthood phase so that it can help individuals overcome intolerance of uncertainty in the quarter life crisis phase.

Key Words: Early adulthood, intolerance of uncertainty, quarter life crisis.

A. Pendahuluan

Setiap orang memiliki tanggung jawab perkembangan yang perlu dipenuhi di setiap fase kehidupannya, salah satu tahapan perkembangan pada manusia disebut fase *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah periode perkembangan manusia yang terjadi antara usia 18-30 tahun ketika seseorang mengalami peralihan dari usia remaja menuju usia dewasa yang lebih stabil, tahapan ini ditandai dengan eksplorasi identitas, eksplorasi karir profesional, dan hubungan antarpribadi yang kompleks (Arnett, 2000). Arnett (2000) juga menjelaskan individu di tahap ini sering kali merasa belum sepenuhnya dewasa, padahal mereka mempunyai tanggung jawab tertentu sebagai individu usia dewasa. Di usia *emerging adulthood*, individu yang dihadapkan dengan berbagai kesulitan dan hambatan yang berdampak pada perkembangan mereka. Kesulitan yang umum dihadapi selama periode ini misalnya ketidakpastian identitas, tekanan sosial dan ekonomi, hubungan interpersonal dan keterbatasan kesempatan. Adanya kesulitan-kesulitan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun periode *emerging adulthood* adalah periode eksplorasi tetapi juga dapat menjadi fase yang penuh tantangan dan ketidakpastian (Arnett, 2000).

Goleman (dalam Cahya et al., 2021) menyatakan bahwa pengelolaan emosi yang kurang baik dapat mengganggu proses pengambilan keputusan, yang sangat krusial dalam konteks akademik. Konflik dalam hubungan romantis pada periode *emerging adulthood* ini juga menjadi perhatian karena individu cenderung lebih sensitif secara emosional dan merasa tersisih atau kurang dipahami oleh pasangannya sehingga berujung pada perpisahan atau ketidakpuasan dalam hubungan yang sedang dijalani (Anggraeni & Hijrianti, 2023). Hasil penelitian dari Khairunnisa & Wulandari (2023) menunjukkan bahwa mayoritas responden pada fase *emerging adulthood* mengalami QLC yang ditandai dengan 54,60% responden berada dalam kategori menengah dan diikuti 43,20% berada dalam kategori tinggi, meskipun sebagian besar berada dalam kategori sedang tetapi masih terdapat sejumlah responden yang mengalami QLC pada tingkat yang lebih serius. Hal ini menunjukkan bahwa adanya rintangan yang dihadapi dalam rentang usia ini yang mengakibatkan tingkat krisis yang signifikan sehingga dapat berdampak dengan kesehatan mental (Khairunnisa & Wulandari, 2023).

Pernyataan ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti melalui teknik wawancara dengan 2 orang subjek masing-masing diwawancarai dua kali untuk mendapatkan data yang mendalam. Data dikumpulkan melalui pertanyaan terbuka yang memungkinkan subjek untuk berbagi pengalaman pribadi dan pandangan mereka terkait kehidupan yang kurang pasti sehingga membuat subjek merasa bingung dan tidak stabil secara emosional. Subjek mengatakan bahwa terdapat kecemasan, kebingungan identitas, ketidakpastian, dan ketakutan saat mencari jati diri karena merasa tertekan akibat tuntutan sosial, pencapaian pribadi, dan perubahan kehidupan yang signifikan sehingga membuat subjek merasa kurang puas dan kesulitan mencari makna dan arah tujuan hidup. Subjek mengatakan bahwa ia merasa kebingungan terkait masa depan terutama pada pekerjaan yang sekarang ia

miliki. Subjek sudah memiliki rencana untuk menciptakan lapangan kerja baru untuk dirinya sendiri tetapi subjek merasa kesulitan dalam membuat pilihan serta mengalami keraguan dan ketakutan terhadap opsi yang akan diambil.

Subjek merasa tertekan akibat ekspektasi dari lingkungan sosialnya, subjek sering membandingkan dirinya sendiri dengan teman-teman seusianya yang sudah memiliki pekerjaan yang cukup bagus. Selain itu subjek tersebut juga menyatakan bahwa subjek kehilangan arah dan tujuan hidupnya dikarenakan ia tidak memiliki *support system* oleh lingkungan keluarganya. Hal ini berbeda dengan *self comparison* karena kehilangan tujuan yang dialami subjek berfokus pada kehilangan arah dan identitas sedangkan *self comparison* berfokus pada perbandingan dengan orang lain dan perasaan tidak cukup. Subjek seringkali merasa kewalahan dengan berbagai pilihan hidup yang harus ia ambil, merasa tidak puas dengan pencapaiannya serta merasa kehilangan arah dan tujuan dalam hidup. Adanya tantangan-tantangan yang harus dipenuhi pada periode dewasa awal tersebut, banyak individu yang mengalami kesulitan dan dipenuhi dengan kekhawatiran mengenai hal yang akan terjadi. Hal ini sering disebut dengan *quarter life crisis*.

Robbins dan Wilner (dalam Lestari et al., (2022) menjelaskan *quarter life crisis* sebagai periode perubahan yang membuat individu mengalami kebingungan dan tidak stabil secara emosional, terutama antara usia 20an hingga 30an. Individu dapat merasakan kecemasan, kebingungan identitas, ketidakpastian, dan ketakutan saat mencari jati diri. Sehingga krisis ini dapat mengakibatkan tekanan terkait karier, keuangan, dan hubungan yang berpotensi mengarah pada stres, kecemasan, dan juga depresi (Lestari et al., 2022). Nash & Murray (2010) menambahkan bahwa di fase ini, individu sering kali merasa kurang puas dan kesulitan menemukan kebahagiaan meskipun telah mencapai hal-hal penting, krisis ini mencerminkan tantangan dalam mencari makna dan tujuan kehidupan dalam konteks perubahan sosial dan budaya.

Quarter life crisis dapat berpengaruh buruk pada kesehatan mental yang mungkin muncul dalam bentuk depresi, kecemasan dan bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup jika tidak dikelola dengan baik (Sepsita, 2024). Individu sering kali mengalami perasaan terjebak dan kehilangan tujuan dalam hidup jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih mendalam (Somad, 2020). Penelitian yang dilaksanakan Agustin (dalam Lestari et al., 2022) menunjukkan *quarter life crisis* dapat terjadi pada mahasiswa akibat dari faktor eksternal seperti keluarga dan teman-temannya. Hal ini mampu memengaruhi bagaimana cara individu tersebut melihat masalah yang sedang dihadapinya, semakin sering mereka ditekan oleh keadaan maka individu tersebut cenderung membentuk pandangan yang tidak baik bagi dirinya sendiri (Lestari et al., 2022). Individu yang terjebak dalam *quarter life crisis* membuat mereka merasakan keputusasaan dan kehilangan motivasi, hal ini disebabkan karena individu merasa terperangkap dalam kondisi yang tidak memuaskan karena terdapat banyak pilihan yang membingungkan dan ketidakstabilan dalam perjalanan hidup mereka (Tasaufi, 2020).

Kondisi individu dengan *quarter life crisis* akan semakin diperparah jika individu memiliki trait / sifat *intolerance of uncertainty* (Yeler et al., 2021). Individu yang memiliki intoleransi terhadap ketidakpastian atau *intolerance of uncertainty* cenderung menjauh dari situasi yang tidak pasti atau tidak jelas, sehingga dapat menghalangi mereka untuk melakukan langkah-langkah selanjutnya dalam hidup, seperti melamar pekerjaan atau membangun hubungan baru sehingga dapat memanjangkan masa-masa sulit dan menyebabkan tidak adanya kemajuan dalam pertumbuhan pribadi (Nash & Murray, 2010). Penelitian ini juga didukung oleh hasil studi yang telah dilakukan oleh Yeler et al. (2021) yang menunjukkan bahwa tingginya tingkat *intolerance of uncertainty* akan meningkatkan potensi individu mengalami *quarter life crisis*.

Yeler et al (2021) mengatakan *intolerance of uncertainty* merupakan kondisi psikologis di mana individu akan merasakan cemas atau tidak nyaman ketika dihadapkan dengan kondisi yang tidak jelas atau tidak diketahui. Individu dengan *intolerance of uncertainty* ini cenderung memandang ketidakpastian sebagai sesuatu yang sulit diterima, mengganggu, dan menegangkan sehingga berakibat mereka sering kali mengalami stres, kecemasan, serta keberatan dalam mengambil keputusan karena mereka merasakan adanya beban oleh berbagai kemungkinan hasil yang tidak menentu (Yeler et al., 2021). Hollingsworth et al. (2018) menyatakan bahwa ketidakmampuan menghadapi ketidakpastian sering menyebabkan orang menghindari kondisi yang tidak jelas sehingga dapat mengurangi partisipasi dalam aktivitas positif dan menurunkan kualitas hidup. Ketidakmampuan tersebut akan menghambat pencarian solusi dan membuat orang menjauh dari keadaan yang tidak pasti, terutama bagi

mereka dengan gejala PTSD dan depresi. Studi mengatakan bahwa ketidakmampuan menghadapi ketidakpastian dapat berkontribusi pada permasalahan psikologis contohnya kecemasan dan depresi (Hollingsworth et al., 2018).

Tujuan dari penelitian ini ialah ingin mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter life crisis*. Penelitian ini penting untuk diteliti, terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang membahas dengan topik yang sama. Yeler et al. (2021) pernah melaksanakan penelitian dengan tema ini, tetapi terdapat perbedaan dalam populasi penelitian yang digunakan. Penelitian ini dilakukan pada populasi responden di negara Turki (Yeller et al., 2021). Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter life crisis*. Terdapat manfaat teoritis dan praktis dalam penelitian ini. Secara teoritis penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan psikologi, khususnya psikologi perkembangan terkait pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter life crisis*. Secara praktis penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap tantangan yang dihadapi oleh individu pada fase dewasa awal, dengan memahami tantangan yang dihadapi dapat membantu individu mengatasi *intolerance of uncertainty* pada fase *quarter life crisis*.

Quarter Life Crisis

Quarter life crisis adalah istilah yang mengacu pada keadaan yang dirasakan oleh individu pada kisaran usia 20-an sampai awal 30-an, pada fase ini banyak individu merasakan kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan terkait dengan identitas diri, pekerjaan, hubungan, dan tujuan hidup mereka (Petrov et al., 2022). Menurut Robbins dan Wilner (dalam Lestari et al., (2022) individu pada fase ini merasa terperangkap dalam kondisi yang sulit, yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan sekitar dan perbandingan dengan pencapaian teman-teman sebaya sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran akan kemungkinan kegagalan. Krisis yang terjadi adalah respons terhadap banyaknya pilihan yang tersedia, serta tekanan untuk meraih kesuksesan dan mencapai kehidupan yang diimpikan, yang pada gilirannya bisa menyebabkan peningkatan kecemasan dan kebimbangan dalam menentukan langkah hidup berikutnya (Lestari et al., 2022). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa krisis seperempat usia adalah fase yang dilalui oleh individu yang sedang berusia 20-an hingga awal 30-an. Dalam tahap ini, mereka sering kali merasakan kebimbangan dan kecemasan mengenai identitas diri mereka, pekerjaan, hubungan, dan arah hidup. Banyak yang merasa terjebak oleh tekanan dari lingkungan dan membandingkan diri dengan teman-teman, yang membuat mereka khawatir akan kegagalan. Krisis ini muncul karena banyak pilihan dan tekanan untuk sukses, yang dapat meningkatkan kecemasan dan kebimbangan dalam menentukan langkah berikutnya dalam hidup.

Menurut Petrov et al. (2022) terdapat 3 dimensi *quarter life crisis* yaitu 1) *Disconnection and distress*, dimensi ini mengacu pada perasaan kehilangan koneksi dengan diri sendiri dan orang lain, serta adanya kesedihan atau kecemasan yang muncul sebagai bagian dari proses penyesuaian di masa dewasa awal. 2) *Lack of clarity and control* (kekurangan kejelasan dan kontrol), dimensi ini berkaitan dengan ketidakpastian yang dirasakan tentang masa depan yang sering muncul kebingungan tentang tujuan hidup dan perasaan tidak berdaya dalam mengendalikan keputusan serta arah hidup. 3) *Transition and turning point* (transisi dan titik balik), dimensi ini berkaitan dengan pengalaman transisi dalam kehidupan dan perubahan yang dialami secara pribadi. Hal ini menggambarkan fase-fase krusial dalam kehidupan, seperti transisi dari lingkungan akademis ke dunia kerja, perubahan dalam hubungan interpersonal, atau pergeseran nilai dan tujuan hidup. Proses ini sering kali melibatkan pengalaman penyesuaian yang mendalam sehingga dapat memicu refleksi mendalam tentang diri sendiri.

Menurut (Arnett, 2000), *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang bersifat internal maupun eksternal. 1) Faktor internal terdiri atas lima komponen yaitu ketidakpastian, fokus pada diri sendiri, mencari identitas, *the age of possibilities* (era kemungkinan) dan *feeling in between* (merasa di antara remaja dan dewasa). 2) Faktor eksternal terdiri dari tiga komponen, yaitu kesulitan dalam bidang pendidikan, hubungan interpersonal, dan kehidupan pekerjaan. Kombinasi faktor internal dan eksternal sering kali memperburuk perasaan kehilangan arah dan ketidakpastian yang dialami selama *quarter life crisis*. Dengan dukungan yang tepat, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, individu dapat lebih mudah mengatasi masa peralihan ini dan menjalani prosesnya dengan lebih baik.

Intolerance of Uncertainty

Menurut Dugas et al. (2001) intoleransi terhadap ketidakpastian dapat diungkapkan sebagai kecenderungan yang berlebihan dari individu untuk menganggap bahwa suatu kejadian

negatif yang sulit diterima, meskipun kemungkinan terjadinya sangat rendah. Carleton (2007) menjelaskan IU sebagai suatu sifat individu yang mencerminkan ketidakmampuan untuk menahan reaksi negatif yang ada akibat merasa kehilangan informasi penting dan ini didukung oleh pandangan tentang ketidakpastian yang terkait. Dengan ini menandakan bahwa IU dapat menghalangi proses pemecahan masalah dan berkontribusi terhadap masalah psikologis, terutama ketika individu merasakan kurang memiliki kontrol atas kondisi yang tidak pasti. Menurut Aprodita (2024) dalam studinya, *Intolerance of uncertainty* diartikan sebagai kecenderungan untuk merasa cemas terhadap situasi sehari-hari yang tidak menentu, serta melihat segala ambiguitas yang mengakibatkan stres dan frustrasi. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan *intolerance of uncertainty* adalah kecenderungan berlebihan untuk menganggap situasi negatif yang jarang terjadi sulit untuk diterima. Individu dengan IU merasa cemas terhadap ketidakpastian dalam situasi sehari-hari dan melihat ambiguitas sebagai sumber stres dan frustrasi (Aprodita et al., 2024).

Menurut Carleton et al. (2007), *intolerance of uncertainty* (IU) terdiri dari dua dimensi utama, yaitu: 1) *Prospective anxiety*, dimensi ini berkaitan dengan rasa cemas yang timbul akibat ketidakpastian mengenai masa depan. Seseorang dengan nilai tinggi pada dimensi ini cenderung sangat khawatir terhadap kemungkinan hasil yang merugikan, sehingga mereka berusaha berlebihan untuk menghindari kondisi yang belum pasti sehingga muncul dari perasaan kurang berdaya dan kecemasan yang mendalam. 2) *Inhibitory anxiety*, mencerminkan kemungkinan seseorang agar merasa terhambat atau tidak mampu bertindak karena ketidakpastian. Individu dengan tingkat tinggi dalam dimensi ini mungkin merasakan kesusahan mengenai mengambil keputusan atau merasa terjebak ketika dihadapkan pada kondisi yang tidak pasti, sering kali disebabkan oleh ketakutan akan akibat yang tidak diinginkan.

Dimensi *prospective anxiety* terdiri dari tiga faktor, yaitu: 1) kekhawatiran terhadap hasil negatif, seseorang dengan tingkat kekhawatiran tinggi dalam faktor ini cenderung sangat gelisah tentang kemungkinan terjadinya hasil yang buruk sehingga pada akhirnya menyebabkan mereka mengalami tekanan dan cemas saat harus membuat keputusan. 2) Mencari data guna menurunkan tingkat ketidakpastian, faktor ini menggambarkan keinginan individu untuk memperoleh data yang cukup agar dapat menghindari kondisi yang tidak terprediksi. 3) Hasrat akan kepastian, mencerminkan kebutuhan mendalam untuk mengetahui apa yang akan terjadi di masa mendatang, sehingga individu merasa lebih aman dan terlindungi dari kejutan yang tidak diinginkan. Faktor ini juga berkontribusi pada perilaku proaktif dalam merencanakan dan mempersiapkan diri menghadapi kemungkinan konsekuensi yang tidak diharapkan (Istiqomah et al., 2022).

Dimensi *inhibitory anxiety* terdapat dua faktor penting, yaitu: 1) Ketidakberdayaan dalam mengatasi ketidakpastian, menggambarkan individu dengan tingkat kecemasan inhibitori tinggi yang merasa tidak berdaya ketika dihadapkan pada kondisi yang tidak jelas. Kondisi seperti ini kerap kali membuat mereka merasa terperangkap dan sulit untuk mengambil langkah atau tindakan yang diperlukan. 2) Penghindaran situasi tidak pasti, di mana seseorang yang memiliki *inhibitory anxiety* cenderung menjauhi kondisi yang mereka anggap membingungkan guna mengurangi tekanan yang ditimbulkan. Namun, sikap ini justru dapat memperburuk kemampuan mereka untuk penyesuaian diri dengan lingkungan baru (Istiqomah et al., 2022).

Dimamika *Intolerance of Uncertainty* terhadap *Quarter Life Crisis*

Studi ini mengatakan bahwa individu lebih mudah terkena stres dan kekhawatiran pada saat *quarter life crisis* apabila tidak mampu mengatasi ketidakpastian. Ini dibuktikan oleh penelitian yang dijalankan oleh Dugas et al. (2001) yang mengungkapkan bahwa ketidakmampuan untuk menerima ketidakpastian dapat memicu reaksi emosional yang intens, sehingga berkontribusi pada perasaan terjebak dalam kebingungan dan ketidakpastian tentang masa mendatang. Ketidakmampuan untuk mengelola ketidakpastian ini bisa memperburuk perasaan cemas dan ketidakpuasan yang kerap kali muncul bersamaan dengan *quarter life crisis* sehingga menciptakan siklus di mana ketidakpastian dihadapi dengan kecemasan dan stres yang justru memperdalam krisis yang dialami (Yeler et al., 2021). *Intolerance of uncertainty* dapat berperan dalam terjadinya *quarter life crisis* dengan meningkatkan kecemasan terkait pengambilan keputusan hidup yang penting serta ketidakpastian mengenai masa mendatang yang akibatnya mungkin mereka akan cenderung menghindari situasi yang penuh ketidakpastian sehingga dapat menghambat kemajuan dalam kehidupan pribadi maupun profesional mereka (Carleton et al., 2007). Ini menjadi masalah yang serius terutama dalam konteks *quarter life crisis*, ketika individu perlu mengambil langkah yang berani untuk

membentuk masa mendatang mereka. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merumuskan hipotesis yang akan di uji. Hipotesis studi ini membuktikan bahwa adanya pengaruh dari variabel *intolerance of uncertainty* terhadap *quarter life crisis*.

B. Metodologi

1. Desain Penelitian

Studi ini memakai metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Menurut Azwar (2021), studi ini memakai pendekatan korelasi bermaksud untuk menilai perubahan variabel dengan perubahan dalam satu atau lebih variabel lain, menggunakan koefisien korelasi sebagai perangkat pengukuran.

2. Variabel Penelitian

Variabel bebas (x) dalam penelitian ini adalah *intolerance of uncertainty*. *Intolerance of uncertainty* adalah sifat individu yang mencerminkan ketidakmampuan untuk menahan reaksi buruk yang timbul akibat merasa kehilangan informasi penting dan ini didukung oleh pandangan tentang ketidakpastian yang terkait sehingga dapat menghalangi proses pemecahan masalah dan berkontribusi terhadap masalah psikologis, terutama ketika individu merasa tidak punya kontrol atas kondisi yang tidak pasti (Carleton et al., 2007).

Variabel terikat (Y) dalam studi ini adalah *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* ialah istilah yang mengacu pada keadaan yang dialami oleh individu dalam rentang usia 20-an sampai awal 30-an, pada periode ini banyak individu merasakan kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan terkait dengan identitas diri, pekerjaan, hubungan, dan tujuan hidup (Petrov et al., 2022).

3. Responden Penelitian

Populasi penelitian dapat diartikan sebagai sekumpulan subjek yang menjadi dasar untuk menerapkan generalisasi dari hasil penelitian (Azwar, 2021). Populasi dalam studi ini ialah individu berusia 18-30 tahun yang berada di kota Banjarmasin. Menurut databoks yang bersumber dari publikasi Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk di kota Banjarmasin dari umur 18 – 30 tahun adalah 219,69 ribu jiwa. Sampel akan diambil pada penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling*. Menurut Sugiyono (2017), teknik pengambilan *insidental sampling* adalah suatu metode yang dilakukan berdasarkan kebetulan. Dalam metode ini, individu yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dipilih sebagai sampel, selama mereka dianggap layak untuk dijadikan sumber data. Penentuan ukuran sampel akan dilakukan dengan menggunakan pandangan dari Azwar (2021) yang mengatakan bahwa jumlah responden sebanyak 100 sudah cukup untuk penelitian kuantitatif dengan desain korelasional.

Data subjek demografis dapat diperoleh berdasarkan hasil sebaran instrumen penelitian yang dikelompokkan menurut usia dan tempat tinggal dalam tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Responden

No.	Kriteria	N	%
1.	Usia		
	18-21	37	37%
	22-25	48	48%
	26-30	15	15%
2.	Domisili		
	Banjarmasin Barat	9	9%
	Banjarmasin Timur	11	11%
	Banjarmasin Tengah	14	14%
	Banjarmasin Utara	42	42%
	Banjarmasin Selatan	24	24%
Jumlah		100	100%

4. Instrumen Penelitian

Pengambilan data dalam studi ini memakai alat ukur *Intolerance of Uncertainty Scale* (IUS) dan *Developmental Crisis Questuinnaire* (DCQ). Kedua alat ukur ini menggunakan model respon skala *likert* yang memiliki rentang nilai dari 1 hingga 5 yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju dan sangat setuju. *Intolerance of Uncertainty Scale* (IUS) dari Carleton et al (2007) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan terdiri dari 12 item. Adapun contoh item IUS yaitu "Kejadian yang tidak terduga membuat saya sangat kesal". Skala ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,87 (Istiqomah et al., 2022). Hasil uji

reliabilitas menunjukkan bahwa estimasi reliabilitas dengan metode *Cronbach's alpha* skala *intolerance of uncertainty* pada dimensi *prospective anxiety* yaitu sebesar 0,714 dan pada dimensi *inhibitory anxiety* yaitu sebesar 0,721.

Developmental Crisis Questuinaire (DCQ) dari Petrov et al (2022) terdiri dari 10 item. Adapun contoh item DCQ yaitu "Beberapa waktu terakhir ini, saya mempertanyakan diri dan hidup saya lebih sering dari biasanya". Dari uji reliabilitas pada alat ukur ini didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,7 (Aprodita et al., 2024). Hasil uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's alpha* skala *quarter life crisis* pada dimensi *disconnection and distress* yaitu sebesar 0,805, pada dimensi *lack of clarity and control* yaitu sebesar 0,758 dan pada dimensi *transition and turning point* yaitu sebesar 0,711.

5. Prosedur dan Analisis Data

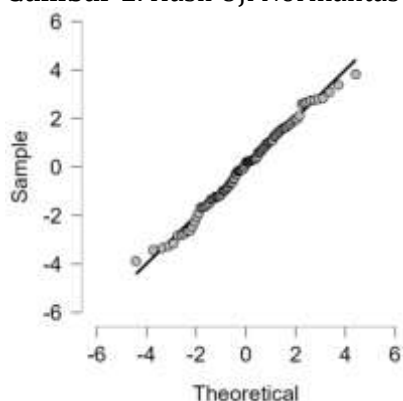
Studi ini dilaksanakan melalui serangkaian langkah untuk memastikan kesesuaian dengan prosedur yang telah ditetapkan. Pertama, peneliti meminta izin untuk menggunakan instrumen yang digunakan dalam studi ini. Kedua, peneliti melakukan uji coba (*Try Out*) kepada 100 orang yang berdomisi di luar Banjarmasin untuk menguji reliabilitas pada kedua instrumen menggunakan metode *Cronbach's alpha* untuk mengukur konsistensi skala pada pengukuran kedua skala yang digunakan. Setelah uji coba dilakukan maka langkah ketiga peneliti akan melakukan proses pengumpulan data dari responden dalam penelitian ini akan dilaksanakan melalui *survei online* yang menggunakan *platform google form*. Keempat, peneliti melakukan tabulasi data hasil pengumpulan data. Setelah data ditabulasikan tahap terakhir peneliti melakukan uji asumsi dan uji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode analisis statistik, yakni teknik regresi linier sederhana. Proses pengujian hipotesis ini memanfaatkan perangkat lunak JASP versi 0.10.1.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Analisis regresi sederhana dalam studi ini dimulai dengan memeriksa asumsi normalitas dan linearitas pada data, Q-Q plot menunjukkan bahwa data tidak terlalu menyimpang dari garis diagonal yang mengindikasikan bahwa asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi. Selain itu, hasil analisis *Kolmogorov-Smirnov* pada data residu terstandar juga mengindikasikan bahwa data terdistribusi secara normal ($KS = 0,048$; $p = 0,973$).

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas dengan Menggunakan Grafik Q-Q Plot



Hasil analisis regresi linear sederhana memperlihatkan bahwa *intolerance of uncertainty* mampu menjelaskan 12,7% variasi dari *quarter life crisis* ($R^2 = 0,127$, $F(1, 98) = 14,2$, $p < 0,05$). *Intolerance of uncertainty* secara signifikan meningkatkan *quarter life crisis* ($b = 0,389$, $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *intolerance of uncertainty*, maka kecenderungan *quarter life crisis* di Kota Banjarmasin akan semakin tinggi pula. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan dapat diterima.

2. Pembahasan

Sesuai dengan hasil analisis data, ditemukan *intolerance of uncertainty* berpengaruh positif sebesar 12,7 % dan signifikan terhadap *quarter life crisis*. Ini berarti semakin tinggi angka *intolerance of uncertainty* maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Temuan ini didukung oleh penelitian Balqis et al (2023) yang menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* dapat memperburuk kondisi psikologis individu yang mengalami *quarter life crisis* dengan menciptakan ketidakmampuan untuk menghadapi situasi yang tidak pasti dan selanjutnya menyebabkan peningkatan kecemasan dan stres. Individu yang memiliki tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi cenderung merasa lebih tertekan ketika dihadapkan pada pilihan hidup yang kompleks, seperti karier, hubungan, dan identitas diri (Balqis et al., 2023). Hal ini didukung oleh studi Bozkurt (2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ketidakpastian yang tinggi cenderung mengalami kecemasan karier yang lebih besar. Dalam konteks krisis seperempat usia kecemasan ini dapat muncul dari ketidakpastian mengenai pilihan karier, seperti apakah mereka telah memilih jalur yang tepat atau bagaimana cara mengatasi perubahan karier yang mungkin diperlukan sehingga hal ini dapat menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* dapat meningkatkan ketidakpastian yang dirasakan oleh individu selama fase krisis seperempat usia dan memperburuk perasaan cemas serta kebingungan (Bozkurt, 2023).

Salah satu karakteristik dari *intolerance of uncertainty* adalah memiliki pola reaksi mental dan perilaku yang sangat kaku terhadap pengalaman internal seperti pikiran, perasaan, ingatan atau dorongan sehingga dapat memperburuk distress psikologis yang dirasakan seseorang selama krisis seperempat usia. Delisia et al, (2023) menekankan bahwa *intolerance of uncertainty* dapat menjadi salah satu faktor yang memicu hal tersebut, di mana individu merasa terjebak dalam cara berpikir dan bertindak yang kaku sehingga menyulitkan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan yang dihadapi. *Intolerance of uncertainty* tidak hanya berkontribusi pada kecemasan, tetapi juga pada ketidakmampuan dalam menangani ketidakpastian yang pada gilirannya dapat memperburuk pengalaman *quarter life crisis* (Delisia et al, 2023).

Ini sama dengan temuan yang diperoleh dari studi yang dilakukan oleh Yeler et al (2021) yang menunjukkan bahwa individu dengan ketidakpastian yang tinggi sering kali tidak dapat mentolerir ketidakpastian dan mungkin cenderung menghindari situasi yang menantang atau tidak familiar sehingga dapat menghambat pertumbuhan pribadi dan perkembangan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup. Dalam konteks karir, individu dengan *intolerance of uncertainty* yang tinggi mungkin ragu untuk mengambil risiko dalam pekerjaan atau memilih jalur karir yang tidak pasti, yang dapat memperburuk perasaan terjebak dan ketidakpuasan yang sering kali terkait dengan *quarter life crisis* (Yeler et al., 2021).

Dalam konteks yang lebih dalam penelitian oleh Fadila & Dwatra (2024) menunjukkan bahwa perilaku maladaptif seperti *cyberchondria* dapat muncul sebagai respons terhadap *intolerance of uncertainty*, di mana seseorang mencari informasi kesehatan secara berlebihan di internet. Seseorang yang merasa *intolerance of uncertainty* mungkin mencari informasi secara berlebihan mengenai karier, hubungan, atau kesehatan mental mereka yang justru dapat memperburuk yang berakibat dapat menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* dapat menyebabkan perilaku maladaptif yang lebih lanjut memperburuk kondisi psikologis individu (Fadila & Dwatra, 2024).

Studi yang dilaksanakan oleh Vivi & Agoes (2023) menyoroti dampak negatif dari *intolerance of uncertainty* terhadap kesejahteraan psikologis dan studi ini mengatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat intoleransi terhadap ketidakpastian yang tinggi cenderung mengalami kesehatan mental yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang kurang dapat mengelola ketidakpastian dengan baik akan lebih rentan terhadap pengalaman negatif seperti depresi dan kecemasan yang berulang muncul dalam fase ini sehingga *intolerance of uncertainty* dapat menjadi penghalang bagi individu untuk mencapai kesehatan mental yang dibutuhkan untuk melewati fase transisi ini (Vivi & Agoes, 2023).

Selain itu, Melati (2024) juga menjelaskan bahwa *intolerance of uncertainty* dapat memperburuk perasaan cemas dan bingung yang sering dialami selama *quarter life crisis*. Ketidakpastian mengenai masa depan, baik dalam hal karir maupun hubungan, dapat menyebabkan individu merasa terjebak dan tidak berdaya sehingga penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi ketidakpastian ini, seperti penerimaan dan fleksibilitas yang dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan menemukan arah dalam hidup mereka (Melati, 2024). Permana & Sulastri (2025) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa individu yang memiliki tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* dengan lebih intens karena mereka sering merasa tertekan oleh pilihan-pilihan yang harus diambil dan takut akan konsekuensi dari keputusan yang mereka buat. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan

pengembangan jaringan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi dampak negatif dari *intolerance of uncertainty* sehingga individu dapat lebih mudah melewati fase ini (Permana & Sulastri, 2025).

Penelitian yang dibahas oleh Putri et al (2025) menyoroti pentingnya dukungan sosial, khususnya dari keluarga dalam mengatasi *intolerance of uncertainty*. Penelitian ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan keluarga dapat memediasi hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan kecemasan tentang masa yang akan depan karena dorongan dari orang dekat dapat memberikan rasa aman dan stabilitas emosional yang sangat dibutuhkan oleh seseorang yang merasa tertekan (Putri et al., 2025). Studi yang dilaksanakan oleh Atalay et al (2024) melihat hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan kondisi psikologis seperti merasa kecemasan dan depresi. Penting untuk memahami bahwa individu yang memiliki tingkat intoleransi yang tinggi terhadap ketidakpastian cenderung mengalami distress psikologis yang lebih besar ketidakmampuan untuk mengatasi ketidakpastian dapat menyebabkan individu merasa terjebak dan tidak berdaya yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi mental mereka (Altan-Atalay et al., 2024).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *intolerance of uncertainty* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*. Individu dengan *intolerance of uncertainty* yang tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan dan ketidakpastian yang lebih besar yang dapat memperburuk pengalaman *quarter life crisis* mereka. Dengan memahami bagaimana *intolerance of uncertainty* mempengaruhi pengalaman *quarter life crisis*, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif untuk membantu individu menghadapi tantangan dalam fase kehidupan ini seperti merancang program dukungan yang efektif sehingga dapat membantu individu mengelola ketidakpastian, mengembangkan keterampilan coping, serta meningkatkan kecerdasan emosional mereka untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Penelitian ini terdapat beberapa kekurangan yaitu penelitian ini hanya dilakukan di satu wilayah yaitu di Banjarmasin sehingga hasilnya belum tentu sama di wilayah yang lain. Di samping itu, studi ini hanya melihat dua variabel saja dan mengabaikan variabel lain yang mungkin berpengaruh seperti latar belakang sosial ekonomi serta dukungan dari lingkungan sosial dan datanya hanya diambil dalam satu waktu sehingga tidak bisa melihat dalam waktu yang lama. Sedangkan kelebihan dari studi ini ialah studi ini bisa memperkuat temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis*. Studi tersebut dapat membantu meningkatkan kesadaran tentang *quarter life crisis* yang sering tidak disadari oleh banyak individu dan dapat menjadi program edukasi yang membantu generasi muda untuk memahami fase kehidupan ini sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa *intolerance of uncertainty* mempunyai pengaruh positif terhadap *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat *intolerance of uncertainty* individu maka akan meningkat pula tingkat *quarter life crisis* yang dimiliki seseorang. Hasil dari studi ini dapat memperkuat bahwa *intolerance of uncertainty* dapat berpengaruh terhadap *quarter life crisis* karena individu yang merasakan *intolerance of uncertainty* yang tinggi cenderung menghindari situasi yang menantang atau tidak familiar sehingga dapat menghalangi perkembangan individu dan perkembangan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan terutama pada fase *quarter life crisis*.

E. Referensi

- Altan-Atalay, A., Abdulcebbar, A., Kantarcı, L., & Yılmaz, E. (2024). The roles of intolerance of uncertainty and mindfulness in psychological distress: a two-wave longitudinal study. *Current Psychology*, 43(31), 25621–25628. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06243-7>
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Aprodita, N. P., Rasyida, A., & Mardi Rahayu, M. N. (2024). The Indonesian adaptation of developmental crisis questionnaire-12 (DCQ-12). *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(3), 870. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i3.28414>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2021). Metode penelitian psikologi (Pustaka belajar (ed)).
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Cahya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Emotional intelligence dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase qlc (quarter-life crisis). *Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 000, 1–13. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/8614>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Delisia, A., & Satiadarma, M. P. (2023). *Psychological distress in the quarter-life crisis: The role of psychological inflexibility*. 7(2), 262–269.
- Fadila, N., & Dwatra, F. D. (2024). The influence intolerance of uncertainty on cyberchondria in early adult internet users. *In trend: International Journal of trends in global psychological science and education*, 1(2), 82–88. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.128>
- Han, V., & Dariyo, A. (2023). Hubungan antara intolerance of uncertainty dengan psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 7(1), 26–32.
- Hollingsworth, D. W., Gauthier, J. M., McGuire, A. P., Peck, K. R., Hahn, K. S., & Connolly, K. M. (2018). Intolerance of uncertainty mediates symptoms of PTSD and depression in african american veterans with comorbid PTSD and substance use disorders. *Journal of Black Psychology*, 44(7), 667–688. <https://doi.org/10.1177/0095798418809201>
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran resiliensi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Melati, I. S. (2024). Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi? *INNER: Journal of psychological research*, 4(1), 52–57.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose*. United states of America.
- Istiqomah, N. A., Fadilla Helmi, A., & Widhiarso, W. (2022). Translasi, adaptasi dan validasi skala intolerance of uncertainty short version 12-item (IUS-12) ke bahasa Indonesia. *Psikologika: Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 27(1), 107–124. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art8>
- Özçelik Bozkurt, H. (2023). The effect of uncertainty intolerance on career anxiety and career change intention: A case study of the hospitality industry. *Journal of Business Research - Turk*, December. <https://doi.org/10.20491/isarder.2023.1699>
- Permana, F. B., & Psikologi, M. S. (2025). *Quarter life crisis in emerging adulthood quarter life crisis pada masa emerging adulthood*. *Jurnal Psikologi* 14(2), 187–195.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The developmental crisis questionnaire (DCQ-12): Psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Putri, H. S., Matulesy, A., & Rini, A. P. (2025). *The relationship between intolerance of uncertainty and anxiety about the future in gen z is mediated by family support*. 4(1), 179–189.
- Sepsita, V. (2024). Dampak quarterlife crisis terhadap kesehatan mental pada dewasa muda. *Tsaqofah*, 4(2), 1099–1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>
- Somad, K. M. S. A. (2020). Psikologi sosial dan quarter-life crisis : Perspektif psikologi islam dan solusinya social psychology and quarter-life crisis : Perspective and solution from islamic psychology. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.94>
- Tasaufi, R. &. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *Contemporary family therapy*, 30(4), 233–250. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty türkiye'deki beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi. *Turkish*

