

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Setelah diperoleh data, data tersebut diolah dengan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan analisis selanjutnya. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji ini dilakukan dengan bantuan SPSS.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji *One Sample Kolmogrov Smirnov Z test* pada SPSS. Acuan yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data, maka ditetapkan bahwa jika nilai $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel bebas PWB dengan tergantung QLC, diketahui nilai signifikansi $0,974 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual dari kedua variabel berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada variabel bebas spiritualitas dengan tergantung QLC, diketahui nilai signifikansi $0,289 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Hasil dari uji normalitas lebih lengkap dapat dilihat dalam lampiran uji normalitas.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak. Hubungan dapat dikatakan linear bila nilai signifikansi $< 0,05$. Berikut hasil uji linearitas:

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai F	Signifikansi	Keterangan
QLC – PWB	1,475	0,000	Linear
QLC– Spiritualitas	3,992	0,000	Linear

Uji linearitas hubungan antara QLC dengan PWB diperoleh Flinear sebesar 1,475 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara dua variabel tersebut. Selanjutnya, uji linearitas hubungan antara QLC dengan spiritualitas diperoleh Flinear sebesar 3,992 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara dua variabel tersebut.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Mayor

Uji hipotesis mayor pada penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linier ganda. Pengujian hipotesis dilakukan dengan SPSS. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi untuk hubungan variabel PWB dan spiritualitas terhadap QLC adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $120,562 > F$ tabel 3,06. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel PWB dan spiritualitas terhadap QLC pada dewasa awal di Kota Semarang, sehingga hipotesis mayor diterima. Hasil lain yang diperoleh dari analisis ini ialah nilai koefisien determinasi sebesar 0,616. Hal ini menunjukkan persentase sumbangan efektif PWB dan spiritualitas terhadap QLC sebesar 61,6% dan 38,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

b. Hipotesis Minor

Pada uji hipotesis minor dalam penelitian ini peneliti menggunakan korelasi *product moment*. Hipotesis minor pertama adalah ada hubungan negatif antara PWB dengan QLC pada dewasa awal. Artinya, semakin tinggi PWB maka semakin rendah QLC pada dewasa awal, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $r = -0,780$ dan signifikansi $0,000 < 0,01$. Maka dapat disimpulkan hipotesis diterima. Hipotesis minor kedua adalah hubungan negatif antara spiritualitas dengan QLC pada dewasa awal. Artinya, semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah QLC pada dewasa awal, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $r = -0,638$ dan signifikansi $0,000 < 0,01$. Maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.

3. Kategorisasi Taraf Variabel

Analisis tambahan dalam penelitian ini adalah kategorisasi ketiga variabel. Tinggi rendahnya skor subjek pada masing-masing variabel dapat diketahui dengan cara membandingkan mean hipotetik dan mean empirik. Berikut tabel yang menyajikan data tersebut:

Tabel 11. Data Empirik dan Hipotetik Variabel

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik
QLC	75,79	12,572	63	14
PWB	47,46	9,447	51	11,33
Spiritualitas	41,18	12,418	48	10,67

Berdasarkan tabel di atas maka dibuat kategorisasi. Untuk menentukan kategori, rumusnya adalah sebagai berikut:

1. Sangat rendah : $X \leq M - 1,5 SD$
2. Rendah : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
3. Cukup : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
4. Tinggi : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
5. Sangat Tinggi : $M + 1,5 SD < X$

Keterangan

M : mean hipotetik

SD : standar deviasi hipotetik

Tabel 12. Kategorisasi Skor QLC

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 42$	1	0,7%
Rendah	$42 < X \leq 56$	19	12,4%
Cukup	$56 < X \leq 70$	26	17%
Tinggi	$70 < X \leq 84$	63	41,2%
Sangat Tinggi	$84 < X$	44	28,8%

Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa para dewasa awal memiliki QLC yang tergolong sangat rendah sebesar 0,7%, 12,4% tergolong rendah, 17% tergolong cukup, 41,2% tergolong tinggi dan 28,8% tergolong sangat tinggi. Selanjutnya kategorisasi skor PWB dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 13. Kategorisasi Skor PWB

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 34,05$	5	3,3%
Rendah	$34,05 < X \leq 45,35$	77	50,3%
Cukup	$45,35 < X \leq 56,65$	39	25,5%
Tinggi	$56,65 < X \leq 67,95$	29	19%
Sangat Tinggi	$67,95 < X$	3	2%

Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa para dewasa awal memiliki PWB yang tergolong sangat rendah sebesar 3,3%, 50,3% tergolong rendah, 25,5% tergolong cukup, 19% tergolong tinggi dan 2% tergolong sangat tinggi. Selanjutnya kategorisasi skor spiritualitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Kategori Skor Spiritualitas

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 32$	32	20,9%
Rendah	$32 < X \leq 42,67$	68	44,4%
Cukup	$42,67 < X \leq 53,33$	23	15%
Tinggi	$53,33 < X \leq 64$	24	15,7%
Sangat Tinggi	$64 < X$	6	3,9%

Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa para dewasa awal memiliki spiritualitas yang tergolong sangat rendah sebesar 20,9%, 44,4% tergolong rendah, 15% tergolong cukup, 15,7% tergolong tinggi dan 3,9% tergolong sangat tinggi.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi untuk hubungan variabel PWB dan spiritualitas terhadap QLC adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $120,562 > F$ tabel $3,06$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel PWB dan spiritualitas dengan QLC pada dewasa awal di Kota Semarang. Hipotesis minor pertama adalah ada hubungan negatif antara PWB dengan QLC pada dewasa awal. Artinya, semakin tinggi PWB maka semakin rendah QLC pada dewasa awal, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $r = -0,780$ dan signifikansi $0,000 < 0,01$, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima. Hipotesis minor kedua adalah ada hubungan negatif antara spiritualitas dengan QLC pada dewasa awal. Artinya, semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah QLC pada dewasa awal, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $r = -0,638$ dan signifikansi $0,000 < 0,01$. Maka dapat disimpulkan hipotesis diterima. Persentase sumbangan efektif PWB dan spiritualitas terhadap QLC sebesar $61,6\%$ dan $38,4\%$ dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian ini menemukan bahwa individu dalam rentang usia dewasa awal mengalami QLC, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Suyono, Kumalasari dan Fitriana (2021) juga menemukan bahwa subjek dewasa muda menghadapi berbagai tugas perkembangan yang melibatkan eksplorasi berbagai area kehidupan. Dalam menghadapi tugas perkembangan, individu mengalami hambatan dan kesulitan yang disebut QLC.

QLC terjadi ketika status individu berubah dari mahasiswa menjadi pekerja, walaupun sudah bekerja, gaji yang didapatkan belum mampu memenuhi kebutuhan, menjalani kehidupan yang tadinya terstruktur (yaitu hanya berfokus pada pendidikan) menjadi lebih fleksibel, mulai menyewa atau membeli rumah untuk hidup mandiri (Chevalier & Lindley, 2009; Robinson dkk, 2020; Rugg dkk, 2004). Krisis ini terjadi ketika individu telah menyelesaikan masa sekolahnya, yaitu Perguruan Tinggi.

Setelah menyelesaikan pendidikan, individu dihadapkan beberapa pilihan meliputi melanjutkan pendidikan, pekerjaan, hingga percintaan yang berkaitan dengan masa depan. Beberapa pilihan yang dihadapi membuat individu bingung dan takut terkait pilihan apa yang harusnya diambil. Kemudian, apabila pilihan tersebut sudah diambil, muncul pertanyaan berikutnya apakah pilihan yang diambil sudah benar.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan terdapat hubungan negatif antara PWB dengan QLC pada dewasa awal. Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Demers (2008) yang juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis (PWB) dewasa awal memiliki hubungan dengan QLC yang sedang dialami. QLC merupakan sebuah episode dalam hidup dewasa awal yang terasa lebih sulit, stres, tidak stabil sehingga memicu kecemasan, perasaan tidak berdaya dan panik (Robbins & Wilner, 2001; Robinson dkk, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Clemente dkk (2016) menunjukkan bahwa stress atau krisis yang dirasakan dalam hal ini QLC secara signifikan berkorelasi negatif dengan PWB. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika tingkat PWB individu tinggi, maka tingkat krisis mereka akan berkurang. Hal ini dikarenakan PWB memiliki peranan dalam mencapai penuh segala potensi yang individu miliki, sehingga tidak hanya mencapai kebahagiaan tetapi dapat menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Maka dari itu, segala bentuk krisis atau hambatan dapat individu hadapi dengan tetap bersemangat, dan tidak khawatir mengenai masa depan.

Dengan kata lain, individu dengan PWB tinggi biasanya memiliki tujuan dalam hidup, dapat hidup mandiri termasuk dapat menentukan pilihan dalam hidupnya, mengembangkan diri terus menerus, dapat beradaptasi dan menguasai lingkungan, mempunyai hubungan yang hangat dengan orang lain dan mampu menerima diri sendiri. Sehingga kecenderungan seseorang ketika mengalami QLC seperti kekhawatiran terhadap kehidupan di masa depan, termasuk kehidupan personal, interpersonal dan sosialnya bisa dikontrol dengan lebih baik (Fischer, 2008).

Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal adalah salah satu permasalahan yang dialami dewasa awal yang sedang mengalami QLC. Sesuai dengan tahapan perkembangan psikososial Erikson, ia menyatakan pada usia dewasa tahapan perkembangan berada di Keintiman vs Isolasi. Hal terpenting pada tahap ini, tantangan pada usia dewasa muda ialah adanya suatu hubungan (Robinson dkk, 2013). Tahapan perkembangan psikososial pada usia dewasa ialah pada tahap ini individu sudah mulai selektif membina hubungan yang intim. Sehingga, timbul dorongan untuk membentuk hubungan dengan orang lain. Seperti halnya salah satu aspek dalam QLC yaitu kuatir dalam relasi interpersonal. Hal tersebut dapat mengakibatkan munculnya kekhawatiran dan kecemasan, sehingga individu mulai bertanya pada dirinya mengenai kesiapannya dalam menikah, termasuk, seperti; “Kapan saya akan menikah?” “Siapa yang akan menikah dengan saya?” “Apakah seseorang yang saat ini sedang bersama saya adalah orang yang tepat?”. Selain itu hubungan interpersonal lainnya yang dimaksud ialah, hubungan individu dengan teman dan keluarga. Jika individu dapat meningkatkan salah satu aspek PWB dalam hal ini *positive relationship*, yaitu membangun hubungan yang hangat dengan orang lain maka permasalahan mengenai kekhawatiran dalam hubungan interpersonal (yang merupakan aspek QLC) dapat tertangani.

Berdasarkan beberapa penelitian lain ditemukan bahwa PWB adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi QLC (Ryff, 1995; Rossi & Mebert, 2011; Robinson, 2018; Safira, 2020; Robinson dkk, 2020; Amalia, 2021). Ryff (1995) dalam penelitiannya mengatakan gambaran individu yang sehat secara psikologis yang merujuk pada keberfungsian secara penuh pada individu mencapai aktualisasi diri serta dapat menjauhkan individu dari QLC atau masa krisis. Dijelaskan Rossi dan Mebert (2011) melalui pendekatan konsep QLC dari Robbins dan Wilner bahwa periode setelah lulus dari perguruan tinggi dianggap sebagai periode yang memicu kecemasan, stres, menimbulkan keraguan, perasaan tidak berdaya dan panik yang sebenarnya tidak perlu terjadi ketika individu tersebut memiliki PWB yang tinggi.

Menurut Ryff (1989) PWB merupakan hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup serta harapan yang dimiliki, dan digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologisnya. PWB memiliki aspek utama yaitu; memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*), mampu mengendalikan lingkungan (*environmental mastery*), mampu tumbuh secara personal (*personal growth*), sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships*), dan kemampuan individu menerima dirinya sendiri (*self acceptance*). Dengan meningkatkan keenam aspek dari PWB yang maka akan membantu untuk memiliki PWB yang tinggi. PWB yang tinggi dapat membantu individu dalam menghadapi QLC.

Penelitian lain tentang hubungan PWB dan QLC dilakukan pula oleh Robinson (2018) pada subjek bernama Mary. Robinson, menemukan bahwa subjek mempunyai skor PWB yang rendah (khususnya pada skala *autonomy*, *positive relationship* dan *environmental mastery*) dan memiliki skor QLC yang tinggi. Hasil ini sama persis dengan penelitian yang dilakukan secara kualitatif oleh Safira (2020) dengan subjek lulusan sarjana yang belum bekerja. Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki gambaran PWB yang rendah, terutama pada aspek kemandirian (*autonomy*), hubungan dengan orang lain (*positive relationship*), harapan dalam hidup serta kemampuan memahami lingkungan (*environmental mastery*) merupakan individu yang mengalami QLC. Pernyataan ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan tekanan yang muncul pada masa transisi ditandai dengan tingkat well-being yang rendah pada individu (Rossi & Mebert, 2011).

Jika dikaitkan dengan krisis pada dewasa awal, adanya kesulitan dan tantangan pada beberapa area permasalahan mengharuskan individu untuk dapat beradaptasi. Apabila individu merasakan kesulitan dan tertekan dalam menghadapi perubahan secara terus-menerus, maka hal tersebut akan mengarah pada QLC (Robbins & Wilner, 2001). Selain itu, Erikson (dalam Suyono, Kumalasari dan Fitriana, 2021)

juga mengungkapkan individu dewasa awal yang dapat beradaptasi dengan baik dalam menghadapi masa krisisnya akan mengarah pada keberhasilan dalam mencapai tugas perkembangannya. Keberhasilan individu dalam mencapai tugas perkembangan serta kemampuan untuk beradaptasi dengan baik terhadap perubahan situasi yang dialami dapat memunculkan emosi positif pada diri individu (Robinson dkk, 2013). Kemampuan mengatasi krisis ini sesuai dengan salah satu aspek PWB yaitu *environmental mastery*. Aspek ini menunjukkan bahwa jika individu memiliki nilai yang rendah pada aspek ini, maka ia akan merasa kesulitan untuk mengelola masalah sehari-hari serta beradaptasi. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kemampuan untuk memperbaiki keadaan yang ada di sekitarnya. Dapat dikatakan individu tidak memiliki rasa kontrol atas dunia luar.

Robinson dkk (2020) melakukan penelitian kembali yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara PWB dan depresi dengan QLC pada mahasiswa yang baru lulus di salah satu Universitas di London. Dari total subjek yaitu 185 orang, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari semua mahasiswa terdapat 61 orang yang mengalami QLC selama satu tahun setelah kelulusannya. Hasil lainnya ialah, individu yang mengalami memiliki PWB yang rendah dan skor depresi yang tinggi adalah individu yang mengalami QLC. Hasil yang sama ditemukan pula dalam penelitian dilakukan oleh Amalia (2021). Subjek dalam penelitiannya berjumlah 151 dengan rentang usia 23-29 tahun. Hasil pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara PWB dengan QLC, artinya jika PWB individu rendah maka skor QLC individu tersebut tinggi dan begitu pula sebaliknya.

Dari hasil hipotesis minor pertama penelitian ini serta dukungan dari penelitian sebelumnya yang ternyata memberikan hasil yang selaras, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki PWB yang tinggi ditandai dengan mampu mengatasi tantangan dalam hidup, merasa puas dengan apa yang terjadi dalam kehidupannya dan bahagia dalam membina hubungan interpersonal, tidak mudah dipengaruhi oleh

tekanan sosial, serta tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga besar kemungkinan terhindar dari QLC di usia dewasa awal.

Hipotesis minor kedua yang diterima adalah ada hubungan negatif antara spiritualitas dengan QLC pada dewasa awal. Hubungan antara spiritualitas dan QLC ini juga ditemukan pada penelitian Habibie dkk pada tahun 2019. Subjek dari penelitian ialah mahasiswa dari berbagai program studi di Indonesia dengan usia 18-25 tahun sebanyak 219 subjek. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas dianggap sebagai aspek penting yang memengaruhi mahasiswa dalam menghadapi QLC dengan berbagai tantangan untuk dihadapi (Habibie dkk, 2019). Artinya semakin tinggi spiritualitas individu maka semakin rendah pula skor QLC individu dan begitu sebaliknya. Penelitian lain yang menunjukkan hasil yang sama yaitu Larasati (2021) dalam penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh spiritualitas dengan QLC dengan arah pengaruh negatif, yang berarti apabila spiritualitas meningkat maka QLC akan menurun.

Wen (2010) mengatakan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang baik, dianggap lebih tangguh dalam menghadapi tekanan atas hal-hal yang tidak dapat dikendalikan dan bertahan dalam menghadapi segala persoalan yang terjadi saat QLC. Jika seseorang itu memenuhi aspek-aspek spiritualitas yaitu; memiliki hubungan dengan sosok transenden, melaksanakan aktivitas spiritual seperti berdoa yang membuatnya menjadi damai, nyaman, dan merasakan dekat dengan Tuhan, maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Seseorang yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi dapat terhindar dari pikiran-pikiran negatif seperti rasa cemas juga mampu memberikan rasa tenang, damai, merasakan bimbingan dan pertolongan Tuhan yang membuat individu tidak mudah menyerah dalam menghadapi QLC.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk (2020) yang menyatakan bahwa spiritualitas akan mengurangi kecemasan seseorang. Hawari

(dalam Maisaroh & Falasifatul, 2011) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki spiritualitas yang tinggi lebih mampu untuk bertahan dalam situasi yang sulit. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sujudi (2020) ia menemukan bahwa, spiritualitas mempunyai hubungan dengan QLC. Walaupun para subjek yang mengalami QLC merasa bingung, khawatir berlebih, pesimis, panik bahkan ada yang mengaku pernah sampai frustrasi dan stres, berbeda dengan negara-negara luar yang anak mudanya memiliki kecenderungan bunuh diri dikarenakan stres. Para subjek cenderung menyangkutpautkannya dengan keberadaan Tuhan. Karenanya dapat ditarik sebuah benang merah lagi bahwa spiritualitas memiliki hubungan QLC.

Saat individu mengalami QLC rentan terjadi stres dan kecemasan dan disinilah spiritualitas diperlukan. Pelaksanaan aktivitas spiritual akan memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi tantangan dan krisis hidup. Kozaryn (2010) menyatakan bahwa spiritualitas merupakan media untuk membantu individu dalam mencapai kepuasan hidup, dengan tercapainya rencana yang sudah dirancang, dan harapan akan membantu individu mencapai hal tersebut. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian oleh Benito dkk (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang. Berkurangnya kecemasan pada individu akan membantunya melewati masa QLC.

Spiritualitas menjadi faktor penting dalam memandu individu untuk proses *coping* dari stres yang dialaminya (Soleimani dkk, 2016). Spiritualitas berpengaruh terhadap perilaku dan nilai yang dipegang oleh individu serta memiliki peran dalam menyesuaikan diri melewati peristiwa yang tidak menyenangkan yang membuat individu merasa cemas (Bowman dkk, 2009; Peteet & Balboni, 1997). Penelitian yang dilakukan oleh Abdel-khalek dan Lester (2010) menemukan bahwa spiritualitas yang tinggi dapat menekan patologis kecemasan pada individu sehingga membuat individu lebih bahagia dan menikmati hidupnya. Spiritualitas mampu membuat individu memandang makna yang berbeda bagi kehidupan sehingga dapat meningkatkan kesehatan psikologis (Abdel-khalek & Lester, 2010). Oleh karena itu,

aktivitas spiritualitas seperti berdoa atau melakukan ritual keagamaan seringkali dianggap sebagai sesuatu hal yang memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi permasalahan hidup yang membuat seseorang stres dan cemas. Dengan kata lain, spiritualitas dapat membantu dalam menghadapi krisis, dalam hal ini QLC yang dialami oleh dewasa awal.

Dalam penelitian Pinggolio (2015) melaporkan bahwa individu dewasa awal memang rentan mengalami QLC, hal ini sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang sukses. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Robinson (2018) mengatakan QLC banyak dialami oleh dewasa awal dengan rentang usia 20-29 tahun. Hal ini dikarenakan pada rentang usia tersebut, rata-rata individu sudah menyelesaikan perkuliahan dan sudah dihadapkan dengan banyaknya pilihan dan permasalahan, baik itu dalam hal karier, hubungan interpersonal, finansial, dan identitas diri. Hal ini dapat membuat dewasa awal rentan mengalami QLC.

Saat individu mengalami QLC, ia dihadapkan terhadap banyaknya pilihan serta permasalahan kehidupannya, seperti konflik dengan orangtua, putus hubungan dengan orang terdekat, tekanan pekerjaan, maupun kondisi pengangguran (Robinson & Wright, 2013), hingga permasalahan dengan identitas dirinya sendirinya. Sehingga menimbulkan perasaan cemas, tertekan sampai depresi. Individu dengan tingkat spiritualitas yang baik, dianggap lebih tangguh dan mapan ketika mengalami kebingungan atau merasa tertekan atas hal atau kejadian yang tidak dapat dikendalikan (Wen, 2010), dapat menurunkan kecemasan (Maisaroh & Falah, 2011; Shekhar & Hussain, 2017), dan mampu mengelola stres dengan baik (Yudra dkk, 2018). Artinya, berdasarkan pemaparan tersebut dapat diasumsikan bahwa spiritualitas individu memengaruhi kondisi negatif dan permasalahan yang dihadapi oleh dewasa awal, yaitu QLC.

Spiritualitas merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi QLC (Nash & Murray, 2010). Orang dengan spiritualitas yang tinggi mengembalikan setiap permasalahan yang dihadapi kepada sosok transenden atau Tuhan, sehingga permasalahan akan dihadapi secara positif dan muncul rasa tenang, damai dan gembira (Kuswardani, 2010). Spiritualitas berpengaruh kuat sehingga individu dapat mengatasi dan menyikapi berbagai persoalan dan menekan khususnya ketika individu sedang mengalami masa krisis, dalam hal ini QLC. Memiliki hubungan dengan Tuhan menimbulkan penerimaan kenyataan, rasa aman dan menjauhkan diri dari penyakit mental seperti depresi (Jalaluddin, 2007).

Menurut Taylor (dalam Larasati, 2021) spiritualitas membantu proses coping, karena spiritualitas mengajarkan sistem kepercayaan dan cara berpikir mengenai tekanan dalam hidup serta cara mengurangi penderitaan dan bagaimana manusia menemukan makna dibalik tekanan dan kejadian yang telah dialaminya. Sehingga ketika dihadapkan di situasi krisis, individu tersebut dapat berpikir positif bahwa selalu bisa melewati tantangan yang ada dan walaupun tidak berhasil akan tetap berusaha mencari cara lain atau dapat memaknai kegagalan tersebut. Spiritualitas juga memiliki hubungan dengan keberfungsian psikologis. Menurut Rusdi (2012) keberfungsian berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah dengan baik, berpikir jernih, optimis, dan percaya diri. Sehingga ketika seseorang mengalami krisis, hal ini akan membantunya untuk menghadapi segala tantangan.

Koenig, McCullough, dan Larson (dalam Hamka dkk, 2022) berpendapat bahwa kebahagiaan, emosi positif, kepuasan akan kehidupan serta moral yang baik dapat diperoleh dengan meningkatkan praktik spiritualitas. Tergabungnya individu ke dalam satu komunitas keagamaan seharusnya dapat memberikan pengaruh positif pada anggota komunitas yang sedang mengalami QLC. Berdasarkan penjelasan di atas didapatkan bahwa aktifnya individu dalam satu praktik spiritualitas akan mempengaruhi tekanan psikologis berupa krisis yang sedang dihadapi. Pendapat ini

didukung dengan hasil penelitian yang selaras dari Hamka, Dewi dan Razak (2022) berdasarkan hasil penelitian, menemukan hubungan antara spiritualitas dan QLC hal ini tergambar dari strategi coping yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini adalah dengan memperbanyak aktifitas spiritualitas untuk menurunkan skor QLC.

Individu yang mengalami QLC cenderung memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi mengenai kehidupan dan karier sehingga menyebabkan perasaan kecewa ketika kehidupan dewasa tidak sesuai yang dimimpikan ketika remaja (Stapleton, 2012). Masih banyak individu yang berada pada tahap dewasa awal mengalami QLC. Seperti halnya hasil penelitian ini, QLC pada dewasa awal diperoleh Mean Empirik sebesar 75,79 dengan Standar Deviasi 12,572, sedangkan Mean Hipotetik sebesar 63 sehingga QLC pada dewasa awal tergolong tinggi.

Pada variabel PWB diperoleh Mean Empirik sebesar 47,46 dengan Standar Deviasi 9,447, sedangkan Mean Hipotetik sebesar 51 sehingga PWB pada dewasa awal tergolong rendah. Pada variabel spiritualitas diperoleh Mean Empirik sebesar 41,18 dengan Standar Deviasi 12,418, sedangkan Mean Hipotetik sebesar 48 sehingga spiritualitas pada dewasa awal tergolong rendah. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi QLC diantaranya; meningkatkan PWB dan spritualitas.

PWB dapat ditingkatkan dengan cara mengetahui yang menjadi tujuan dalam hidup, meningkatkan kemandirian, mengembangkan diri, menguasai lingkungan sekitarnya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan menerima diri. Selanjutnya, spiritualitas dapat ditingkatkan dengan memiliki hubungan yang dekat dengan sosok transenden atau Tuhan, meningkatkan aktivitas spiritual (misal berdoa), meningkatkan rasa syukur, dan kepedulian terhadap sesama. Selain itu menyadari bahwa hal ini merupakan proses kehidupan yang akan terlewati dan sadar bahwa perubahan yang tidak menyenangkan mungkin memang diperlukan untuk mendapatkan apa yang mereka butuhkan.

Terdapat beberapa hal yang dilakukan peneliti untuk menjawab kelemahan dari penelitian sebelumnya yaitu, karakteristik subjek lebih spesifik; dewasa awal dengan usia 20-29, berdomisili di Semarang dan sudah menyelesaikan pendidikan strata 1. Untuk menghasilkan kualitas skala yang bagus maka peneliti menggunakan dua skala (QLC dan PWB) yang sebelumnya sudah pernah dibuat oleh peneliti dengan hasil validitas dan reliabilitas cukup tinggi. Sedangkan, untuk skala spiritualitas menggunakan DSES yang memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi. Agar skala tersebar dan memperoleh sampel cukup besar, maka peneliti menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui media sosial.

Meskipun begitu, terdapat kelemahan dan keterbatasan selama dalam penelitian ini dilakukan. Fenomena *quarterlife crisis* tergolong baru sehingga referensi teori cenderung sulit ditemukan dibanding dengan variabel lainnya. Selain itu, jumlah aitem dalam skala cukup banyak sehingga ada kemungkinan subjek merasa tidak terlalu konsentrasi dan bosan ketika mengisi skala.