

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk urusan relasi, kehidupan sosial, dan karier. Individu yang mengalami tekanan pada masa *quarter life crisis* harus mempunyai kemampuan untuk bertahan dan berkembang secara positif, kemampuan ini disebut dengan resiliensi. Resiliensi merupakan gambaran terkait kemampuan individu dalam merespon trauma yang dialami melalui cara-cara yang sehat dan produktif. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi partisipan yaitu dengan meregulasi emosi dan mengendalikan impuls melalui pendekatan religiusitas, menarik napas, menuliskan refleksi pikiran, melakukan hal yang disenangi, menyakinkan diri, dan berada di lingkungan yang positif. Partisipan juga berusaha mewujudkan masa depan yang baik, berusaha membantu orang lain yang membutuhkan bantuan terutama bagi yang memiliki permasalahan yang hampir sama dengan cara memahami perasaan dan membaca tanda-tanda psikologis dan emosional orang lain, dan bangkit dari keterpurukan dengan mengambil nilai yang positif dari kehidupan setelah kemalangan terjadi. Pengaruh dari resiliensi adalah adanya perasaan lega, nyaman, berkurangnya rasa cemas, memiliki semangat, menjadi lebih produktif, dapat menerima diri, lebih optimis dan berempati pada orang lain.

Kata Kunci: Resiliensi, *Quarter Life Crisis*

ABSTRACT

This study aims to understand resilience in individuals who experience quarter life crises. Quarter life crisis is a feeling that arises when individuals reach their mid-20s, where there is a feeling of fear of continuing life in the future, including matters of relationships, social life, and career. Individuals who experience pressure during the quarter life crisis must have the ability to survive and develop positively, this ability is called resilience. Resilience is a description of an individual's ability to respond to trauma experienced in healthy and productive ways. The interview method used is semi-structured interviews. The results of this study indicate that participant resilience is by regulating emotions and controlling impulses through a religiosity approach, taking a deep breath, writing reflections of thoughts, doing things that are enjoyable, self-assured, and being in a positive environment. Participants also try to create a good future, try to help other people who need help, especially those who have similar problems by understanding feelings and reading other people's psychological and emotional signs, and rising from adversity by taking positive values from life. after the accident happened. The effects of resilience are feelings of relief, comfort, reduced anxiety, enthusiasm, being more productive, self-accepting, more optimistic and empathetic to others.

Keywords: *Resilience, Quarter Life Crisis*