

NAVIGATING QUARTER LIFE CRISIS: THE PROTECTIVE ROLE OF ORGANIZATIONAL INVOLVEMENT ON ACADEMIC RESILIENCE IN INDONESIA

¹Dewi Anya Laiqa, ²Elia Firda Mufidah, ³Timothy Vito Pattipeiluhu, ⁴M.David Aulia Arsyad
^{1,2,3,4}Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
dewianya400@gmail.com

Abstract: *Quarter Life Crisis (QLC) is a psychological phase commonly experienced by university students aged 20–35, characterized by identity confusion and anxiety about the future. Academic resilience, the ability to endure and recover from academic and emotional pressures, plays a crucial role in navigating QLC. This study aims to examine the influence of organizational experience on the academic resilience of university students in Indonesia, as well as the effects of gender and geographic domicile. The research employs a descriptive quantitative approach with a sample of 90 students who have had at least six months of organizational experience. Data were collected using a 5-point Likert scale questionnaire and analyzed descriptively. The results show that organizational experience lasting 6–12 months significantly enhances academic resilience. Male students tend to have higher resilience levels compared to female students, although the number of male respondents was limited. Additionally, students from Eastern Indonesia demonstrated higher resilience scores compared to those from Western Indonesia. These findings highlight the important role of organizational involvement in fostering students' psychological resilience in the face of academic pressures and QLC. It is recommended that resilience development programs take into account students' organizational experience, gender differences, and geographic backgrounds.*

Keywords: *Quarter Life Crisis, Academic Resilience, Organizational Experience, University Students*

Abstrak: Quarter Life Crisis (QLC) adalah fase psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa usia 20–35 tahun, ditandai oleh kebingungan identitas dan kecemasan masa depan. Resiliensi akademik, kemampuan bertahan dan bangkit dari tekanan akademik dan emosional, sangat penting dalam menghadapi QLC. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh pengalaman berorganisasi terhadap resiliensi akademik mahasiswa di Indonesia, serta melihat pengaruh gender dan domisili. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan sampel 90 mahasiswa yang memiliki pengalaman berorganisasi minimal enam bulan. Data dikumpulkan melalui kuesioner Likert 5 poin dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan pengalaman berorganisasi selama 6–12 bulan meningkatkan resiliensi akademik secara signifikan. Mahasiswa laki-laki cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi dibanding perempuan, meskipun jumlah responden laki-laki terbatas. Selain itu, mahasiswa dari Kawasan Timur Indonesia memiliki skor resiliensi yang lebih tinggi dibanding Kawasan Barat. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman berorganisasi berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan QLC. Disarankan agar program pengembangan resiliensi memperhatikan pengalaman organisasi, perbedaan gender, dan latar belakang geografis mahasiswa.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis, Resiliensi Akademik, Pengalaman Berorganisasi, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh

individu berusia 20 hingga 35 tahun, yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal atau dikenal dengan istilah *emerging adulthood*

(Nugsria et al., 2023). Pada fase ini, khususnya mahasiswa berusia 20 hingga 25 tahun, sering kali muncul kebingungan dalam menentukan arah hidup, tekanan untuk merancang masa depan, serta kecemasan terkait karier. Fenomena ini penting untuk diperhatikan karena dapat berdampak langsung pada kesehatan mental dan perkembangan pribadi individu. (Arnett, 2000) menyatakan bahwa *Quarter Life Crisis* (QLC) adalah periode ketika individu mengalami ketidakpastian dan keraguan terhadap identitas serta tujuan hidup mereka. Krisis ini kerap memicu tekanan emosional yang signifikan dan berpotensi menimbulkan kecemasan yang mendalam (Habibie et al., 2019).

Salah satu faktor penting dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* (QLC) adalah resiliensi, yaitu kemampuan untuk bertahan dan bangkit kembali dari situasi sulit (Larasati et al., 2025). Resiliensi juga berperan sebagai penyangga tekanan psikologis selama masa transisi menuju kedewasaan dan dunia kerja, sehingga mengurangi dampak negatif stres, kecemasan, dan ketidakpastian yang merupakan karakteristik utama *quarter life crisis* (Hasyim et al., 2024). Resiliensi memberikan kekuatan bagi individu untuk menghadapi tantangan secara efektif dan melanjutkan hidup, meskipun tidak serta-merta menghilangkan stres atau kesulitan yang ada. Dalam konteks akademik, konsep ini dikenal sebagai resiliensi akademik, Resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang untuk tetap mencapai keberhasilan dalam pendidikan meskipun tengah

menghadapi tantangan atau hambatan dalam bidang akademik (Bustam et al., 2021). Resiliensi menjadi sangat krusial dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* (QLC), mengingat banyak mahasiswa di fase ini mengalami tekanan emosional terkait masa depan, identitas diri, dan karier. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan yang mendukung ketahanan pribadi mereka.

Konsep resiliensi telah mengalami evolusi dari pendekatan individualistik yang memandangnya sebagai sifat bawaan, menuju pendekatan yang lebih kompleks dan kontekstual. Awalnya, resiliensi dianggap sebagai kekuatan internal individu untuk bangkit dari kesulitan, namun berkembang menjadi model risiko-proteksi yang menggabungkan pengaruh lingkungan dan faktor pribadi. Selanjutnya, pendekatan ekologis memperluas pemahaman ini dengan menekankan pentingnya sistem sosial yang saling terkait, seperti keluarga dan komunitas. Melihat hal tersebut maka perlunya pendekatan kritis dan berperspektif gender, karena sebagian besar instrumen resiliensi tradisional cenderung bias terhadap nilai-nilai maskulin seperti kemandirian dan ketegasan, serta mengabaikan bentuk resiliensi yang dibangun perempuan melalui relasi sosial, empati, dan pengasuhan (Hirani et al., 2016). Dengan demikian, resiliensi kini dipahami sebagai proses dinamis dan relasional yang sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan gender.

Urgensi resiliensi akademik terletak pada perannya sebagai kemampuan adaptif siswa yang dapat mengatasi hambatan latar belakang dan kondisi sulit demi mencapai keberhasilan akademik, serta sebagai tolok ukur dan panduan kebijakan pendidikan untuk mengurangi kesenjangan sosial dan ekonomi dalam pendidikan (Ye et al., 2021). Meminimalkan pengaruh latar belakang siswa terhadap hasil belajar menjadi fokus utama dalam mendukung keberhasilan siswa yang menghadapi tantangan dan risiko lingkungan yang tidak kondusif. Pemahaman yang mendalam mengenai resiliensi akademik membantu pembuat kebijakan dan pendidik dalam merancang strategi serta intervensi yang lebih efektif untuk mendukung siswa dari kelompok rentan agar mampu meningkatkan kinerja akademiknya.

Pengalaman berorganisasi merupakan salah satu aspek penting dalam membangun resiliensi. Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa menyediakan dukungan sosial dan pengembangan keterampilan sosial-emosional yang memperkuat kemampuan coping mahasiswa terhadap tekanan akademik dan kehidupan (Frisby & Vallade, 2021). Melalui organisasi, mahasiswa belajar menghadapi tantangan, bertanggung jawab, dan mengelola konflik, yang berdampak positif terhadap ketahanan psikologis mereka. Namun, penelitian mengenai pengaruh pengalaman berorganisasi terhadap resiliensi akademik masih terbatas, terutama yang mempertimbangkan variabel gender dan latar belakang geografis mahasiswa. Oleh karena itu,

penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengalaman berorganisasi dengan tingkat resiliensi akademik mahasiswa di Indonesia, dengan meninjau perbedaan berdasarkan gender dan domisili

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dipilih untuk menggambarkan karakteristik dan tingkat resiliensi akademik mahasiswa berdasarkan pengalaman berorganisasi serta variabel demografis seperti jenis kelamin dan domisili. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki pengalaman berorganisasi. Sampel yang digunakan sebanyak 90 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki pengalaman berorganisasi minimal selama 6 bulan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang disebarluaskan melalui Google Form. Instrumen yang digunakan adalah Skala Resiliensi Akademik dengan 27 item pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 5 = Sangat Sesuai). Skala ini mengukur empat dimensi resiliensi akademik, yaitu ketangguhan akademik, pemecahan masalah, kecerdasan menghadapi kesulitan, dan penyesuaian diri (Hardiansyah et al., 2020).

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan statistik deskriptif, seperti

perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, serta distribusi data (skewness dan kurtosis). Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat resiliensi mahasiswa secara keseluruhan serta berdasarkan kategori pengalaman berorganisasi, jenis kelamin, dan domisili. Instrumen Skala Resiliensi Akademik yang digunakan tdiuji validitas dan reliabilitas ulang oleh peneliti. Penggunaan teknik purposive sampling dan jumlah sampel yang tidak seimbang antar kelompok demografis menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, sehingga hasil penelitian bersifat menggambarkan kondisi sampel dan tidak dapat digeneralisasi secara luas.

HASIL

Tabel 1. Descriptive Statistics berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik	Laki-laki (n=6)	Perempuan (n=84)
Mean	115,33	110,07
Std. Deviation	8,73	10,28
Minimum	107	79
Maximum	130	135
Range	23	56
Interquartile Range	15,50	13,75
Skewness	1,053	-0,159
Kurtosis	0,378	0,361

Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata resiliensi sebesar 115,33, sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan yang berada pada angka 110,07. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik, meskipun jumlah responden laki-laki jauh lebih sedikit. Perbedaan ini menunjukkan adanya

potensi pengaruh faktor gender dalam membentuk daya lenting psikologis mahasiswa.

Tabel 2. Descriptive Statistics berdasarkan Durasi Bergabung dalam Organisasi

Statistik	<6 Bulan	6-12 Bulan	>1 Tahun
N	15	41	34
Mean	107,67	112,12	110,02
Std. Deviation	12,95	10,02	9,25
Minimum	79	96	89
Maximum	130	135	126
Range	51	39	37
Interquartile Range	15,00	13,50	14,00
Skewness	-0,493	0,417	-0,255
Kurtosis	0,663	-0,081	-0,318

Dilihat dari durasi pengalaman berorganisasi, mahasiswa dengan pengalaman 6-12 bulan menunjukkan rata-rata resiliensi tertinggi yaitu sebesar 112,12, diikuti oleh mahasiswa yang telah berorganisasi lebih dari satu tahun (110,02), dan yang kurang dari enam bulan (107,67). Hasil ini mengindikasikan bahwa pengalaman berorganisasi dalam jangka waktu tertentu, khususnya pada masa aktif 6-12 bulan, dapat menjadi momentum penting dalam meningkatkan resiliensi.

Tabel 3. Descriptive Statistics berdasarkan Domisili

Statistik	KBI (N=86)	KTI (N=4)
Mean	110,0930	117,5000
Std. Error of Mean	1,1107	2,5331
95% CI Lower Bound	107,8847	109,4385
95% CI Upper Bound	112,3013	125,5615
5% Trimmed Mean	110,1512	117,6111
Median	110,0000	118,5000
Variance	106,085	25,667
Standard Deviation	10,2998	5,0662
Minimum	79,00	111,00
Maximum	135,00	122,00
Range	56,00	11,00
Interquartile Range	13,25	9,50
Skewness	-0,094	-0,738
Kurtosis	0,401	-1,608

Dibagi menjadi 2 wilayah berdasarkan Pembagian KBI (Kawasan Barat Indonesia) dan KTI (Kawasan Timur Indonesia) memiliki landasan geografis dan kebijakan nasional, terutama dalam konteks pembangunan, perencanaan wilayah, dan keuangan negara. KBI mencakup wilayah yang berada di barat garis bujur 120° Timur, yaitu: Sumatra (Riau, Kepulauan Riau, Lampung), Jawa Timur, Jawa Barat, Jawa Tengah, DKI Jakarta, Daerah Intimewa Yogyakarta, Banten dan Bali. KTI mencakup wilayah di timur garis bujur 120° Timur, yaitu: Sulawesi dan Kalimantan.

Responden dari KTI menunjukkan nilai rata-rata sebesar 117,50, yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden dari KBI, yang memiliki rata-rata sebesar 110,09. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, responden dari wilayah timur cenderung memberikan skor penilaian yang lebih tinggi. Namun, perlu dicatat bahwa jumlah responden di KTI jauh lebih sedikit (N=4) dibandingkan dengan KBI (N=86). Meskipun demikian, penyajian statistik tetap dilakukan untuk melihat kecenderungan awal.

Distribusi nilai di KBI menunjukkan keragaman yang lebih tinggi, dengan standar deviasi sebesar 10,30 dan range nilai 56 poin (79–135). Sementara itu, KTI memiliki standar deviasi yang lebih kecil sebesar 5,07 dan range yang lebih sempit yaitu 11 poin (111–122), menunjukkan bahwa nilai responden di KTI lebih terkonsentrasi dan homogen.

Dari sisi distribusi, skor KBI relatif simetris, dengan skewness sebesar -0,094 dan

kurtosis 0,401, mengindikasikan distribusi yang mendekati normal. Sebaliknya, distribusi KTI menunjukkan kemiringan ke kiri (skewness -0,738) dan distribusi yang lebih datar (kurtosis -1,608). Meski demikian, nilai ini dapat terpengaruh secara signifikan oleh jumlah sampel yang kecil.

PEMBAHASAN

Hasil analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata resiliensi lebih tinggi (115,33) dibandingkan mahasiswa perempuan (110,07), yang mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa laki-laki memiliki daya lenting psikologis yang sedikit lebih kuat. Namun, jumlah responden laki-laki yang jauh lebih sedikit (n=6) dibandingkan perempuan (n=84) membuat hasil ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Hasil ini selaras dengan adanya penelitian yang memaparkan hasil dari perbedaan tingkat resiliensi antara laki-laki dan perempuan tergolong sangat kecil dan tidak signifikan secara statistik (Ari & Çarkit, 2020). Dalam penelitian tersebut, *effect size* perbedaan gender terhadap resiliensi hanya sebesar $d = 0.023$, yang tergolong dalam kategori “negligible” menurut interpretasi Cohen. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan daya lenting yang relatif setara dalam menghadapi tekanan psikologis. Namun demikian, variabilitas hasil antar studi sangat tinggi ($I^2 = 72.77\%$), yang mengindikasikan adanya pengaruh konteks dan

karakteristik sampel terhadap tingkat resiliensi yang diukur.

Oleh karena itu, meskipun data awal pada penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata resiliensi laki-laki lebih tinggi, perlu diingat bahwa ukuran sampel yang tidak seimbang dapat menghasilkan kesimpulan yang bias. Dengan hanya enam partisipan laki-laki, hasil ini tidak cukup kuat untuk menyatakan bahwa perbedaan tersebut bersifat generalizable. Sejalan dengan itu, studi-studi sebelumnya juga menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti latar belakang sosial, pengalaman hidup, dan dukungan emosional, sosial, budaya, dan psikososial yang melingkupi kehidupan individu terlepas dari jenis kelaminnya (Bizuneh, 2022).

Dari hasil analisis deskriptif, mahasiswa dengan pengalaman berorganisasi 6–12 bulan memiliki rata-rata resiliensi tertinggi (112,12), disusul oleh mereka yang telah berorganisasi lebih dari satu tahun (110,02), dan yang kurang dari enam bulan (107,67). Ini mengindikasikan bahwa pengalaman berorganisasi dalam durasi tertentu dapat menjadi momentum penting dalam membentuk kemampuan bertahan dan beradaptasi mahasiswa terhadap tekanan hidup. Pengalaman berorganisasi menjadi bagian dari dukungan sosial, keterlibatan sekolah, lingkungan belajar yang positif (Kalaivani, 2021). Dukungan sosial dan hubungan positif dengan teman sebaya (peer care) dalam meningkatkan resiliensi akademik. Dukungan dari teman sebaya memiliki kontribusi paling tinggi terhadap resiliensi akademik

dibandingkan dengan dukungan dari keluarga atau significant others (Efendi et al., 2023). Kegiatan organisasi mahasiswa seringkali menjadi wadah utama untuk membangun jaringan sosial, saling mendukung secara emosional dan akademik. Interaksi yang terjalin dalam organisasi turut memperkuat rasa memiliki terhadap komunitas kampus yang menjadi salah satu landasan emosional dalam menghadapi tekanan akademik (Frisby & Vallade, 2021). Oleh karena itu, pengalaman organisasi tidak hanya memperkaya kehidupan sosial mahasiswa, tetapi juga menjadi sarana strategis dalam memperkuat daya lenting mereka terhadap tantangan akademik.

Analisis berdasarkan domisili menunjukkan bahwa mahasiswa dari wilayah KTI (Kawasan Timur Indonesia) memiliki rata-rata resiliensi lebih tinggi (117,5) dibandingkan mahasiswa dari wilayah KBI (Kawasan Barat Indonesia) yang memiliki rata-rata 110,09. Mahasiswa dari KTI umumnya menghadapi kondisi keterbatasan infrastruktur dan akses pendidikan yang lebih berat, yang memaksa mereka untuk mengembangkan strategi adaptif dan ketahanan lebih awal dalam hidup. Kondisi ini sejalan dengan teori bahwa paparan risiko kronis dapat memicu pengembangan resiliensi sebagai mekanisme adaptasi (Luthar & Cicchetti, 2000). Resiliensi yang melibatkan dua konsep penting, yaitu navigasi (kemampuan individu mencari sumber daya yang mendukung kesejahteraan) dan negosiasi (kemampuan individu berinteraksi dengan lingkungan untuk mendapatkan sumber daya tersebut dalam cara

yang bermakna secara budaya) (Ungar, 2006). Resiliensi bukan hanya atribut individu, tapi juga kapasitas keluarga, komunitas, dan budaya untuk menyediakan sumber daya yang relevan (Cui et al., 2023). Resiliensi harus dipandang secara ekologis dan multi-dimensi, dengan memperhitungkan perbedaan budaya dan sosial yang signifikan.

Resiliensi akademik pada mahasiswa bisa dipandang dari lensa teori Phenomenological Variant of Ecological Systems Theory (PVEST) (Spencer et al., 1997) yang menekankan bahwa identitas seseorang terbentuk dari pengalaman hidup sehari-hari dan konteks budaya, termasuk cara individu mengelola stres dan tantangan. PVEST melihat resiliensi sebagai hasil dari proses pengorganisasian diri yang dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap pengalaman stres dalam konteks sosial-budaya. Resiliensi muncul dari mekanisme koping adaptif yang dipengaruhi oleh dukungan sosial, makna yang diberikan individu pada pengalaman mereka, dan interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan sosial dan budaya mereka. Dengan demikian, teori ini menekankan bahwa resiliensi bukan hanya respons terhadap stres, tetapi juga proses kompleks yang melibatkan interpretasi pengalaman dan pengembangan identitas adaptif yang stabil dalam berbagai konteks. Resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk menggunakan mekanisme koping yang adaptif, seperti mindfulness dan regulasi kognitif-emosional positif, guna menghadapi tekanan akademik

dan mempertahankan prestasi belajar (Tope-Banjoko et al., 2020).

Dalam konteks quarter life crisis, fase kehidupan yang ditandai dengan kebingungan identitas, kecemasan karier, dan tekanan sosial, organisasi menjadi wadah pelatihan informal yang memungkinkan mahasiswa membangun kepercayaan diri dan ketahanan psikologis. Terlibat dalam organisasi memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menghadapi tantangan, bertanggung jawab terhadap peran tertentu, serta berinteraksi dengan dinamika kelompok, yang pada akhirnya memperkuat kapasitas mereka dalam mengatasi stres dan ketidakpastian. Dalam budaya kolektif seperti Indonesia, tekanan sosial dan ekspektasi keluarga memperparah krisis pada masa ini (Hasyim et al., 2024). Resiliensi akademik bukan hanya sifat individu, tetapi juga proses dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi antara kekuatan pribadi dan dukungan lingkungan (Alabdullah et al., 2025). Oleh sebab itu diperlukan ketangguhan terutama dalam bidang pendidikan yang menjadi bagian dari kehidupan individu.

Data kualitatif dari pertanyaan terbuka memperkuat temuan ini. Beberapa responden mengungkapkan secara langsung bahwa pengalaman organisasi membantu mereka berpikir positif dan tetap tenang di bawah tekanan. Salah satu responden menyampaikan: *"Saya berpikir pasti akan selalu ada jalan keluar untuk setiap permasalahan yang sedang dialami, sama seperti permasalahan ketika mengemban tanggung jawab di suatu*

organisasi." Ini menunjukkan bahwa pengalaman nyata dalam menyelesaikan konflik di organisasi memberi keyakinan bahwa setiap masalah memiliki solusi, sehingga membangun pola pikir resilien.

Responden lain menyatakan: *"Karena ketika aktif organisasi, kemampuan saya banyak berkembang, terutama skill komunikasi, kerja tim, bertanggung jawab, menentukan skala prioritas, dan multitasking."* Pernyataan ini menegaskan bahwa organisasi adalah sarana pembelajaran yang komprehensif, bukan hanya dalam aspek teknis, tetapi juga dalam penguatan keterampilan sosial dan psikologis yang berguna saat menghadapi ketidakpastian hidup.

Responden ketiga menyampaikan: *"Dari pengalaman saya berorganisasi, saya memperoleh keterampilan manajemen waktu dan pengambilan keputusan di bawah tekanan. Kegiatan organisasi menuntut saya untuk tetap tenang dalam situasi tidak pasti dan menyelesaikan tugas secara efisien. Keterampilan ini sangat membantu saya dalam menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan kerja."* Ini menunjukkan bahwa pengalaman organisasi membentuk kesiapan mental untuk menghadapi dunia nyata dan masa transisi dewasa.

Data kualitatif menguatkan temuan kuantitatif bahwa pengalaman berorganisasi berkontribusi signifikan dalam membangun resiliensi mahasiswa. Pengalaman langsung dalam organisasi memberikan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki solusi, sehingga

mendorong pola pikir yang positif dan tahan terhadap tekanan. Selain itu, keterlibatan organisasi tidak hanya mengembangkan keterampilan teknis seperti komunikasi, kerja tim, dan manajemen waktu, tetapi juga memperkuat kemampuan psikologis untuk tetap tenang dan mengambil keputusan efektif di bawah tekanan. Dengan demikian, pengalaman organisasi menjadi sarana pembelajaran yang komprehensif dalam mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan kehidupan nyata dan masa transisi menuju kedewasaan secara mental dan emosional.

Keterbatasan jumlah sampel dan ketidakseimbangan demografis perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih representatif dan menguji variabel lain yang dapat memengaruhi resiliensi, seperti kepribadian, dukungan keluarga, dan kondisi mental sebelumnya.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman berorganisasi berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, khususnya pada durasi keterlibatan 6–12 bulan. Keterlibatan organisasi memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan kemampuan adaptasi yang penting dalam menghadapi tekanan akademik dan Quarter Life Crisis (QLC).

Meskipun mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat resiliensi yang sedikit lebih tinggi dibanding perempuan, perbedaan ini tidak dapat digeneralisasi karena ketidakseimbangan jumlah responden. Selain itu, mahasiswa dari Kawasan Timur Indonesia (KTI) cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari Kawasan Barat Indonesia (KBI), yang mungkin dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan paparan risiko yang berbeda.

Temuan ini menguatkan pemahaman bahwa resiliensi akademik merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi faktor pribadi, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, pengembangan program yang mendukung keterlibatan organisasi dan memperhatikan konteks demografis mahasiswa sangat diperlukan untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan keberhasilan akademik.

Penelitian selanjutnya disarankan memperluas sampel dan mempertimbangkan variabel tambahan yang memengaruhi resiliensi, seperti dukungan keluarga, kondisi mental, dan kepribadian, guna menghasilkan temuan yang lebih representatif dan komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- A. (2025). Building Academic Resilience through Positive Thinking: A Study of University Students in Syria. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 51(1), 280–292. <https://doi.org/10.9734/ajess/2025/v51i11747>
- Ari, F., & Çarkit, E. (2020). *Investigation of Resilience in Terms of Gender: A Meta-Analysis Study*. 4, 34–52.
- 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>
- Bizuneh, S. M. (2022). Resilience among students with health, gender and developmental attributes. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 12(1), 104–119. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v12i1.5757>
- Bustam, Z., Gismin, St. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i1.1094>
- Cui, T., Kam, C. C. S., Cheng, E. H., & Liu, Q. (2023). Exploring the factors relating to academic resilience among students with socioeconomic disadvantages: Factors from individual, school, and family domains. *Psychology in the Schools*, 60(4), 1186–1201. <https://doi.org/10.1002/pits.22824>
- Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 729–740. <https://doi.org/10.35877/soshum2194>
- Frisby, B., & Vallade, J. (2021). “Minor Setback, Major Comeback”: A Multilevel Approach to the Development of Academic Resilience. *Journal of Communication Pedagogy*, 5, 115–134. <https://doi.org/10.31446/JCP.2021.2.13>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>

- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Hasyim, F., Setyowibowo, H., & Purba, F. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 17*, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hirani, S., Lasiuk, G., & Hegadoren, K. (2016). The intersection of gender and resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23(6–7), 455–467. <https://doi.org/10.1111/jpm.12313>
- Kalaivani, D. (2021). Academic Resilience among Students: A Review of Literature. *International Journal of Research and Review*, 8(6), 360–369. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20210646>
- Larasati, N. A., Suroso, & Pratitis, N. T. (2025). The Relationship Between Emotional Regulation, Resilience And Quarter Life Crisis In Final Year Student. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 4(1), 576–585. <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i1.729>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Spencer, M. B., Dupree, D., & Hartmann, T. (1997). A Phenomenological Variant of Ecological Systems Theory (PVEST): A self-organization perspective in context. *Development and Psychopathology*, 9(4), 817–833. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001454>
- Tope-Banjoko, T., Davis, V., Morrison, K., Fife, J., Hill, O., & Talley, C. (2020). Academic Resilience in College Students: Relationship between Coping and GPA. *Anatolian Journal of Education*, 5(2), 109–120. <https://doi.org/10.29333/aje.2020.529a>
- Ungar, M. (2006). Resilience across Cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Ye, W., Strietholt, R., & Blömeke, S. (2021). Academic resilience: underlying norms and validity of definitions. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 33(1), 169–202. <https://doi.org/10.1007/s11092-020-09351-7>