

心理学院大学生四分之一人生危机概况 —— University
of Medan Area

毕业论文

为部分满足获得 University of Medan Area 心理学学士学位之要求而提交

提交者：

DINAL RAFLI SIREGAR

198600067



学心理学院

University of Medan Area

棉兰

2023 年

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 19/5/26

Access From (repositori.uma.ac.id)19/5/26

心理学院大学生四分之一人生危机概况 —— University
of Medan Area

毕业论文

为部分满足获得 University of Medan Area 心理学院学士学位之要求而提交

作者：

DINAL RAFLI SIREGAR

198600067

学心理学院

University of Medan Area

棉兰

2023 年

HALAMAN PENGESAHAN

JudulSkripsi : Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi
di Universitas Medan Area

Nama : Dinal Rafli Siregar

NPM : 198600067

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh,
Komisi Pembimbing



Sairah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Pembimbing



Prof. Hasanuddin, Ph.D
Dekan



Laif Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan,
Penelitian, dan Pengabdian Kepada
Masyarakat

Tanggal Lulus: 01 September 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 1 September 2023



Dinal Rafli Siregar
Dinal Rafli Siregar

198600067

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinal Rafli Siregar

NPM : 198600067

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Deemi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“GAMBARAN *QUARTER***

***LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada Tanggal : 01 September 2023
Yang menyatakan



Dinal Rafli Siregar
198600067

个人简历

作者名为 Dinal Rafli Siregar, 于 2001 年 8 月 2 日出生于 Medan。作者为已故 H. Zulkifli Siregar 先生与 Endang Eliana Lubis 女士之子。作者是四个兄弟姐妹中的第四个孩子。作者的教育经历如下：2006 年进入 SDN 066431 小学就读。随后进入 SMP Muhammadiyah 1 Medan 完成初中教育。之后于 2016 年至 2019 年期间在 SMA Negeri 10 Medan 完成高中教育。2019 年年底，作者注册进入一所私立高等院校，即 University of Medan Area 心理学本科专业学习。

摘要

本研究旨在探讨 University of Medan Area 心理学院大学生的四分之一人生危机概况。本研究所采用的研究类型为描述性定量研究方法。本研究共抽取 55 名受试者作为研究样本，总体人数为 199 人。四分之一人生危机量表依据 Robbins 与 Wilner (2001) 提出的各项维度编制，包括：（1）在做决定时感到犹豫不决；（2）绝望感；（3）对自我作出负面评价；（4）感到被困于困难处境之中；（5）焦虑感；（6）压力感；以及（7）对人际关系的担忧。根据描述性分析及人工计算各维度百分比水平的结果显示，在“陷入困难处境”维度上所获得的百分比最高，为 22%；而百分比最低的维度则为“焦虑感”，总计为 7%。根据性别分布结果显示，本研究以女性受试者为主，共 44 人，而男性受试者为 11 人。此外，根据年龄分布结果显示，22 岁的受试者人数最多，共 29 人，其次为 21 岁的受试者，共 16 人。此外，23 岁的受试者共有 6 人，25 岁的受试者共有 2 人，而 19 岁与 20 岁的受试者则各有 1 人。总体而言，University of Medan Area 心理学院大学生的四分之一人生危机概况属于中等与较高类别，总百分比为 64%。

关键词： 四分之一人生危机；心理学；大学生

ABSTRACT

This study aims to find out how the quarter life crisis is described in psychology faculty students at Medan Area University. The type of research used in this study is a descriptive quantitative approach. The samples taken for this study were 55 people from a total population of 199 people. The Quarter Life Crisis scale is arranged based on aspects according to Robbins & Wilner (2001): (1) indecision in making decisions, (2) feelings of hopelessness, (3) negative self-assessment, (4) feeling trapped in a difficult situation, (5) feeling anxious, (6) depressed, and (7) having concerns about interpersonal relationships. Based on the results of descriptive and manual analysis calculations in determining the percentage level of each aspect, there is the highest percentage value for the aspect of being trapped in a difficult situation of 22% and the aspect with the smallest percentage is anxiety with a total of 7%. From the distribution of gender, there were 44 women who dominated in this study and 11 men. In addition, based on the age distribution, there were 22 year old respondents who dominated with a total of 29 people, followed by 21 year old respondents with 16 people. In addition, there were 6 respondents aged 23 years, 2 respondents aged 25 years and 1 respondent aged 19 and 20 years respectively. The Quarter Life Crisis overview of psychology faculty students at Medan Area University as a whole is included in the moderate and high categories with a total percentage of 64%.

Keywords: *Quarter Life Crisis; Psychology; Students*

前言

作者向全能的真主致以赞美与感恩，感谢祂所赐予的一切恩典，使本毕业论文得以顺利完成。本研究所选取的主题为发展心理学，题目为《University of Medan Area 心理学院大学生四分之一人生危机概况》。

作者谨向 Sairah, S.Psi., M.Psi., Psikolog 女士致以诚挚感谢，作为论文导师，她给予了作者大量宝贵的建议与指导。此外，作者也向 Prof. Dr. Dadan Ramdan 教授表示崇高敬意，作为 University of Medan Area 校长，以及向心理学院 2019 级全体学生致以感谢，感谢他们在研究实施期间给予作者的帮助。

同时，作者也向父母及亲属表达感谢，感谢他们在物质与精神上给予作者支持；并向朋友们 Farhan、Hasnan、Hata、Maya、Bima、Sephira 与 Fajar 表达感谢，感谢他们一直以来给予的祈祷与关心。

作者深知，本毕业论文/学位论文仍存在不足之处，因此作者非常期待各方提出建设性的批评与建议，以使本论文更加完善。作者希望本毕业论文/学位论文无论对于教育界还是社会大众都能够带来益处。最后，作者再次致以诚挚感谢。

Medan, 2023 年 9 月 1 日

Dinal Rafli Siregar

198600067

目录 (DAFTAR ISI)

第一章 引言

1.1 问题背景

在成年发展过程中，将面临诸多阶段，包括情绪紧张期、社会疏离期、承诺期、依赖期、价值观转变期以及适应新生活期。即将步入成年阶段的个体终将经历这些时期。然而，若其无法应对并完成这些发展任务，便可能引发问题。与此同时，成年发展中可能引发问题的因素包括：个体在面对人生新阶段时缺乏心理准备，对必须承担的社会角色感到措手不及，以及未能在所处环境中获得良好的支持系统。这些问题通常发生在向成年过渡的阶段。阿内特（Arnett, 2014）指出，这一过渡阶段是人类复杂生命发展中迈向独立与成熟的新阶段，因此被称为“新兴成年期”（*Emerging Adulthood*）。“新兴成年期”是指一个既不能完全脱离青春期，又不能完全归入成年期的年龄阶段，通常涵盖18至29岁（Arnett, 2014）。这一阶段伴随着焦虑与危机风险，尤其当个体抗拒融入社会时。来自环境的压力以及周围人对我们现实生活的日益苛求，都成为成长为成熟个体的挑战。这些挑战可能表现为20多岁时对人际关系、职业发展及其他社交生活的担忧与焦虑。

这种源于对未来生活不确定性的担忧与焦虑，被称为“四分之一人生危机”。罗宾斯与威尔纳（2001）是该术语的首创者，他们基于对美国年轻人的研究首次提出了这一概念。他们将这一年轻群体称为“二十多岁的人”，指那些刚刚告别学生时代的安逸生活，即将步入现实世界的个体。“四分之一人生危机”是个人面对不稳定、持续变化、多重选择以及无力感时所经历的一种状态（Robbins & Wilner, 2001）。

“四分之一人生危机”可能引发一定的压力和焦虑，包括对职业成功、机遇、财务状况的疑虑，同龄人之间的激烈竞争，甚至是不愿建立人际关系。这还可能导致严重的心理问题，如焦虑甚至抑郁（Black Allison, 2010）。个体经历的“四分之一人生危机”主要有7个决定性因素或方面，包括决策时的犹豫不决、对生活感到绝望、对自我持负面看法、感到被困在困境中、感到焦虑、压力以及对人际关系感到担忧（Robbins & Wilner, 2001）。Pinggolio（2015）指出，确实有不少处于早期成年期的年轻人有同样的感受，只是他们不明白自己正在经历什么。这与Akbar（2019）关于“四分之一人生危机”现象的论述相一致，他指出当个体处于“四分之一人生危机”时，他们往往在“渴望却无法实现的事物”与“能够实现却不想要的事物”之间摇摆不定。这种状况自然会使个体感到压力和沮丧。Pinggolio（2015）指出，源于工作与人际关系方面期望与现实不符所产生的压力，是引发“四分之一人生危机”的关键因素。

Robinson（2015）指出，个体在经历“四分之一人生危机”时会经历四个阶段，即：（1）感到被某种状况或选择所困；（2）产生改变现状的动力；（3）愿意尝试各种新体验和新事物；以及（4）加强对新生活的承诺，这种生活更侧重于个人渴望的愿望和兴趣。处于该阶段的个体应具备明智的思维，因为许多人在面临危机时反而会感到恐慌。引用自P2KK题为《“四分之一人生危机”正侵袭千禧一代》的文章，如果个人能够保持现实思维并着眼未来，这种危机状态并不值得恐惧。然而，恰恰有许多人倾向于对这一阶段持负面评价，从而给自身及周围环境带来不良情绪。

“四分之一人生危机”常出现在刚完成大学学业的人群中（Robbins & Wilner, 2001）。然而，Rossi & Mebert（2011）的研究却未发现任何统计数据表明，四

分之一人生危机仅存在于从大学向职场过渡的阶段。即将进入大学深造的高中毕业生，在应对各种事务时往往面临更为艰难的过渡期。针对美国人群开展的研究表明，个体的生活满意度平均水平会随着成年早期年龄的增长而下降（Luhmann, 2017）。这与罗宾斯与威尔纳（Robbins & Wilner）的观点相符，他们认为“四分之一人生危机”更容易发生在正在接受教育的人群中。这是因为该群体面临着两种选择：要么在已投入精力的能力与兴趣领域取得成功，要么按照自身预期去生活。

Mutiara (2018:66) 关于“四分之一人生危机”的研究也支持上述观点，作者指出：“根据统计计算结果，82%的BKI大四学生正经历中度‘四分之一人生危机’。而根据访谈结果，个人在应对‘四分之一人生危机’时采取的微小举措包括：亲近造物主、与他人分享感受、尽可能多地参与活动、为未来职业生涯建立人脉，以及通过独处进行自我评估。”此外，Faiza、Muhammad & Wahyu (2022: 275) 的研究结果表明，四分之一人生危机发生率高于大二学生，因为大四学生距离毕业已非常接近，这迫使他们必须为毕业后的规划做好准备。

基于上述阐述，作者产生了一个疑问，促使我决定采访一位成年个体——即梅丹地区大学心理学系的一名学生。根据上述引文，可见受访者正经历“四分之一人生危机”的症状。与受访者相关的一个方面是对未来的焦虑。受访者承认，目前他确实对未来感到不安，尤其是现在他已处于大学学习的最后阶段，即将迈入职业生涯这一新的发展阶段。除了焦虑感外，受访者还表现出“四分之一人生危机”的另一症状，即感到被困在当前的生活中。受访者坦言，她觉得生活并未按自己期望的方向发展，感觉生活原地踏步，且缺乏任何令人感兴趣的事物。

对第二位受访者——来自棉兰地区大学心理学系的成年女学生的访谈如下。根据

此次访谈内容，同样发现了“四分之一人生危机”的症状，即对未来的焦虑与恐惧。受访者担心自己期待的事物将来是否会与现实相符。受访者还坦言，目前她常感到生活中的迷茫，这种感觉难以言表。此外，受访者所描述的压力感也与这一现象相符。由于受访者目前正处于完成毕业论文的阶段，因此担心自己会落后于同样处于该阶段的同学。受访者担心自己无法像同龄人那样迅速完成毕业论文。这也成为了受访者内心对自身的一种要求，即必须尽快完成毕业论文。

根据已进行的若干访谈结果，笔者观察到，处于大学最后阶段的若干成年个体，确实对未来生活怀有各不相同的恐惧。有人担心未来的职业生涯，有人担心未来状况会与自己设定的预期不符，也有人觉得自己二十多岁的生活非常不愉快。

这些情绪或感受也能从他们在社交媒体上发布的 *Instagram* 故事中窥见一斑。这些成年人经常发布关于悲伤、焦虑或当下困境的 *Instagram* 故事。他们通过生活感言或描述内心感受的内容来表达这些情绪。甚至在某些社交媒体上，有人会直接展示自己的悲伤或脆弱，录下自己哭泣的画面以及从低谷中重新振作的过程。

不仅如此，一些正在完成毕业论文的成年人，也会因担心被同窗伙伴。通常而言，这些恐惧感确实源于从青少年向成年过渡的发展阶段。这一过渡阶段会让经历者对未来的生活、财务状况及其他因素感到迷茫、恐惧和焦虑。不过，仍有许多成年人能够以平和的心态度过这一过渡期，从而克服并应对所感受到的恐惧或焦虑。

不仅如此，成年阶段的压力，尤其是当“四分之一人生危机”来袭时，更是对个人心理韧性的考验。正如 Allison (2010) 所指出的，如果未能妥善应对这场危机，可能会扰乱个人的心理状态，甚至导致自杀等致命行为。此外，根据自杀学专家提供的数据，印度尼西亚有 4.2% 的学生曾有过自杀念头。在大学生群体中

，6.9%的人有自杀意图，另有3%的人曾尝试自杀。青少年抑郁症可能由多种因素引起，例如学业压力、欺凌、家庭因素以及经济问题。Macrae（2011）指出，许多20至30岁的年轻人会因这场危机而经历恐慌发作，并对自身能否胜任成年生活产生怀疑。基于上述简要阐述及研究结果，可以认为从青少年向成年的过渡是一个复杂的转变过程。诸多压力源导致各种困难，使个体感到在成年阶段感到被困住且迷失方向。个体开始觉得难以应对现实世界，难以管理情绪，甚至开始质疑自己未来的生活是否走在了正确的道路上。

Nib（2018）指出，经历“四分之一人生危机”的个体通常具有以下特征：感到自己落后于同龄人的成就；感到被困在困境中；对长远的积极或消极可能性感到困惑；甚至能清晰地认识到自身的优缺点。

基于上述背景阐述，笔者对该问题产生了研究兴趣，遂以“2019级梅丹地区大学心理学系学生的四分之一人生危机概况”为题，旨在观察和了解早期成年个体四分之一人生危机的具体表现。

1.3 研究范围

基于上述问题，可以看出个体在成年早期阶段面临着一定的压力。因此，本研究将研究范围限定于“University of Medan Area”心理学院2019级位于第一校区的学生，并探讨“University of Medan Area”心理学院学生的“Quarter Life Crisis（四分之一人生危机）”现象概况。

1.4 研究问题

基于上述背景部分阐述的结果，本研究的研究问题表述为：“成年个体中的‘四分之一人生危机’表现如何？”

1.5 研究目的

基于上述研究问题，本研究旨在了解早期成年个体“四分之一人生危机”的表现特征。

1.6 研究意义

1.6.1 理论意义

本研究成果总体上有望为心理学，特别是临床心理学的发展提供科学贡献，尤其在“四分之一人生危机”相关领域，并有望为未来有意研究“四分之一人生危机”的学者提供参考依据。

1.6.2 实践意义

本研究旨在为正处于早期成年阶段的个体（尤其是大学生）提供关于“四分之一人生危机”的积极评估及相关信息，以期减轻该阶段的负面影响，使相关个体能够积极面对生活，并将世界视为一种宝贵的存在。

第二章 文献综述

2.1 “四分之一人生危机”

2.1.1 “四分之一人生危机”的定义

“四分之一人生危机”这一术语由亚历山德拉·罗宾斯（Alexandra Robins）和艾比·威尔纳（Abby Wilner）于2001年首次提出，它是杰弗里·阿内特（Jeffrey Arnett）“新兴成年期”理论的主要基础。布莱克（Blake, 2008）指出，*四分之一人生危机*是指从青少年向成年过渡期间经历重大变化后，所出现的情绪不稳定、身份认同困惑、迷茫及缺乏自信的阶段，通常发生在21至29岁之间（Murphy, 2011）。

在西方视角下，“四分之一人生危机”（常简称为QLC）是“四分之一人生期”动荡的一部分，该阶段发生在18至29岁之间，是青少年向成年过渡的过渡期（Arnett 2014）。从心理学角度看，这种危机与“新兴成年期”（*Emerging Adulthood*）的概念相关，即一个人度过青春期后至成年前的发育阶段。在这个阶段，个体因未来的重要计划和选择而感到沉重压力。这种危机伴随着各种情绪反应，如沮丧、恐慌、目标缺失等；若不予以重视，将导致抑郁。从青少年向成年过渡的个体常面临的问题包括职业成就、财务状况及社交生活等方面。

“四分之一人生危机”是指20多岁人群经历的情感危机阶段，该阶段个体可能出现无助感、犹豫不决或自我怀疑、孤立感，以及对未来失败的恐惧和焦虑。（Balzarie & Nawangsari, 2019）20多岁人群经历的危机源于生活中的诸多强制与压力。通常源于父母对子女未来发展方向的期望（Arnett, 2004），以及教育相关的压力（Kartika, Deria & Ruhansih, 2018）。这也成为发展中国家

（包括印度尼西亚）几乎所有个体面临的典型需求与问题，其中环境中的评价与反馈是影响个体行为的关键因素。

基于上述理论提出的若干定义，可以得出结论：*四分之一人生危机*（*Quarter Life Crisis*）是指在从青少年向成年过渡，或从教育领域迈向现实社会及职场过程中，所经历的关于生活的矛盾与不确定性，以及随之而来的情感动荡。这一阶段还表现为在各个方面，尤其是对未来生活的焦虑、不安、绝望、恐惧和困惑。在此阶段，个体将面临关于必须做出的生活选择的巨大纠结。若这种状态持续且感到被困住，许多个体还会出现抑郁和焦虑障碍等心理症状。

2.1.2 四分之一人生危机的阶段

Nash & Murray（2010）指出，*四分之一人生危机*受以下两个因素影响：

a. 内部因素

1) 期望与梦想

在此阶段，个体开始思考未来将面临什么。这些问题通常围绕兴趣和梦想展开。

在这个过程中，个体往往开始质疑自己对理想职业的选择，以及将来如何承担起相应的责任。这种疑虑有时会导致个体重新审视自己的梦想。

2) 宗教与灵性

处于这一阶段的个体通常也会对其所信奉的信仰产生怀疑。尽管这些信仰自幼便根植于其内心并被践行，但精神层面的缺口仍会引发对其的怀疑性思考。这些想法还会影响他如何看待生活中的善与幸运，影响他对朋友信仰的看法和评价，以及将来如何向子女传授信仰价值观。

b. 外部因素

经历“四分之一人生危机”的个体还可能受到一些外部因素的影响，包括：

- 1.)家庭、恋爱和友谊方面的关系。 在这个阶段，个体开始对他人是否能给予真挚的爱产生怀疑，并降低对他人信任的程度。此外，个体也会意识到与同龄人的人际关系问题，例如为何找不到知心朋友、自身存在哪些不足，或是其他可能导致个体感到压力的因素。在家庭方面，个体已开始思考如何在没有父母庇护的情况下独立生活。
- 2.)在学业方面，个体开始反思所选专业是否符合自身期望，这一选择能否提供良好的职业前景，以及自己是否已充分掌握所学专业知识。

哈比比等人（2019）阐述了图莱斯的观点，即 引发“四分之一人生危机”的因素可分为两类：

a. 内部因素，即导致：

- 1) 存在闪现的个人经历并造成心理创伤
- 2) 道德
- 3) 情感与情感因素
- 4) 智力能力因素

b. 被认为会引发四分之一人生危机的外部因素：

- 1) 环境状况或社会环境
- 2) 教育水平的高低
- 3) 文化压力
- 4) 生活压力或要求

根据上述关于“四分之一人生危机”构成因素的阐述，主要分为两类，即内部因素和外部因素。从内部视角来看，四分之一人生危机的发生源于面对和经历生活时内心产生的动荡，从而导致问题并引发人生危机。这种内心动荡可能表现为过去未解决的情感问题，进而成为当下的阻碍；也可能源于自尊心低落，导致人们总是低估自己，这些情绪在潜意识中不断发酵，最终引发危机。此外，就外部因素而言，这种危机源于亲近之人甚至社会环境带来的社会要求，从而产生巨大的压力，最终在生活中引发危机。

2.1.3 四分之一人生危机的特征

根据Yulius（2019）的研究，通过以下特征可以识别正在经历四分之一人生危机的个体：

- a. 对未来怀有强烈的恐惧感，导致个体在面对生活时容易产生悲观情绪
- b. 开始产生各种关于生活走向的疑问，特别是针对自身，例如所做的所有决定未来会产生好坏影响，以及那些指向人生某处疑虑的问题。
- c. 与父母产生分歧，因为处于这一阶段的个体已开始必须选择自己的意愿和人生追求，从而能够选择一条对自己而言足够好且合适的人生道路。然而，这往往与父母的意愿相冲突，从而产生是顺从父母还是坚持己见的困惑。
- d. 感到运气不站在自己这边，因为失败频频降临，因此个体常觉得生活从未眷顾过自己。
- e. 觉得同龄人远比自己优秀，这是因为总会有这样的时刻：当看到朋友们在追逐梦想的道路上已经走得很远，而自己却原地踏步时，这种感受便油然而生。

The Muse & Nib（2018）还阐述了经历“四分之一人生危机”的个体的特征，即

:

- a. 感到挫败，即个人开始觉得自己在职业、财务甚至与伴侣的新生活等方面都落后于人。
- b. 感到被困，个体常觉得自己在许多方面都缺乏能力与专长，因而感到被困住，无法去探索外界那些精彩的事物。
- c. 对长期规划感到迷茫，当个体在童年时期曾怀有成为医生、飞行员、警察或律师等理想，但步入20多岁后，却开始对儿时的梦想感到困惑。甚至，鉴于当前的生活状况，个体往往觉得这些梦想几乎不可能实现。
- d. 随着开始意识到自身的优缺点，个体开始感受到自身的不足，从而利用现有的优势从消沉中振作起来。

根据上述理论阐述，经历“四分之一人生危机”的个体特征主要体现在对自身弱点的深刻认知上。这表现为对自身产生焦虑情绪和消极思维模式，从而引发自卑感，并延长这一危机的持续时间。

2.1.4. “四分之一人生危机”的各个方面

Robbins & Wilner (2001)指出，有七个方面表明个体正经历四分之一人生危机，其中包括：

- a. 决策时的犹豫不决

生活选择的增多虽为个人带来了未来的新希望，但有时也会引发困惑甚至恐惧。这种困惑和恐惧源于对决策失误的担忧，担心由此引发短期或长期的后果。

- b. 绝望感

每个人所经历的绝望感通常源于对所取得成果的失败感或不满，以及认为所付出

的努力是徒劳的。这种绝望感往往会加剧，尤其是在人们将自己与在学业或职业上成就更高、更成功的同伴进行比较时。尽管人们认为自己与朋友截然不同，但这反而会引发绝望感。

c. 负面自我评价

负面的自尊会导致焦虑和对失败的恐惧。具有负面自我形象的人会怀疑并不断质疑自己应对生活挑战的能力。此外，这类个体往往认为自己是唯一经历困境的人，这使他们感到孤独，并倾向于因未能像朋友那样过上美好生活而自认为不如他人。

d. 感到身陷困境

环境会影响人的思维和行为，将人置于困境之中，尤其是在决策方面。面对这种困境，个人确实难以应对，因为困惑和恐惧也会随之加剧。有时他们虽然知道在困境中该怎么做，但另一方面却不知道该如何着手。

e. 焦虑感

在这个年龄段，人们怀揣着不同的期望，却因被焦虑和恐惧所笼罩而难以实现——他们担心自己无法在当下交出令人满意的答卷。

f. 压力

经历“四分之一人生危机”的人会因面临的问题感到不堪重负，觉得这些问题过于沉重。这种感受会导致当事人功能失调且无法发挥最佳状态，因为他们觉得所面临的问题持续压在自己身上。人们会觉得无法维持生计的失败感越来越折磨人，尤其是社会上那种认为他们必须达成某种目标或做得更好的评判。

g. 对人际关系的担忧

在此期间，与异性的交往显得尤为重要，因为印尼的文化似乎要求年轻人必须在

30岁前结婚。结果，新的担忧和焦虑随之产生，导致人们开始质疑自己是否已做好结婚的准备。结婚的准备程度、与谁结婚，以及当前伴侣是否合适，甚至开始寻找更合适的人并结束现有关系。处于这一阶段的个体也会关注与家人、朋友、伴侣以及职业的关系。

此外，Wibowo (2017) 在“四分之一人生危机”中提出的观点也指出了一些迹象，表明个体正经历着相对消极的状况。其中包括对生活缺乏乐观态度，以及成年阶段常面临的迷茫感。此外，在这个时期，个体常感到现状无法满足自身期望，在恋爱生活中举棋不定，觉得自己在生活中只是个无足轻重的人，常陷入困境，怀念过去的生活，对当前的财务状况感到不安，并渴望逃离眼前的现实。远离精神层面，憎恨自我，并承受着社会标准的压力。

根据上述阐述，四分之一人生危机确实存在一些倾向于负面的方面。这些方面可能引发与现有问题相关的压力。具体而言，这些方面包括焦虑、压力、绝望感、自我否定以及内心动摇。

2.2 早期成年

2.2.1 早期成年的定义

早期成年期是青少年期的过渡阶段。在这个过渡阶段，通常包括从依赖向独立的转变，无论是经济上的独立、身份认同的自由，还是对未来形成更现实的看法。

根据桑特罗克 (Santrock, 2011) 的观点，早期成年期是青少年向成年过渡的阶段，年龄段为18-25岁，这一时期以探索新体验为特征。

根据桑特罗克 (2002) 的观点，早期成年期是工作与建立异性关系的重要阶段，有时仅能留出少量时间用于其他事务。对大多数人而言，成长为成年人涉及漫长

的过渡期。近年来，被称为“步入成年”的从青少年向成年人的过渡通常发生在18至25岁之间，其特征是充满尝试与探索。在此期间，许多人持续探索理想的职业方向，思考自己想成为怎样的人以及想要过怎样的生活方式，无论是单身、同居还是结婚（Arnett Santrockis, 2002）。Yahja（2011）认为，早期成年期是个人必须能够摆脱对父母的依赖，并已具备独立能力，因为作为成年个体，他们肩负着新的职责和功能。

基于上述观点，笔者总结认为，早期成年期是青少年期的过渡阶段，处于该阶段的个体开始寻找自我认同、进行探索并摆脱对父母的依赖。他们尊重父母，并开始学习独立，在面对生活中的诸多问题时能够坚定地做出决定。早期成年年龄段始于18-29岁。

2.2.2 早期成年期的发展任务

Monks（2004）对早期成年期的发展任务阐述如下：

1. 选择伴侣共度时光（如未婚夫和未婚妻）。进入青春期后，越来越多的年轻人在生理（性）上感到成熟，因此准备好履行生殖任务，即可能与异性发生性关系。
2. 开始学习夫妻共同生活。通过婚姻，双方接纳并视对方为伴侣，彼此包容缺点，共同建设家庭。
3. 开始组建家庭。这种独立的态度对他们而言是积极的，因为这也体现在准备搬入新家和学习育儿的过程中。
4. 开始在职场中谋求职位。完成中学、专科或大学的正规教育后，年轻成年人通常会进入职场求职，并依靠自身积累的经验和技能。

5. 开始意识到作为合格公民应承担的责任。成为一名好公民是每个人在社会中追求安宁、和平与幸福生活的梦想。好公民是指遵守并服从现行法律法规的公民。

6. 融入与自身价值观相契合的社会群体。

早期成年期的另一个特征是根据自身秉持的价值观组建群体。

赫洛克（Hurlock，2011）还指出，成年期的发展任务包括个体如何进入新世界。在此阶段，个体必须开始谋求一份体面的职业或工作以维持生计。接下来，个体将开始选择伴侣、组建家庭、履行公民责任，并必然要在社会群体中展现自我。

基于上述阐述，确实可以得出结论：成年期的发展任务包含若干标志性因素，表明个体已必须进入人生新阶段，预计将结识并失去许多人，甚至肩负起作为公民的职责。这些因素包括：选择伴侣共度余生、以夫妻身份开启新生活、经营家庭、努力在工作中获得职位，以及加入与自身价值观相契合的社会群体。

2.2.3 早期成年的特征

赫洛克（Hurlock，2011）对早期成年期所呈现的成年特征解释如下：

1. 早期成年期是责任承担的阶段。此时个体开始承担作为成年人的责任。

男性开始将工作领域视为一种职业来对待和塑造，而女性则被期望承担起母亲和家庭管理者的责任。

2. 早期成年期作为成熟且富有生产力的阶段。

3. 早期成年期开始面临各种问题。在成年初期，人们必须面对许多新问题。这些新问题与之前经历的本质上有不同。

4. 早年成年期的问题表现为情感上的紧张。此时，许多人能够以良好的方式解决所面临的问题，从而变得更加稳定和沉着
5. 成年期是社会排斥的时期，随着竞争的加剧以及在职业生涯中强烈的进取心，孤独感日益加深，因此年轻人的友谊被成年社会中的竞争所取代
6. 早期成年期是认识承诺的阶段，当个体经历青春期后的阶段时，会发生转变，开始承担相应的职责与责任。

根据上述阐述，存在一些特征可将该个体归类为。这些特征包括：富有创造力的成年人、适应新生活方式、依赖性、社会排斥、情绪紧张、认识承诺等。

2.3 成年期（新兴成年期）的“四分之一人生危机”概述

上述理论指出，*四分之一人生危机*是指因对未来生活的不确定性，以及从大学生活向现实生活的过渡所带来的巨大差异，而产生的情绪变化，如绝望、抑郁、焦虑，以及陷入困境等。“四分之一人生危机”被定义为对极度不稳定、持续变化、过多选择以及通常发生在18-29岁年龄段的恐慌和无力感的反应。通常，*四分之一人生危机*常发生在正在完成学业或甚至已经毕业的人群中。

到了20岁，许多人已经完成学业，步入社会。这一过渡过程会引发焦虑、担忧、困惑和压力。个人所经历的情绪会影响其自信心。为预防处于“四分之一人生危机”中的人出现其他心理问题，建议个体在面临诸多要求时，应学会良好地适应自身状态。压力是一种由身体和心理压力引发的状态，这种压力源于自我要求和环境要求，是适应或调整过程的结果（Nevid 等，2021）。

根据Zainul Anwar（2019）题为《宗教信仰对大学生四分之一人生危机（*Quarter Life Crisis*）的作用》的研究 得出结论：宗教信仰对*面临四分之一人生危机的*

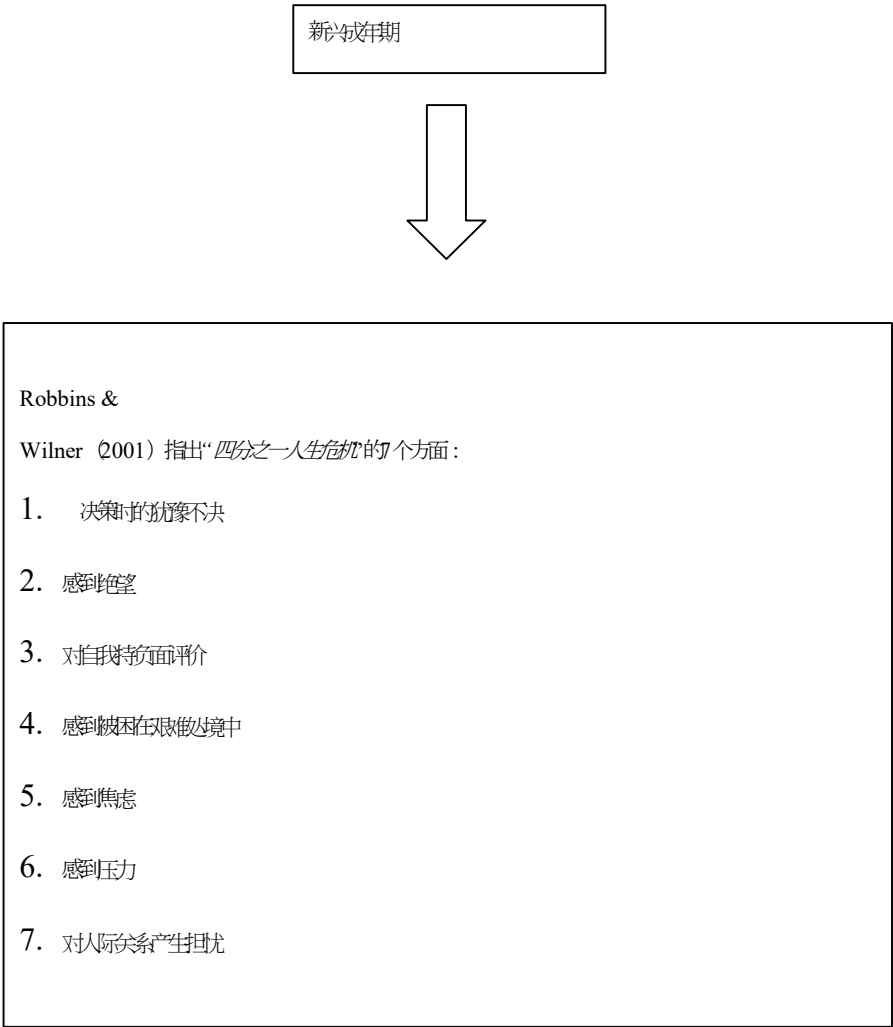
大学生具有影响。宗教信仰对四分之一人生危机的影响占比为3.4%，而96.6%则归因于宗教信仰以外的其他因素，包括内在和外在因素。

Mutiara (2018) 也开展了关于“四分之一人生危机”的研究，最终得出结论：82%的BKI大四学生正经历中度“四分之一人生危机”。根据访谈，应对这种危机的方法包括：个人开始亲近造物主、向他人倾诉内心感受、发挥创造力以及进行自我评估。

Faiza、Muhammad & Wahyu (2022) 的研究同样得出结论：大四学生面临的“四分之一人生危机”程度高于大二学生，因为大四学生距离毕业已近在咫尺，这迫使他们必须为毕业后的规划做好准备。

2.4 概念框架

图2. 1. 概念框架



第三章 研究方法

3.1. 研究的时间与地点

本研究在University of Medan Area第一校区心理学院开展，研究过程中依据University of Medan Area学生事务数据收集总体人数并确定研究样本。University of Medan Area位于Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223。于University of Medan Area心理学院开展的本研究历时五天，自2023年4月17日至2023年4月21日。

3.2. 研究材料与工具

本研究采用问卷量表作为研究工具，用于从研究样本中收集数据。本研究采用针对“四分之一人生危机”的心理量表作为测量工具，该量表包含30个项目，涵盖罗宾斯（Robbins, 2001）提出的“四分之一人生危机”的7个方面，即：决策时的犹豫不决、感到绝望、对自身能力持负面评价、感到陷入复杂境地、焦虑、压力，以及对人际关系的担忧。本研究采用李克特量表，包含四个选项：非常同意、同意、不同意和非常不同意。该量表的评分范围为1至4分，其中“非常同意”和“同意”各得4分，4分，“同意”得3分，“不同意”得2分，“非常不同意”得1分。

3.3. 研究方法

本研究采用定量研究方法，正如Yusuf（2014）所述，定量方法因其使用有效且可靠的工具以及统计分析而得名。该方法还采用了描述性研究，其研究方向明确，旨在客观地阐述现象、情境以及个体或群体的特征（Sugiyono, 2013）。本

研究旨在描述早期成年人“四分之一人生危机”的状况。

3.3.1. 测量工具的有效性

效度是指测量工具在执行测量功能时，其正确性和准确性的程度（Azwar, 2015）。Sugiyono（2017: 125）指出，效度是指研究对象实际发生的数据与研究者收集到的数据之间的吻合程度。本次效度检验旨在通过所使用的测量工具（问卷），评估研究所得数据是否具有有效性。本研究采用SPSS Viewer 24.01软件，通过计算各项目得分与总分之间的相关系数来验证量表效度。

表 I 四分之一人生危机效度检验前

方面	指标	有利	不利	总计
对做出决定	困惑且担忧	1, 2	3, 4	4
情绪绝望	感觉不自信	6, 7	5, 8	4
对自我评价	自尊心低	9, 12	10, 11	4
感到身陷困境	被困在某种境地	13, 14, 15, 26	16	5
焦虑感	恐惧且感到安全	19, 17, 18	20	4
感到压力	感到失败，痛苦	21, 22, 23, 25	24	5

担心人际关系	开始质疑生活和周围的人 周围的人	27, 28, 30, 29		5
总计				30

根据罗宾斯与威尔纳（2001）的观点，四分之一人生危机的表现如下：1. 决策犹豫不决，2. 感到绝望，3. 自我评价消极，4. 感到被困在困境中，5. 焦虑感，6. 压力，7. 对人际关系产生担忧。

3.3.2. 测量工具的信度

根据Sugiyono（2017: 130）的观点，信度检验旨在确定对同一对象进行测量时，所得数据的一致程度。本研究采用内部一致性法进行量表可靠性检验，该方法仅需对同一组受试者进行单次测试，旨在检验测试本身的一致性。该技术具有经济、实用且高效的特点，因此研究结果可推广至总体（Azwar, 2015）。

3.3.3. 数据分析方法

本研究采用描述性统计与百分比进行数据分析。之所以称为描述性统计，是因为本研究中使用的统计方法仅用于描述或分析研究结果，而不进行概括或推断（Gunawan, 2015）。本研究通过组织和分析数据，运用描述性统计与百分比，从而获得对某一事件的系统性描述。本研究的数据分析步骤包括：

- 1) 对受访者回答进行评分，
- 2) 计算各变量总分，
- 3) 根据倾向程度对得分进行分组

- 4) 观察现有类别中倾向程度的百分比，从而获得研究结果信息。

此外，为识别梅丹地区大学心理学系学生中的“四分之一人生危机”现象，采用如下F%公式：

$$\text{百分比(\%)} = \frac{\text{每个分数的回答总数}}{\text{每个量表的回答总数}} \times 100$$

3.4. 总体与样本

3.4.1. 总体

总体是指某事物的集合，我们可以据此得出结论。总体与数据相关，而非与人或物体相关。因此，根据 Sinaga（2014）的定义，总体是指具有相同特征的人群（即使相似度较低），或是所有将被作为研究对象的人。本研究中的总体为2019级梅丹地区大学第一校区心理学系学生，共计199人。

3.4.2. 样本

样本是从总体中选取的、能够代表总体的部分样本。Sinaga（2013）认为，样本是指某一组群体（对象集合）中的一部分成员，用于作为获取该群体（集合）相关信息（或得出结论）的基础。在本研究中，样本的确定将通过对正在完成毕业论文的心理学系学生进行筛查，并基于“四分之一人生危机”量表。筛查旨在了解心理学系学生面临的“四分之一人生危机”状况。在选择本研究使用的样本时，采用了多种抽样技术。抽样技术基本上可分为两类，即概率抽样与非概率抽样。

本研究采用目的性抽样法。根据Sugiyono（2013）的定义，目的性抽样是指基于特定考量或标准确定样本的技术。所需样本的特征如下：

1. 2019级心理学专业学生，年龄在20至25岁之间。
2. 正在撰写毕业论文的学生。
3. 就读于A班或1号校区的学生。

根据Yulius（2019）关于“四分之一人生危机”特征的论述进行筛选后，发现梅丹地区大学心理学系共有55名学生出现四分之一人生危机的症状。

3.5. 工作流程

3.5.1. 行政准备

本研究的行政准备工作始于撰写研究申请函及数据采集计划，以对梅丹地区大学心理学系学生开展研究。梅丹地区大学心理学系于2023年4月12日签发编号为871/FPSI/01.10/IV/2023的研究及数据采集函，该函件旨在请求梅丹地区大学人力资源发展与财务管理副校长开展研究及数据采集工作。此项研究许可旨在确保各方权益不受损害，并使研究能够按照现行规定顺利进行。

3.5.2. 测量工具的准备

在研究测量工具的准备阶段，本研究采用基于Dwi Juliani（2022）研究量表修改而成的量表。本研究使用的测量工具是针对“四分之一人生危机”的心理量表，包含30个项目，涵盖Robbins（2001）提出的7个方面，即：决策时的犹豫不决、感到绝望、对自身能力持负面评价、感到陷入复杂境地、焦虑、压力以及对人际关系的担忧。本研究采用李克特量表，包含四个选项：非常同意、同意、不同意和非常不同意。该量表的评分范围为1至4分，其中“非常同意”和“同意

”得4分，“不同意”得2分，“非常不同意”得1分。

3.5.3. 数据收集技术

本研究采用量表法进行数据收集。测量量表由一系列规则构成，这些规则作为确定测量工具中刻度长短的基础，并在测量时能够提供定量数据。该测量量表使研究者能够使用特定工具测量变量值，从而使数据准确、高效且更易于传达（Sugiyono, 2016）。此外，本研究采用的量表为李克特量表。李克特量表用于测量个人或群体对社会现象的态度、观点及认知。通过李克特量表，待测变量被分解为变量指标。随后，这些指标作为制定量表项目的依据，项目形式为陈述或问题（Sugiyono, 2016）。

本研究采用的量表是对李克特量表的改良版，包含4个选项：“非常赞同”、“赞同”、“不赞同”和“非常不赞同”。对积极陈述赋予4-1的评分区间，对消极陈述赋予1-4的评分区间。上述说明详见下表：

积极	分数	不利	分数
非常赞同（SS）	4	非常赞同（SS）	1
同意（S）	3	同意（S）	2
不同意（TS）	2	不同意（TS）	3
非常不同意 （STS）	1	极不赞同（ STS）	4

第五章 结论与建议

5.1 结论

1. 根据本研究获得的结果，可以得出结论：梅丹地区大学2019级心理学系学生面临的“*四分之一人生危机*”程度较高，这基于七个方面的综合评估结果。通过分析，发现梅丹地区大学2019级心理学系学生“*四分之一人生危机*”的特征中，占比最高的方面是“感到陷入困境”，占比22%，平均分为21.90分；而占比最低的方面是“焦虑感”，占比7%，平均分为7.40分。
2. 根据频率检验结果，各维度的个人得分分布呈现高低差异。经频率描述性分析计算，在“陷入困境”维度中，8人（14.5%）属于较高倾向类别，45人（81.8%）属于中等倾向类别，2人（3.6%）属于较低倾向类别。此外，根据频率描述性分析结果，在“焦虑”这一维度中，1人（1.8%）属于较高倾向，51人（92.7%）属于中等倾向，3人（5.5%）属于较低倾向。

5.2. 建议

基于上述结论，现提出以下建议：

1. 对研究对象的建议

建议研究对象尝试理解当前处境，无论对此有何感受。确保自己做好了应对该处境的准备，即使无法改变现状。这样，你就能坦然接受并继续开展活动，而不会感到负担。此外，在面对困难处境时，应制定可行的应对计划。事实上，你拥有的选择往往比想象中更多。请尝试花些时间思考如何应对这种困境，以及如何摆脱这种被困住的感觉。即便无法完全解决问题，所制定的计划至少能让一切变得更好。

2. 给学院方面的建议

应开展关于“四分之一人生危机”的宣传教育，向学生传授应对负面心理症状的方法，以及如何在学术环境中自我提升，从而成为更具生产力的学生。因为在当今时代，已有许多人在人生的“四分之一”阶段选择结束生命。

3. 对后续研究者的建议

本研究仅探讨 University of Medan Area 心理学院大学生四分之一人生危机的总体概况。若后续研究者有兴趣继续开展相关研究，则可进一步探讨其相关性，或深入研究四分之一人生危机与其他支持性变量之间的关系。

参考文献

- Akbar, F. (2022). Apa itu *Quarter Life Crisis*? Bagaimana kamu menghadapinya? *Satu Persen* .
- Alfina Ayu Rahmawati. (2020, November 27). Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Perpustakaan Fakultas Geografi UGM* .
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood : The winding road from the late teens through the twenties*. New York,US: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood : The winding road from the late teens through the twenties*. New York,US: Oxford University Press.
- Baum, E. (2022). *What is a Quarter Life Crisis? 7 Summit Pathway* .
- Black, A. (2010). *Halfway between somewhere and nothing : A exploration of the quarterlife crisis and life satisfaction among graduate students*. Charleston SC, United States: Proquest, Umi Dissetation Publishing.
- Faiza Marsya Nurhaiza, M. M. (2022). Analysis of The Comparison of Quarter Life Crisis Level of 2nd Semester Students and Final Level Students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *FOKUS* , 270-276.
- FW, Z. (2020). Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millenial. *Pelatihan Pembentukan Kepribadian dan Kepemimpinan (P2KK)* .
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 129-138
- Hurlock, E. B. (2011). *Developmental Psychology : A life-Span Approach* . New York: The McGraw-Hill Companies,inc.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta,Indonesia: Kencana.
- Lin, J. C. (2020). *3 Realizations Everyone Has During Their Quarter Life Crisis (and how to deal with each one)*. *The Muse* .
- Monks, F. H. (2004). Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai bagiannya : edisi 15. Yogyakarta: Yogyakarta Gadjah Mada Univerisity Press.
- Murphy, M. (2011). *Emerging Adulthood : Is the QuarterLife Crisis a Common Experience?Technological University Dublin* .
- Mutiara, Y. (2018). Quarterlfe Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi, Tidak Dipublikasi
- Nicole E Rossi, C. M. (2011). *Does a Quarterlife Crisis Exist?The Journal of Genetic*

Psychology .

- Rizky Ananda Artiningsih, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi* .
- Robert J.Nash, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose : The campus guide to meaning-making*. San Fransisco,US: Jossey-Bass.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter- life Crisis during Postuniversity Transition: Locked-out and Locked-in forms in Combination. *Study of Emerging Adulthood and SAGE Publishing*, 1-13.
- Santrock, J. W. (2020). *Essentials Of Life-Span Development Sixth Edition* . New York,US: McGraw-Hill Education.
- Sujudi, M. A., & Bengkel, G. (2020). Quarter Life Crisis di Masa Pandemi Covid - 19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*
- Sinaga, D. (2014). *Buku Ajar Statistik Dasar*. Jakarta Timur,Indonesia: Uki Press.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung,Indonesia: ALFABETA,CV.
- Tsana A. Suyono, A. D. (2021). Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well Being pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Vol 14 No.2* .