

## Hubungan *Self Awareness* dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP

Anggia Afri Yolanda<sup>1</sup>, Rida Yanna Primanita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

e-mail: [anggiaafri0113@gmail.com](mailto:anggiaafri0113@gmail.com)

### Abstrak

Dewasa awal merupakan periode menghadapi dunia nyata dimana individu dituntut untuk mampu mengambil keputusan terkait masa depannya. Banyak permasalahan yang muncul pada periode ini yang juga dilalui oleh mahasiswa. Kurangnya kesadaran diri dan ketidakmampuan individu menghadapi permasalahan yang muncul dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self awareness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 131 sampel dengan teknik *incidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP dengan nilai  $r = -0,486$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** *Self Awareness, Quarter Life Crisis, Mahasiswa, Dewasa Awal*

### Abstract

Early adulthood is a period of facing the real world where individuals are required to be able to make decisions regarding their future. Many problems that arose during this period were also experienced by students. Lack of self-awareness and individual inability to deal with problems that arise can trigger a quarter life crisis. The purpose of this research is to see whether there is a relationship between self awareness and quarter life crisis in psychology final students at UNP. The number of samples used in this study were 131 samples with incidental sampling technique. The results showed that there was a significant negative relationship between self-awareness and quarter life crisis in psychology final students at UNP with a value of  $r = -0.486$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

**Keywords :** *Self Awareness, Quarter Life Crisis, Student, Early Adulthood*

### PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan periode menghadapi "dunia nyata", individu mulai membuat keputusan yang menentukan masa depannya (Papalia, Diane dkk, 2011). Menurut Atwood (2008) masa dewasa awal merupakan fase kehidupan dari remaja menuju dewasa muda, dimana individu tersebut tidak termasuk remaja tetapi belum mencapai status penuh menjadi dewasa. Pada tahap ini individu dihadapkan dengan berbagai pilihan dan tidak mengetahui cara untuk memutuskan pilihan yang benar.

Masalah yang terjadi pada masa dewasa awal muncul di saat individu dituntut untuk membuat keputusan mengenai karir, pendidikan, pekerjaan di masa depan serta harus menghadapi tuntutan dari keluarga terkait kuliah dan pekerjaan (Ambarwati & Astuti, 2019). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa akhir cenderung merasa cemas, gelisah dan takut tidak dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

Berdasarkan kuesioner awal yang telah disebar pada bulan April kepada mahasiswa akhir psikologi UNP didapatkan hasil bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa cenderung berkaitan dengan pendidikan dan karir selanjutnya hubungan dengan lawan jenis dan

finansial. Beberapa mengatakan merasa tertekan dengan banyaknya tanggung jawab juga tuntutan yang dihadapi. Individu juga merasa khawatir tidak mendapatkan pekerjaan di masa depan. Individu merasa cemas tidak dapat mencapai target yang telah ditetapkan, terlambat dalam menyelesaikan pendidikan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa pesimis, khawatir yang berlebihan, panik, kebingungan hingga merasa frustrasi dan stres (Sujudi, 2020).

Menurut hasil wawancara pada ketiga subjek ditemukan bahwa mereka merasakan kecemasan terkait masa depan dan tanggung jawab yang semakin besar. Hal tersebut menimbulkan respon yang berbeda-beda, seperti subjek pertama merasa sedih dan takut menghadapinya, pada subjek kedua justru ingin kembali menjadi anak-anak dan subjek ketiga berdampak pada kesehatan fisik yang menurun. Perasaan takut, ragu-ragu, tidak tahu apa-apa dan merasa tidak berdaya menghadapi masa depan membentuk pengalaman nyata yang disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Subjek merasa tidak mengetahui harus melakukan apa setelah menyelesaikan perkuliahannya, merasa memiliki beban yang semakin berat, tidak mengetahui kemampuan yang dimilikinya, sehingga menimbulkan perasaan takut dan cemas dalam menghadapi masa depan. Hal tersebut memunculkan sikap menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi, sehingga subjek membutuhkan waktu lebih lama dalam mengerjakan skripsinya.

*Quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang menimbulkan perasaan ragu terhadap diri sendiri hingga mengalami depresi klinis (Robbins, 2004). Krisis emosional yang dialami mahasiswa disebabkan oleh masa transisi yang terjadi secara kompleks dipenuhi oleh ketidakpastian yang berkemungkinan dapat menimbulkan depresi (Haase, Heckhausen & Silbereisen, 2012). Hal ini dirasakan ketika mendekati tahun akhir pendidikan menuju dunia nyata, baik pada tingkat pendidikan menengah ataupun perguruan tinggi. Ketidakpastian terhadap kehidupan setelah kelulusan dan tantangan yang dihadapi dengan berbagai pilihan menimbulkan perasaan takut akan kegagalan terhadap apa yang dipilihnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumartha (2020) pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis* ditemukan sebanyak 230 (71,7%) mahasiswa berada pada kategori sedang, 68 (21,2%) pada kategori tinggi dan 23 (7,2%) berada pada kategori rendah. Sedangkan hasil penelitian Sujudi & Ginting (2020) pada mahasiswa akhir di Universitas Sumatera Utara ditemukan sebanyak 26 dari 30 mahasiswa berada pada *quarter life crisis* kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Zuhriyah (2021) pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami *quarter life crisis* ditemukan sebanyak 222 (81,6%) mahasiswa pada kategori sedang dan 45 (16,5%) mahasiswa kategori tinggi.

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal serta wawancara ditemukan fenomena yang mengarah pada *quarter life crisis*. Jika hal ini tidak ditindak lanjuti akan menyebabkan masalah psikologis serius. Cara yang biasa digunakan untuk dapat keluar dari fase *quarter life crisis* adalah dengan keluar dan menyelesaikannya segera namun cara tersebut sudah tidak dapat dilakukan lagi karena stres yang dialami individu pada masa sekarang ini cenderung lebih meningkat sehingga orang-orang harus menciptakan jalannya sendiri (Robbins & Wilner, 2001). Individu yang merasa tidak mampu dan ragu akan dirinya sendiri bahkan kebingungan dengan dirinya sendiri terkadang disebabkan oleh individu yang tidak menyadari potensi yang dimiliki dirinya. Kurangnya kesadaran diri sehingga individu cenderung merasa tidak mampu dan ragu dengan diri sendiri (Robbins & Wilner, 2001).

Kurangnya kesadaran diri dan keraguan terhadap diri sendiri dapat menyebabkan seorang individu mengalami krisis identitas. Individu dihadapkan dengan kondisi dimana mereka tidak dapat mengenal dirinya sendiri, bagaimana harus bersikap, berprinsip, bahkan tentang harapan-harapan yang ada di masa depan (Hidayah & Huriati, 2016). Individu dapat mengetahui apa yang diinginkannya dan seberapa besar ia menginginkan hal tersebut ketika mempunyai pemahaman yang kuat tentang siapa dirinya. Pemahaman yang kuat ini dibutuhkan kesadaran diri yang baik dari individu (Robbins, 2004). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) didapatkan hasil bahwa dengan meningkatkan *self awareness* pada individu maka dapat membantu individu tersebut menghadapi *quarter life crisis* yang dialaminya. Kesadaran diri disebut juga sebagai *self awareness*, yaitu

mengetahui tentang apa yang dirasakan dan kekuatan serta kelemahan yang dimiliki untuk berani mengambil sebuah keputusan (Goleman, 2001).

Kesadaran diri (*self awareness*) mampu mengatasi reaksi emosional yang lebih baik (Goleman, 2001). Sehingga individu dapat membantu dirinya sendiri menangani setiap perasaan yang muncul dalam menghadapi sebuah situasi. Kesadaran diri (*self awareness*) yang dimiliki individu dapat mewujudkan kekuatan dan kelemahan yang terdapat pada dirinya (Goleman, 2001). Rendahnya *self awareness* yang dimiliki seseorang akan membuatnya rentan dalam mengatur emosionalnya, seperti kesulitan untuk mengelola perasaan, menumbuhkan motivasi, menyesuaikan diri dengan lingkungan serta dalam mengembangkan keterampilan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatchurrahmi & Urbayatun (2022) didapatkan hasil bahwa kecerdasan emosi memiliki peran yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun aspek yang berperan terhadap *quarter life crisis* yaitu empati, keterampilan sosial dan motivasi diri. Sedangkan aspek yang tidak berperan terhadap *quarter life crisis* yaitu aspek pengaturan diri dan kesadaran diri. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Nugraha (2020) bahwa meningkatkan *self awareness* pada individu maka dapat membantu individu tersebut menghadapi *quarter life crisis* yang dialaminya

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode uji korelasi. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang datanya dinyatakan dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2013). Responden dalam penelitian ini yaitu 131 mahasiswa akhir psikologi UNP. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *incidental sampling*. Skala *Self Awareness* yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari skala penelitian Hidayah (2021) dan skala *quarter life crisis* diadaptasi dari skala penelitian Zuhriyah (2021). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala penelitian berupa *google form* melalui media sosial seperti whatsapp dan instagram.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai rerata empiris dan rerata hipotetik yang diperoleh yaitu :

**Tabel 1. Rerata hipotetik dan rerata empiris**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Awareness</i>	24	96	<b>60</b>	12	48	95	<b>68,13</b>	8,94
<i>Quarter Life Crisis</i>	24	96	<b>60</b>	12	24	96	<b>64,73</b>	12,65

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa mean empiris *self awareness* sebesar 68,13 dan mean hipotetik sebesar 60. Hal ini menunjukkan bahwa skor rerata empiris lebih besar daripada skor rerata hipotetik. Artinya *self awareness* pada subjek penelitian ini berada pada tingkat lebih tinggi daripada populasi umumnya. Sedangkan mean empiris *quarter life crisis* sebesar 64,73 dan mean hipotetik sebesar 60. Hal ini menunjukkan bahwa rerata empiris lebih besar daripada rerata hipotetik. Artinya *quarter life crisis* subjek penelitian berada pada tingkat lebih tinggi daripada populasi umumnya.

Berdasarkan kategorisasi skala *self awareness* sebanyak 57 (43,5%) orang pada kategori tinggi, 15 orang berada pada kategori sangat tinggi, 52 orang pada kategori sedang, 7 orang pada kategori rendah dan tidak ada yang berada pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki *self awareness* yang tinggi.

Dan hasil kategorisasi skala *quarter life crisis* sebanyak 47 (35,9%) orang pada kategori sedang, 16 orang berada pada kategori sangat tinggi, 42 orang pada kategori tinggi, 20 orang pada kategori rendah dan 6 orang berada pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian berada pada kategori sedang.

**Tabel 2. Uji normalitas**

Variabel	N	P
<i>Self awareness dan quarter life crisis</i>	131	0,813

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai  $p > 0,05$  yaitu 0,813. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

**Tabel 3. Uji korelasi**

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
<i>Self Awareness Quarter Life Crisis</i>	-0.486	0.000	Berkorelasi

Hasil uji asumsi yang diperoleh yaitu  $r = -0,486$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya  $H_1$  dalam penelitian diterima atau terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dan *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP dengan  $r = -0,486$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hubungan negatif antara *self awareness* dan *quarter life crisis* dapat dilihat dari hasil pengkategorian skor subjek, secara umum skala *self awareness* berada pada kategorisasi tinggi dengan persentase 43,5% sedangkan skala *quarter life crisis* berada pada kategorisasi sedang dengan presentase 35,5%. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self awareness*, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Masa dewasa awal merupakan fase dimana individu dihadapkan dengan kehidupan nyata dengan beragam pilihan serta tanggung jawab baru, individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya. Luasnya area eksplorasi menghadapkan individu pada banyak perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan dan menyebabkan ketidakstabilan emosi (Papalia & Fieldman 2014). Gejolak emosional dan rasa tidak aman yang disebabkan oleh perubahan pada usia 21-29 tahun dengan karakteristik yaitu kebingungan identitas, rasa tidak aman, frustrasi dengan hubungan dan dunia kerja merupakan tanda *quarter life crisis* (Blake, 2008)

*Quarter life crisis* merupakan fenomena yang terjadi pada masa dewasa awal ketika individu memiliki kecemasan/keraguan terhadap kemampuannya dan akhirnya individu menjadi bingung tentang masa depan dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan individu tersebut merasa gagal (Tanner, 2008). Masa *Quarter life crisis* ditandai dengan beberapa hal, diantaranya merasa tidak tahu tentang keinginan dan tujuan hidupnya, performa yang mengecewakan di usia dua puluhan, takut gagal, tidak ingin masa kecil dan masa muda saya berakhir, takut tidak mengambil pilihan yang tepat saat mengambil keputusan, kecenderungan membandingkan kondisi diri sendiri dengan pencapaian orang lain, merasa tidak berdaya dan tidak berguna (Robbins & Wright, 2013)

Penelitian Sari & Prastiti (2021) menemukan bahwa permasalahan yang terjadi pada fase *quarter life crisis* yaitu ketakutan akan masa depan, tekanan dari lingkungan keluarga, ketakutan mengecewakan orang tua, kurang percaya diri, suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan kesulitan keuangan. Masalah yang dimiliki adalah hal biasa dan tidak siap menghadapi masa depan, tanggung jawab diri sendiri, kurangnya pemenuhan, kecemasan tentang kehidupan masa depan, kecemasan tentang pasangan, masalah terkait persahabatan lainnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*

di kalangan milenial adalah pengaruh media sosial, latar belakang pendidikan, pekerjaan saat ini, dukungan keluarga, tuntutan lingkungan dan harmonisasi kebutuhan pribadi dan lingkungan

Pengukuran *quarter life crisis* menggunakan aspek-aspek dari teori Robbins & Wilner yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Zuhriyah (2021). Aspek *quarter life crisis* terdiri dari kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir dengan relasi interpersonal.

Dalam penelitian ini tingkat kategorisasi *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP yaitu sebanyak 16 orang kategori tinggi (12,2%), 42 orang tinggi (32,1%), 47 orang sedang (35,9%), 20 orang rendah (15,3%) dan 6 orang sangat rendah (4,6%). Jumlah tertinggi berada pada kategori sedang yaitu 47 orang (35,9%). Sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akhir cenderung berada pada kategori sedang (Mutiarra, 2018; Sumartha, 2020; Fatchurrahmi & Urbayatun 2022).

*Quarter life crisis* muncul karena disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya kebimbangan memilih karir setelah kuliah, masalah finansial, hubungan interpersonal dan permasalahannya akademik (Black, 2004). Fischer (2008) *Quarter life crisis* adalah kecemasan tentang ketidakpastian masa depan terkait hubungan, karir, kehidupan sosial dan lainnya yang terjadi sekitar usia 20 tahun. *Quarter life crisis* juga dipengaruhi oleh *loneliness, emotional intelligence, religiusitas* (Artiningsih & Savira, 2021; Aristawati dkk, 2021; Habibie dkk, 2019).

Menurut Robbins & Wilner (2001) hal penting yang terjadi pada fase *quarter life crisis* yaitu eksplorasi identitas, dimana individu mencari tahu tentang siapa dirinya sebenarnya. Individu yang tidak mampu melewati fase krisis identitas akan menyebabkan masuk ke fase *quarter life crisis*. Identitas diri yang baik dibentuk oleh kesadaran diri dari individu yang dapat mengenali secara rinci tentang bagaimana dirinya yang sebenarnya. Kesadaran diri (*self awareness*) inilah yang dibutuhkan oleh individu agar dapat melewati fase *quarter life crisis*.

Panchal & Jackson (2007) kesadaran diri perlu ditingkatkan untuk dapat mengetahui nilai-nilai diri, kekuatan dan kepribadian yang berguna untuk mengenal diri sendiri dan membentuk identitas, sehingga individu mampu menentukan pilihan yang efektif diantara banyaknya pilihan yang ada pada usia 20-an. Penelitian yang dilakukan Aryanti (2022) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh secara langsung antara kesadaran diri sebagai mediator antara kontrol diri dan *quarter life crisis*.

*Self awareness* berguna untuk mengembangkan keterampilan interpersonal (Kalaiyarasan & Solomon, 2016). Individu dengan tingkat *self awareness* yang baik mampu mengatur dirinya sendiri sehingga lebih produktif dalam akademik dan pekerjaan di masa depan serta membangun relasi dengan orang lain.

Kesadaran diri (*self awareness*) diperlukan agar dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, mengetahui apa yang dapat dilakukan dan tidak dapat dilakukan serta mengetahui tingkat kompetensi akademiknya. Individu yang memiliki kesadaran diri dapat menentukan karir apa yang sesuai dengan apa yang dimilikinya sehingga kehidupan sekarang dan masa depannya akan berhasil (Kalaiyarasan & Solomon, 2016). Panchal & Jackson (2007) kesadaran yang tinggi dapat meningkatkan kepercayaan diri pada individu, sehingga mampu mendorong individu untuk mengetahui siapa dirinya dan memudahkan dalam mengatasi keraguan yang dialami individu pada *quarter life crisis*.

Pengukuran *self awareness* menggunakan aspek-aspek berdasarkan teori Goleman yang diadaptasi dari penelitian Hidayah (2021) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu kesadaran emosi, penilaian diri secara akurat dan kepercayaan diri. Pada aspek kesadaran emosi berdasarkan hasil pengkategorian berada pada kategori tinggi. Individu yang memiliki kesadaran emosi yang baik mampu mengetahui dan menyadari emosi yang sedang dirasakannya dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi pikiran dan keputusan yang akan diambilnya (Goleman, 2001). Hal ini menunjukkan bahwa subjek cenderung mampu dalam menyadari dan memahami perasaannya.



Aspek penilaian diri secara akurat. Hasil pengkategorian berada pada kategori tinggi. Dapat diartikan bahwa subjek dalam penelitian ini mampu melakukan penilaian diri secara akurat. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan subjek yang setuju dengan pernyataan aitem 20 "saya akan menerima kritikan yang membangun dari orang lain karena hal tersebut membuat saya berkembang lebih baik".

Aspek kepercayaan diri, individu berani tampil dan menyuarakan pandangannya serta mampu mengambil keputusan dalam situasi tertekan (Goleman, 2001). Berdasarkan hasil pengkategorian subjek berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian subjek memiliki kepercayaan diri.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatchurrahmi & Urbayatun(2022) menunjukkan hasil bahwa aspek kecerdasan emosional yang diantaranya yaitu empati, keterampilan sosial dan motivasi diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, sedangkan aspek pengaturan diri dan kesadaran diri tidak berperan terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) yang menunjukkan hasil bahwa dengan meningkatkan *self awareness* dapat membantu individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nugraha (2020) dimana berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self awareness* dan *quarter life crisis*. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self awareness* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dan *quarter life crisis*. Dimana dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat *self awareness* mahasiswa akhir psikologi UNP berada pada kategori tinggi yang dapat dilihat dari pengkategorian skala *self awareness* secara umum yang berada pada kategori tinggi. Sedangkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP berada pada kategori sedang yang dapat dilihat dari hasil pengkategorian skala *quarter life crisis* yang berada pada kategori sedang. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self awareness* maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *self awareness* maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*.

Peneliti menyarankan kepada subjek untuk dapat meningkatkan *self awareness* agar dapat melewati masa perkuliahan dengan baik dan mampu mengatasi fase *quarter life crisis* dengan lebih mudah serta dapat meningkatkan motivasi dalam menentukan pilihan setelah menyelesaikan perkuliahan. Diharapkan bagi pemneliti selanjtnya dapat menjadi tambahan informasi guna memperdalam penelitian terkait *self awareness* dan *quarter life crisis* serta dapat menemukan variabel independen lainnya. Dan diharapkan bagi perguruan tinggi dapat menjadi bahan masukan dalam menyusun program guna meningkatkan *self awareness* pada mahasiswa terutama dalam mengatasi *quarter life crisis* agar dapat menentukan pilihan terkait masa depan yang akan dijalaninya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, A. (2022). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Quarter Life Crisis Dengan Kesadaran Diri Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN KEDIRI Angkatan 2018* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035-1046
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Blake, A. (2008). Adults in Crisis. *Irish Independent*, 26.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102-113.

- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege, LLC.
- Goleman, D. (2001). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental psychology*, 48(6), 1739.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hidayah, N., & Huriati, H. (2016). Krisis identitas diri pada remaja "identity crisis of adolescences". Sulesana: *Jurnal Wawasan Keislaman*, 10(1), 49-62.
- Hidayah, V. J. (2021). Hubungan Kesadaran Diri Terhadap Perencanaan Karier Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Kalaiyaran, M., & Solomon, D. M. (2016). Importance of self-awareness in adolescence—A thematic research paper. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 21(1), 19-22.
- Nugraha, S. A. (2020). *Pendekatan Eksistensial Humanistik untuk meningkatkan Self Awareness dalam menghadapi Quarter Life Crisis: Penelitian pada mahasiswa jurusan bimbingan konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). Turning 30'transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46-51.
- Papalia, Diane E., et al. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Penguin.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujudi, M. A. (2020). Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2008). Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. In *Handbook of research on adult learning and development* (pp. 34-67). Routledge.
- Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh self compassion terhadap quarter life crisis mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).