

Resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan

Revi Yesika Br. Hombing¹, Nenny Ika Putri Simarmata²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen

e-mail: reviyesikabrhombing@gmail.com¹, nennysimarmata@uhn.ac.id²

Abstrak

Emerging adulthood adalah periode di antara masa remaja dan dewasa yang terjadi di usia sekitar 18 tahun hingga 29 tahun. Pada periode ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga pengetahuan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Krisis emosional yang terjadi pada individu yang memasuki tahap *emerging adulthood* dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 400 mahasiswa dengan karakteristik mahasiswa tingkat akhir di kota Medan. Pengambilan sampel menggunakan simpel *random sampling*. Analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan nilai ($p < 0.05$) dan ($R = 0.086$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan resiliensi terhadap *quarter life crisis* dengan arah negatif yang artinya semakin tinggi resiliensi maka *quarter life crisis* semakin rendah demikian sebaliknya.

Kata Kunci: *Resiliensi, Quarter Life Crisis, Mahasiswa Tingkat Akhir*

Abstract

Emerging adulthood is the period between adolescence and adulthood that occurs between the ages of 18 and 29 years. In this period, individuals get a lot of demands from the environment, both in terms of certain skills and knowledge along with the start of the transition to adulthood, especially in final level students. The emotional crisis that occurs in individuals entering the emerging adulthood stage is known as the quarter life crisis. The purpose of this study was to find out how much influence resilience has on quarter life crises in final year students in Medan City. This type of research uses quantitative methods. The subjects of this study were 400 students with the characteristics of final year students in the city of Medan. Sampling using simple random sampling. Data analysis used a simple linear regression technique with values ($p < 0.05$) and ($R = 0.086$). The results of the study show that there is a significant effect of resilience on quarter life crises in a negative direction, which means that the higher the resilience, the lower the quarter life crisis and vice versa.

Keywords: *Resilience, Quarter Life Crisis, Final Level Students*

PENDAHULUAN

Manusia akan melalui tahap-tahap perkembangan yang kompleks dalam hidupnya. Tahap perkembangan yang kompleks tersebut, dimulai dari tahap bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan lanjut usia. Setiap tahapan perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas, masalah maupun tuntutan yang harus dipenuhi yang berbeda-beda. Salah satu masa yang dianggap penting serta menjadi perhatian adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Teori psikososial Erikson pertama kali mengusulkan krisis dimasa perkembangan dewasa awal (Feist & Feist, 2010). Krisis perkembangan pada

usia ini karena munculnya konflik antara keintiman atau keakraban vs keterasingan atau kesendirian (Krismawati, 2018).

Reaksi untuk setiap krisis perkembangan yang dialami individu berbeda-beda, terlebih pada usia mahasiswa, yaitu tahap di antara remaja menuju dewasa berusia sekitar 18 tahun sampai 29 tahun. Pada periode ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga pengetahuan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa. Masa-masa dependen di fase anak-anak dan remaja telah berlalu, namun di sisi lain belum adanya kemampuan untuk mengembangkan tanggung jawab sebagai orang dewasa membuat individu dituntut untuk mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek seperti aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri. Tahap tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan, baik itu dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya (Tanner dkk, 2008). Banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplorasi diri menyebabkan ketidakstabilan pada individu (Arnett, 2014). Individu dituntut untuk bersaing dengan lebih baik agar dapat bertahan hidup, yang mengakibatkan dewasa muda menjadi *stress* dan merasa terbebani (Atwood & Scholtz, 2008). Robbins dan Wilner (2001) menyebut krisis ini dengan istilah *quarter life crisis*.

Quarter life crisis juga merupakan suatu respon yang muncul akibat kondisi tidak stabil yang memuncak, perubahan-perubahan yang terjadi secara berkelanjutan, dan pilihan-pilihan yang bermunculan pada individu di rentang usia 20-an tahun, ditandai dengan munculnya karakteristik emosi seperti panik, khawatir, frustrasi, kecenderungan yang mengarah ke depresi, kegelisahan, kekecewaan, kesepian, hidupnya tidak maju, serta tidak menyukai kehidupannya (Robbins dan Wilner, 2001).

Quarter life crisis dapat dialami siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood*, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan, seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan lain setelah lulus (Riewanto, 2003). Saat berada di tingkat akhir, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain.

Fenomena tersebut sesuai dengan survei awal yang penulis lakukan kepada 50 mahasiswa tingkat akhir di kota Medan. Responden menyatakan bahwa mereka merasa tertekan dengan keputusan yang diambil, khawatir dengan relasi yang dibangun, ketakutan terhadap masa depan, putus asa akibat kegagalan yang dialami, rendahnya penilaian diri, dan keraguan dalam menentukan keputusan.

Penelitian PKM-RSH universitas UGM (2022) pada mahasiswa yang berada di Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa sebanyak 14 dari 17 partisipan mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia 20-23 tahun yang umumnya terjadi pada mahasiswa tingkat akhir (Gusti, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Robinson & Wright (2013) terkait *quarter life crisis* kepada 1.023 orang di Inggris menunjukkan hasil bahwa lebih dari 70% orang berusia 30-an tahun menyatakan bahwa mengalami krisis hidup besar di rentang usia 20-an tahun. Selanjutnya orang yang berusia di atas 40 tahun sebanyak 30% di antaranya juga mengalami krisis yang sama di rentang usia 20-an tahun.

Peneliti juga memperoleh data dari hasil wawancara pada beberapa mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan bahwa mereka mengalami *quarter life crisis* dengan dimensi *quarter life crisis*, meliputi 1) kebimbangan dalam mengambil keputusan, 2) putus asa, 3) penilaian diri yang rendah, 4) merasa terjebak dalam situasi sulit, 5) cemas, 6) merasa tertekan, dan 7) khawatir terhadap reaksi interpersonal yang akan dibangun (Robbins & Wilner, 2001).

Allison dan Black (2010) menjelaskan beberapa faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*, yaitu 1) faktor internal yang meliputi (a) *identity exploration* atau tahap individu sedang

mencari jati diri, (b) *instability* (c) *being self-focused* (d) *the age of possibilities*. 2) Faktor eksternal yang meliputi (a) relasi (keluarga, pasangan, dan pertemanan), (b) tantangan akademik, (c) karir.

Berdasarkan wawancara tersebut juga, mereka memilih untuk tetap bertahan dan bersikap positif dalam kesulitan dan tantangan yang dialami. Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap bertahan, beradaptasi di kondisi sulit agar mampu bangkit dari kondisi tersebut dan menjadi pribadi yang tangguh (Wagnild & Young, 1993).

Wagnild & Young (1993) menyatakan bahwa terdapat beberapa dimensi dari resiliensi, yakni 1) *self-reliance* (kemandirian), 2) *perseverance* (ketekunan), 3) *equanimity* (keseimbangan batin), 4) *meaningfulness* (kebermaknaan) 5) *existential aloness* (keberadaan diri/individu)

Penelitian yang dilakukan oleh Balzarie dan Nawangsih (2019), Argasaim (2019) dan Sallata.J dan Huwae. A (2022) terkait pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* menunjukkan bahwa terdapat hubungan *negative* signifikan resiliensi terhadap *quarter life crisis*, artinya jika nilai resiliensi semakin tinggi maka nilai *quarter life crisis* akan semakin rendah.

Berdasarkan uraian penjelasan dan urgensi di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan. Hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara resiliensi dengan *quarter life crisis*.

METODE

Data diukur menggunakan skala resiliensi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek resiliensi dari teori Wagnild & Young (1993) berjumlah 27 item yang terdiri dari 15 item *favorable* dan 12 item *unfavorable* dan alat ukur *quarter life crisis* disusun oleh teori Robbins & Wilner (2001), alat ukur ini berjumlah 25 item dengan 16 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*. Alat ukur resiliensi memiliki reliabilitas sebesar 0.937 dan alat ukur *quarter life crisis* memiliki reliabilitas sebesar 0.906 yang berarti keduanya memiliki reliabilitas tinggi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Setelah melakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, maka data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisa regresi berganda dengan bantuan *software* SPSS Release 20.0 for windows. Penelitian ini dimulai dengan adanya riset awal kepada beberapa mahasiswa yang sesuai dengan kategori sampel penelitian di atas, melalui metode observasi, wawancara dan survei. Setelah itu peneliti mengurus ijin penelitian, menyusun alat ukur, melakukan *try out* alat ukur, analisa hasil *try out*, pengambilan data penelitian, yang kemudian dilakukan analisa terhadap data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas

Pada hasil uji normalitas resiliensi diperoleh nilai Kolmogrov-Smirnov sebesar 0,723 ($p > 0,05$) artinya variabel tersebut terdistribusi normal. Nilai variabel *quarter life crisis* diperoleh sebesar 0,403 ($p > 0,05$), artinya variabel tersebut berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas

Hasil uji liner antara variabel resiliensi dan *quarter life crisis* memberikan skor 0,458 ($p > 0,05$) dan $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,010 < 1,96591$) Artinya variabel resiliensi berhubungan secara linier dengan *quarter life crisis*.

Hasil uji Hipotesis

Hasil hipotesis menunjukkan tingkat signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$) artinya bahwa terdapat pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan. Arah hasil penelitian ini bersifat negatif yang berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *quarter life crisis*. Resiliensi memberikan pengaruh sebesar 8,6% pada

quarter life crisis dan sisanya sebanyak 91,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel tersebut.

Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 1. Data Demografi Penelitian

	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	136	34 %
Perempuan	264	66 %
Usia		
21	86	21.5 %
22	219	54.75 %
23	71	17.75 %
24	15	3.75 %
25	9	2.25 %
Suku Bangsa		
Batak	311	77.75 %
Jawa	51	12.75 %
Nias	28	7 %
Chinesse	7	1.75 %
Minang	2	0.5 %
Ambon	1	0.25 %
Universitas/ Institut		
UHN	135	33.75 %
UMA	50	12.5 %
USU	41	10.25 %
UNIKA	30	7.5 %
UNIMED	26	6.5 %
UNPRI	26	6.5 %
UMI	16	4 %
UBD	14	3.5 %
UISU	14	3.5 %
UDA	11	2.75 %
UNPAB	9	2.25 %
MIKROSKIL	7	1.75 %
UT	6	1.5 %
POLTEKKES	5	1.25 %
UMSU	3	0.75 %
POLMED	3	0.75 %
UINSU	3	0.75 %
UPH	1	0.25 %
Fakultas		
Ekonomi dan Bisnis	86	21.5 %
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	71	17.75 %
Psikologi	41	10.25 %
Hukum	40	10 %
Teknik	39	9.75 %
Pertanian	39	9.75 %
Fisipol	15	3.75 %

MIPA	12	3 %
Bahasa dan Seni	10	2.5 %
Kedokteran	9	2.25 %
Biologi	8	2 %
Sistem Informasi	8	2 %
Kesehatan Masyarakat	8	2 %
Gizi	5	1.25 %
Sastra Inggris	3	0.75 %
Farmasi	2	0.5 %
Kehutanan	1	0.25 %
Keperawatan	1	0.25 %
Ilmu Budaya	1	0.25 %
Peternakan	1	0.25 %

Tabel 2. Perbandingan Data Empirik dan Data Hipotetik

Variabel	Data Empirik				Data Hipotetik			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Resiliensi	93	50	72.31	7.831	108	27	67.5	13.5
Quarter life crisis	46	46	65.83	9.628	100	25	62.5	12.5

Dari data di atas diketahui bahwa besarnya mean empirik pada variabel resiliensi lebih tinggi daripada *mean* hipotetiknya ($72,31 > 13,5$), hal ini menunjukkan bahwa resiliensi responden penelitian berada pada kategori tinggi. Variabel *quarter life crisis* diketahui memiliki nilai *mean* empirik yang lebih besar daripada *mean* hipotetik ($65,83 > 62,5$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* responden berada pada kategori tinggi.

Tabel 3 Kategorisasi Aspek Resiliensi

Variabel	Aspek	Persentase
Resiliensi	<i>Self reliance</i> (Kemandirian)	63 %
	<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	69 %
	<i>Equanimity</i> (Kebermaknaan)	63 %
	<i>Meaningfulness</i> (Kebermaknaan)	72 %
	<i>Exsistentional aloness</i> (Keberadaan diri/individu)	70 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut diperoleh bahwa kondisi *self reliance* (kemandirian) sebesar 63%, *perseverance* (ketekunan) sebesar 69%, *equanimity* (kebermaknaan) sebesar 63%. *meaningfulness* (kebermaknaan) sebesar 72%, dan *exsistentional aloness* (keberadaan diri/individu) sebesar 70%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan dalam kategori tinggi terutama pada kondisi *meaningfulness* (kebermaknaan).

Tabel 4. Kategorisasi Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Resiliensi	
	Mean	N
Laki-Laki	73.63	136
Perempuan	71.63	264

Berdasarkan data tersebut jika dilihat dari mean resiliensi berdasarkan jenis kelamin kategorisasi *mean* lebih tinggi ada pada laki-laki dengan skor mean 73,63.

Tabel 5. Kategorisasi Aspek *Quarter Life Crisis*

Variabel	Aspek	Persentase
<i>Quarter Life Crisis</i>	Bimbang dalam mengambil keputusan	69 %
	Putus asa	65 %
	Penilaian diri yang rendah	66 %
	Terjebak dalam situasi sulit	67 %
	Cemas	66 %
	Merasa tertekan	69 %
	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	62 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut diperoleh bahwa kondisi bimbang dalam mengambil keputusan sebesar 69%, putus asa sebesar 65%, Penilaian diri yang rendah sebesar 66%. Terjebak dalam situasi sulit sebesar 67%, cemas sebesar 66%, Merasa tertekan sebesar 69% dan Khawatir terhadap hubungan interpersonal sebesar 62%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir di kota medan dalam kategori tinggi terutama pada kondisi Bimbang dalam mengambil keputusan dan merasa tertekan.

Tabel 6. Kategorisasi *Quarter Life Crisis* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Quarter Life Crisis</i>	
	Mean	N
Laki-Laki	65.40	136
Perempuan	66.02	264

Berdasarkan data di atas jika dilihat dari mean *quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin diperoleh skor mean perempuan lebih tinggi dari laki-laki dengan skor *mean* 66,02.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa ada pengaruh signifikan antara resiliensi dengan *quarter life crisis*. Pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* bersifat negatif, artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah resiliensi maka *quarter life crisis* semakin tinggi. Sejalan dengan penelitian Sallta & Huwae, (2023), Azmy (2022) dan Argasiam (2019) yang menemukan bahwa bahwa resiliensi dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang negatif. Keye dan Pigeon (2013) menyatakan bahwa hasil positif yang terkait dengan resiliensi adalah pengentasan efek negatif

dari stress, peningkatan dalam beradaptasi dan pengembangan keterampilan *coping* yang efektif untuk menghadapi masa-masa perubahan dalam hidup dan memiliki resiliensi yang tinggi akan cenderung mudah bersosialisasi dan percaya pada kemampuannya dalam menilai sesuatu dan dalam mengambil keputusan yang lebih baik. Dimana hal tersebut sangat diperlukan bagi seorang individu terutama mahasiswa akhir ketika berada dalam fase *quarter life crisis*.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pada variabel resiliensi memiliki *mean* empirik lebih tinggi daripada *mean* hipotetik, hal ini menunjukkan bahwa resiliensi responden penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan observasi yang dilakukan peneliti dimana mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan menunjukkan sikap bertahan dalam menyelesaikan proses pembelajaran yaitu menyelesaikan skripsi, mengikuti program kampus mengajar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simarmata, dkk (2023) pada 300 mahasiswa di Kota Medan yang menyatakan bahwa mahasiswa di Kota Medan memiliki kegigihan dalam menyelesaikan proses pembelajaran, ikut serta aktif dalam mengikuti pertukaran pelajar, mengikuti program magang bersertifikat dan program kampus mengajar. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi akan menunjukkan ciri-ciri berikut: memiliki sikap kemandirian dalam mengambil keputusan, tekun, dan memiliki persepsi positif dalam menyelesaikan tantangan, memiliki tujuan dan nilai yang ingin dicapai serta menyadari keunikan yang ada dalam dirinya yang tentunya berbeda dengan orang lain.

Temuan dari hasil penelitian ini terkait *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan berdasarkan *mean* empirik dan *mean* hipotetik bahwa mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan memiliki *quarter life crisis* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan observasi yang dilakukan peneliti dimana mahasiswa tingkat akhir di kota Medan menunjukkan sikap ketakutan terhadap tantangan masa depan, merasa tertinggal dengan teman sebaya, ketakutan terhadap keputusan yang sedang dan akan diambil, sering terjebak di dalam situasi sulit. Mahasiswa dengan *quarter life crisis* tinggi menunjukkan ciri-ciri berikut: bimbang dalam mengambil suatu keputusan terhadap masa depannya, memiliki perasaan takut untuk mencoba kembali atau berjuang, memiliki penilaian diri yang rendah, keputusan yang diambil kerap menyebabkan individu tersebut berada dalam situasi yang sulit, cemas yang berlebihan terhadap masa depan, merasa tertekan dan khawatir terhadap relasi yang sedang dan akan dibangun. Ada beberapa hal yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, beberapa di antaranya adalah memikirkan tugas skripsi yang tidak kunjung selesai dan adanya rasa takut bila tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah ataupun menganggur di jangka waktu yang lama yaitu di atas satu tahun. Hal ini akan menimbulkan rasa malu dan kecewa bagi keluarga mereka secara khusus orang tua. Tugas skripsi yang sedang dikerjakan oleh mahasiswa dianggap sebagai tugas yang berat dan sulit untuk dilalui. Ada kekhawatiran bahwa mereka tidak mampu dalam menghadapi kendala yang muncul dan tidak bisa menyelesaikan studi hingga akhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sallata & Huwae (2022) yang menemukan bahwa resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi. Individu dengan tingkat resiliensi yang baik akan cenderung bertahan dan beradaptasi dengan situasi yang sulit dan bangkit dari situasi sulit tersebut sehingga menjadi pribadi yang lebih tangguh. Menurut Everall, Allowrs & Paulson (2006) menemukan ada beberapa faktor yang menyebabkan individu resiliensi, yaitu faktor individu, faktor keluarga, faktor komunikasi atau eksternal, dan faktor resiko.

Temuan lain dari penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki memiliki resiliensi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Maylani & Kusdiyati (2021), Barends (2004) dan Rinaldi (2010). Hal ini terjadi karena laki-laki memiliki penilaian diri yang lebih positif terhadap pemecahan masalah dibandingkan perempuan. Individu dengan penilaian diri positif mampu menyaring dan menerima informasi dari lingkungan serta menjadikan sebagai peluang untuk memprediksi dan mengendalikan lingkungan eksternalnya (Barends, 2004). Jika dilihat dari keadaan psikologi, laki-laki cenderung lebih fokus terhadap pemecahan masalah, sedangkan perempuan cenderung mencari banyak dukungan dari orang-orang terdekatnya (Hample & Peterman, 2005).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan. Sumbangan efektif yang diberikan adalah sebesar 8,6%, sedangkan sisanya yakni 91,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel tersebut.

Peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang resiliensi dan *quarter life crisis*, yaitu dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*, seperti kontrol diri, religiusitas. Selain itu, juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti usia dan budaya yang dapat mempengaruhi resiliensi dan *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Argasiam, B. 2019. Hubungan Perbandingan Sosial dan Resiliensi Dengan Quarter Life Crisis pada Kelompok Milenial. Doctoral dissertation. Unika Soegijapranata Semarang. <http://repository.unika.ac.id/21160/>
- Arnett, J. J. 2014. *Emerging Adulthood: The Winding Road from The Late Teens Through The Twenties*. New York, NY, US: Oxford University Press <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. 2008. The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azmy, M. M. 2022. Pengaruh Resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal Di Kota Makassar. Doctoral Dissertation. Universitas Bosowa. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1962>
- Balzari, B E. N., & Nawangsih, E. 2019. Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. *Prosiding Psikologi*, 494-500. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17102/pdf>
- Barends, M. S. 2004. *Overcoming Adversity: An Investigation of The Role of Resilience Constructs in The Relationship Between Socio-Economic and Demographic Factors and Academic Coping*. Doctoral Dissertation. University of The Western Cape. <https://etd.uwc.ac.za/handle/11394/259>
- Black, A. S. 2010. *Halfway Between Somewhere and Nothing: An Axloration Between Quarter Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student*. Arkansas: University of Arkansas.
- Feist, J., & Feist, G. J. 2010. *Teori Kepribadian (Edisi Ketujuh)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gusti. 2022. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda>
- Hampel, P., & Petermann, F. 2005. Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 73-83. <https://doi.org/10.1007/S10964-005-3207-9>
- Krismawati, Y. 2018. Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini. *KURIOS (Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen)*, 2(1), 46-56. <https://doi.org/10.30995/kur.v2i1.20>
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. 2021. Pengaruh Resiliensi terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 374-380. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/download/28346/pdf>
- Riewanto, A. 2003. Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa. Suara Merdeka.
- Rinaldi, R. 2011. Resiliensi pada Masyarakat Kota Padang Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3(2). <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/download/225/169>
- Robbins, A & Wilner, A. (2001). *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.

- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. 2013. The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20, 27-37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. 2023. Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/27936/8/T1_802017070_Judul.pdf.
- Simarmata, N. I. P., & Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. 2023. *College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender* Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11(2), 195-203. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2.11339>
- 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).
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-17847.