

PSYCHOLOGICAL WELL BEING, SELF EFFICACY DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL

Risna Amalia¹, Suroso², Niken Titi Pratitis³

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: risnaamaliaa.psy@gmail.com¹,

suroso@untag-sby.ac.id²,

nikenpratitis@untag-sby.ac.id³

Abstract

Quarter Life Crisis is a psychological term that refers to emotional states generally experienced by individuals aged 20 to 30 years such as worry, doubts about their abilities, and confused about determining directions. This crisis condition is a period of restlessness, triggers anxiety, stress, panic, helplessness, and even causes feelings of doubt. Subjects in this study were individuals aged 23-29 years, totaling 151 subjects. The sampling technique used the Slovin formula with an error rate of 5%. The results of this study state that the first hypothesis which says there is a correlation between psychological well being and self-efficacy with a quarter life crisis is accepted. The second hypothesis of this study which reads that psychological well being has a negative correlation with a quarter life crisis is accepted. The third hypothesis of this study which states that there is a negative correlation between self-efficacy and quarter life crisis is rejected. Self efficacy has a negative but not significant correlation with quarter life crisis in early adulthood.

Keywords: Psychological Well Being, Self Efficacy, Quarter Life Crisis

PENDAHULUAN

Bersamaan dengan berakhirnya batas perkembangan masa remaja, tuntutan, tekanan, dan tugas individu bertambah banyak dan sulit karena individu tersebut akan melalui tahap perkembangan selanjutnya, yakni dewasa. Fase akhir remaja, biasanya individu dalam kondisi yang berat dan sulit, satu sisi individu merasa sudah melalui masa remaja dengan baik dan tanpa hambatan, tapi di sisi yang lain individu tersebut belum siap untuk menjadi dewasa yang sebenarnya. Dan terbukti ketika individu merasa belum siap memiliki usaha atas capaian pendidikan dan pekerjaan yang tepat, melangsungkan pernikahan dan memiliki anak (Tanner dkk, 2008), yang oleh Arnett (2004) dan Wood dkk (2018) diistilahkan sebagai *emerging adulthood*.

Hurlock (2002) juga berpendapat bahwa tugas-tugas perkembangan usia dewasa muda adalah harapan-harapan dari orang terdekat individu tersebut yang mencakup pekerjaan, memilih pasangan, kemandirian secara finansial, serta mampu bertanggung jawan atas dirinya sendiri. Tingkat kemampuan melakukan tugas pada awal tahun usia dewasa awal akan berdampak pada tingkat keberhasilan pada waktu menginjak usia dewasa madya. Puncak tersebut di bidang Pendidikan, karir, relasi dengan orang lain, dan diakui secara sosial. Tingkat penguasaan ini juga akan menentukan kesejahteraan di kehidupan yang akan datang. Sehingga individu di usia dewasa awal merasa terbebani dan khawatir dengan banyaknya tugas-tugas perkembangan.

Emerging adulthood dikatakan oleh Arnett (2004) biasanya dialami oleh individu mulai dari usia 18 tahun sampai 29 tahun. Arnett menyebutkan bahwa periode tersebut merupakan masa peralihan dan individu harus mempersiapkan diri dengan baik untuk bekal menuju masa dewasa, karena individu akan mendapatkan tuntutan baik pengetahuan atau keterampilan untuk persiapan menjadi individu yang dewasa. Masa-masa peralihan tersebut digambarkan Arnett, terjadi karena masa ketergantungan di tahap anak dan remaja sudah selesai, namun di sisi lain belum tumbuh kemampuan individu untuk memikul tanggung jawab sebagai orang yang sudah memasuki usia dewasa membuat individu berusaha untuk lebih berkembang dan mendalami diri dalam hal pendidikan, pekerjaan, relasi dengan orang lain, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri. Bahkan dikemukakan Tanner dkk (2008) bahwa pada fase *emerging adulthood* ternyata individu melewati masa pencarian identitas diri, individu akan berusaha untuk mendalami diri, individu mengalami peralihan dalam hal pendidikan, karir hingga hubungan dengan lawan jenis.

Robbins & Wilner (2001) pertama kali memperkenalkan konsep *quarter life crisis* dari sebuah judul buku '*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*', yang menjelaskan tentang kesengsaraan yang dihadapi individu ketika mereka membuat pilihan tentang karir, keuangan, pengaturan hidup dan hubungan relasi dengan orang lain. Robbins dan Wilner (2001) dalam buku tersebut menggambarkan periode setelah kelulusan perguruan tinggi atau universitas sebagai periode yang tidak tenang, stres dan memicu kecemasan, yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik. Depresi dapat dengan mudah terjadi karena identitas dan perasaan individu berfluktuasi secara nyata sebagai respon terhadap tantangan konstan yang dihadirkan kehidupan. Ciri-ciri yang tidak menyenangkan dari realitas kehidupan setelah kuliah bisa menjadi luar biasa dan memicu perasaan tidak mampu dan gagal.

Banyak individu di usia 20-an tahun mulai ragu dengan kompetensi yang dimiliki, merasa stagnan dan bingung dengan tujuan hidup, serta membandingkan diri dengan orang lain yang pencapaiannya sudah lebih baik dari individu tersebut. Kondisi ini dalam psikologi disebut dengan istilah *quarter life crisis* atau krisis pada rentan usia 20-30an tahun, ini adalah periode ketika individu merasa khawatir dan cemas tentang masa depan dan mulai mempertanyakan kembali apa yang menjadi tujuan hidupnya. Individu yang mengalami krisis ini umumnya belum memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah tersebut, yang mengakibatkan individu akan merasa ragu terkait kemampuan diri mereka apakah mampu melaluinya dengan baik (Safriyantini, 2020).

Seorang psikolog, Jennyfer (2019) dalam sebuah artikel *online* helloSEHAT menyatakan bahwa individu di usia dewasa awal rentan terhadap keraguan, cemas, stres, bingung dan gelisah terhadap pilihan hidupnya. Kondisi ini terjadi juga pada individu usia dewasa awal yang khawatir akan masa mendatang serta kualitas hidup seperti pendidikan, percintaan, pekerjaan, relasi dengan orang lain bahkan keuangan. Gejala yang muncul pada individu yang mengalami krisis ini adalah mulai mempertanyakan hidup, kecewa karena hidup tidak sesuai dengan tujuan yang dimiliki, tidak memiliki motivasi dalam melakukan aktivitas, merasa bosan dengan pekerjaan saat ini namun tidak berani untuk keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang didapatkan, sering meragukan diri sendiri, serta merasa ditekan oleh lingkungan sekitar.

Hirasti (2020) mengutip pendapat Byock seorang psikoterapis yang menangani *Quarter Life Counseling*, menganggap bahwa *Quarter Life Crisis* ini merupakan masa dilematis yang

terjadi pada individu di usia dewasa awal antara realita dengan keinginan untuk memiliki kehidupan yang lebih kreatif karena banyaknya pilihan. Hirasti (2020) menyebutkan pula bahwa mungkin memang dirasa sangat sulit di usia 20-an tahun, lingkungan sekitar banyak yang mengharuskan mereka untuk mampu bersikap dewasa, namun banyak orang yang lebih tua usianya malah menilai individu di usia 20-an terlalu muda. Santrok (2002) dalam bukunya yang berjudul *life span development* jilid 2 menerangkan tahap dewasa awal merupakan peralihan terkait perubahan dalam hal fisik, intelektual dan sosial. Krisis yang dialami individu usia 20-an tahun sangat umum terjadi karena di usia tersebut merupakan masa yang sangat menyita perhatian.

Atwood & Scholtz (2008) menafsirkan istilah *quarter life crisis* sebagai kondisi krisis secara emosional yang umumnya dialami oleh individu di usia 20-an tahun, kondisi krisis tersebut meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak berdaya, terisolasi, serta takut akan kegagalan. Individu yang sekarang berada dalam periode tersebut pasti mengalami masa yang krusial. Penelitian Mirowsky & Ross yang dikutip Tanner dkk (2008) yang membandingkan antara periode dewasa awal dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Hasilnya menunjukkan bahwa individu di usia 20-an mengalami depresi lebih tinggi daripada di rentan usia lainnya yang diakibatkan oleh masalah hubungan relasi dengan orang lain yang kemudian dijadikan alasan untuk mencari bantuan pada profesional. Beberapa gangguan psikologis yang dialami oleh individu dengan *quarter life crisis* ini meliputi gangguan emosi, gangguan cemas, gangguan pengendalian impuls, gangguan ketergantungan zat hingga gangguan kepribadian. Sumber ketidaksejahteraan serta kegelisahan berkisar pada masalah finansial, relasi dengan orang lain, pekerjaan, dan karakteristik personal lainnya (Tanner dkk, 2008).

Krisis yang dialami individu usia 20-an tahun diakibatkan oleh banyaknya paksaan dan tekanan hidup. Biasanya disebabkan oleh tuntutan orang tua untuk mengambil langkah apa di masa depan (Arnett, 2004), serta stress terkait pendidikan (Slamet, 2003; Kartika, Deria & Ruhansih, 2018). Hal ini juga menjadi tuntutan serta masalah yang sampai khas dan terjadi pada hampir semua individu di negara berkembang termasuk Indonesia, dimana sesuatu yang mampu mempengaruhi individu dalam berperilaku adalah penilaian dan tanggapan dari lingkungan. Tantangan lain yang ikut andil pada kondisi krisis yang dialami oleh individu usia 20-an adalah rumitnya masa peralihan yang penuh keraguan dan ketidakpastian hingga menyebabkan depresi bagi individu yang mengalami krisis (Haase, Heckhausen & Silbereisen, 2012).

Arnett (2004) menyebutkan bahwa individu yang tinggal di Asia atau individu berkebangsaan Amerika yang memiliki keturunan Asia mendapatkan harapan yang tinggi dari keluarga, terutama orangtua yang menyuruh individu di usia dewasa awal untuk segera menikah sebelum usia 30 tahun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa budaya dan norma yang dianut penduduk Asia bersifat kolektif yang disebabkan oleh adanya keinginan untuk melanjutkan keturunan dan mempertimbangan reaksi yang akan diperoleh dari lingkungan sekitar. Di sisi yang berbeda, nilai-nilai tentang peran gender juga andil memberikan tekanan bagi individu di usia dewasa awal.

Terutama sebagai negara patriarki, pernikahan adalah suatu capaian yang utama yang harus diraih oleh individu di usia dewasa awal khususnya perempuan, hal tersebut sudah menjadi budaya di Indonesia. Ketika perempuan di Indonesia sebelum usia 30 tahun belum

menikah, maka mereka akan mendapatkan stigma negatif dari lingkungan sekitar, serta mendapatkan istilah 'perawan tua' atau 'tidak laku'. Kondisi ini yang menjadikan relasi dengan lawan jenis sangat mempengaruhi kondisi emosional perempuan, tidak memandang apakah mereka masih belum atau sedang dalam menjalin hubungan kedekatan dengan orang lain. Selain pernikahan, periode setelah menyelesaikan pendidikan yaitu dunia karir bahkan mengakibatkan keraguan dan kegelisahan serta kebingungan dalam diri individu yang berusia 20-30 tahun (Paramitha, 2012).

Krisis yang dialami oleh individu bisa mengakibatkan dampak negatif pada hidup mereka, salah satunya stress bahkan depresi. Stress yang tertumpuk dapat memunculkan banyak masalah baru yakni terkait emosi serta tingkah laku (Jackson & Warren, 2000), perilaku agresif, perilaku kekerasan dan kurangnya kemampuan mengontrol emosi (Veenema dkk, 2006), kesejahteraan psikologis yang rendah (Zimmer, Gembeck, & Skinner, 2008; Shultz & Wang, 2011), menarik diri secara sosial, cemas dan depresi (Attar, Guerra, & Tolan, 1994), serta mengalami traumatis (Lazarus & Folkman, 1984).

Quarter life crisis bisa terjadi pada individu di usia dewasa awal yang disebabkan oleh tekanan keluarga, masalah dengan teman seumuran, merasa tidak aman akan masa depan, kecewa dengan suatu hal bahkan diri sendiri, frustrasi terhadap relasi dengan orang lain atau tentang pekerjaan. Faktor budaya atau norma sosial yang berlaku juga bisa menyebabkan individu mengalami *quarter life crisis*, misalnya seperti orang terdekat seperti keluarga dan teman yang mempengaruhi persepsi individu dalam menghadapi masalah, serta bagaimana cara menyelesaikan masalahnya. Semakin mendapatkan tuntutan, individu mulai merasakan emosi dan persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Namun juga banyak dimensi positif yang dimiliki tapi mereka tidak menyadarinya, dampaknya pada kreativitas dan fungsi sosialnya terganggu (Fitri, 2019). Bahkan, terdapat tantangan lain yang ikut andil dalam kondisi krisis yang dialami individu adalah kerumitan masa peralihan yang penuh dengan keraguan hingga mengakibatkan depresi bagi individu yang mengalaminya (Haase, Heckhausen & Silbereisen, 2012), dan diperparah dengan pengalaman negatif yang dimiliki individu seperti mengalami penolakan yang berakibat secara langsung pada kesejahteraan diri sendiri dan harga diri (Robinson, 2008).

Robinson (2018) menyatakan bahwa individu mulai mempertanyakan hidupnya, merasa hanya jalan di tempat, kurang motivasi, bingung antara keluar dari zona nyaman atau tidak, tidak senang dengan capaian yang didapat, merasa terombang-ambing, tertekan dengan lingkungan, serta membandingkan diri dengan orang lain. Individu yang mengalami krisis kurang mampu untuk menerima kondisi diri sendiri serta keterbatasan yang dimiliki, kurang mampu mengoptimalkan potensi diri dalam upaya pengembangan diri. Kegagalan ini menurut Robinson (2018), berpengaruh pada penghargaan diri (*self esteem*), afek positif dan kesejahteraan psikologis individu.

Ryff (1995) mengemukakan bahwa *psychological well being* merupakan gambaran sehat secara psikologis yang merujuk pada keberfungsian secara penuh pada individu mencapai aktualisasi diri. Sedangkan, menurut Diener (dalam Papalia, Olds, Feldman, 2008; 804), *psychological well being* dapat diartikan sebagai hasil penilaian secara pribadi atas kehidupan individu terkait perasaan bahagia atau nyaman. Interpretasi *psychological well being* yang dikembangkan dari teori perkembangan, yang mengartikan bahwa kondisi *psychological well being* yang dimiliki individu bersifat keberlanjutan. Berbagai pengalaman

hidup pasti memberikan efektivitas terhadap kondisi *psychological well being* pada individu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dalam kehidupan individu usia dewasa awal berpengaruh pada kondisi *psychological well being* (Ryff, 1995). Konflik-konflik yang dialami individu bahkan dapat menyebabkan stress yang berat, mengganggu aktivitas serta kesehatan fisik, depresi, kegelisahan dan akhirnya menjadikan individu tidak bahagia, bahkan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Rossi & Mebert (2011) yang membahas tentang kondisi krisis termasuk pengembangan identitas ego, perspektif masa depan, dukungan sosial, *coping stress*, gejala depresi, kecemasan, kepuasan kerja, serta *psychological well being* pada 4 kelompok dewasa awal yaitu lulusan siswa SMA, mahasiswa yang masih kuliah, mahasiswa semester akhir dan lulusan S1. Penelitian Rossi & Mebert (2011) menggunakan teori atau konsep *quarter life crisis* dari Robbins & Wilner (2001) yang menjelaskan bahwa periode setelah lulus dari perguruan tinggi dianggap sebagai periode yang memicu kecemasan, stress, menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik. Hasil dari penelitian ini adalah dari keempat kelompok mengalami ketidakpuasan kerja, dukungan sosial serta kesejahteraan psikologis yang rendah, yang dapat mempengaruhi krisis dalam hidup. Subjek lulusan SMA mengalami kecemasan tertinggi, diikuti oleh lulusan S1.

Penelitian lain tentang *quarter life crisis* dilakukan pula oleh Robinson, Cimporescu & Thompson (2020) yang bertujuan untuk mengetahui korelasi *quarter life crisis* dengan gejala depresi dan *psychological well being* pada mahasiswa yang baru lulus di salah satu Universitas di London. Penelitian Robinson, Cimporescu & Thompson (2020) menggunakan metode *longitudinal* dengan tiga tahap pengukuran yang berlangsung selama 12 bulan. Tahap pertama berlangsung 1 bulan setelah individu lulus, tahap kedua berlangsung 6 bulan setelah lulus, dan tahap ketiga berlangsung 6 bulan kemudian atau 12 bulan setelah lulus. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari salah satu Universitas di London yang baru saja menyelesaikan kuliah S1 dan tidak bermaksud untuk melanjutkan kuliah S2. Subjek terdiri dari mahasiswa dari jurusan sains 5.6%, arsitektur, desain dan konstruksi 5.6%, humaniora dan ilmu sosial 22.8%, bisnis 23.3%, ilmu computer dan matematika 12.8%, pendidikan 2.8%, serta kesehatan dan perawatan sosial 17.8%. Dalam penelitian ini menggunakan *psychological well being scale* versi 18 aitem milik Ryff (1995) untuk mengukur *psychological well being*, CESD-10 (Zhang, 2012) untuk mengukur gejala depresi dan *crisis definition question* (CDQ) milik Robinson (2019) untuk mengukur *quarter life crisis*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 61 orang yang mengalami krisis sepanjang waktu.

Studi empiris lain juga menyebutkan bahwa selain *psychological well being*, ternyata *self efficacy* juga mempunyai andil besar terhadap kondisi krisis yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal (Walshe, 2018; Afnan, 2019). Individu yang kurang memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam hal menguasai situasi sekarang, serta kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu gol akan mengalami krisis. Menurut Walshe (2018), krisis yang dialami pada usia dewasa awal memiliki kecerdasan emosional, harga diri dan *self efficacy* yang rendah.

Disebutkan Bandura (1997) bahwa rendahnya efikasi diri akan mengakibatkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu tidak memiliki kemampuan untuk mengelola pengambilan keputusan walaupun berisiko, sehingga mereka cenderung menghindar karena menganggapnya sebagai ancaman. Keyakinan individu akan

mempengaruhi perilaku yang akan mereka pilih, bagaimana usaha yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan, serta butuh waktu berapa lama untuk bertahan dalam menyelesaikan rintangan supaya dapat menyesuaikan pilihan dan tujuan yang telah ditentukan. Seperti disebutkan Walshe (2018) bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Hal ini memberikan gambaran bahwa stress dan ketidakpuasan terkait pekerjaan serta masalah hubungan dan kesehatan mental dapat menjadi faktor signifikan dalam periode *quarter life crisis*.

Psychological well being yang merupakan gambaran sehat secara psikologis yang merujuk pada keberfungsian secara penuh pada individu mencapai aktualisasi diri. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah biasanya ditandai dengan kurang mampu mengatasi tantangan-tantangan dalam hidup, kecewa dengan apa yang terjadi dalam kehidupannya, merasa frustrasi dalam membina hubungan antar pribadi, mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, selalu membandingkan diri dengan orang lain, mengalami stagnasi atau kebosanan yang mengakibatkan individu mengalami krisis di usia dewasa awal. Individu menilai dirinya negatif dan menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, tidak menerima diri apa adanya karena ingin menjadi orang yang berbeda, maka individu tersebut memiliki penerimaan diri yang negatif, merasa bahwa orang lain selalu lebih baik darinya, merasa malu dan takut dikucilkan, serta bermasalah dengan kualitas personalnya. Sehingga ia merasa tertekan dan kecewa terhadap dirinya sendiri, serta mengucilkan diri dari lingkungan sosialnya.

Individu yang mempunyai *self efficacy* rendah merasa kurang yakin atas kemampuannya dalam hal menguasai situasi sekarang, kurang mampu menyelesaikan hambatan yang dialami, serta kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini memberikan gambaran bahwa individu yang mempunyai *psychological well being* dan *self efficacy* yang rendah, dapat mempengaruhi kondisi krisis individu tersebut atau bisa disebut dengan *quarter life crisis*.

METODE

Populasi dalam penelitian ini merupakan individu di rentan usia 23-29 tahun di Dusun Menganti yang berjumlah 243 orang berdasarkan data dari Pemerintah Kab. Gresik (2019). Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dan diambil menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2012) dengan tingkat kesalahan yaitu 5%. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 151 subjek. Alat ukur *quarter life crisis* dalam penelitian ini merupakan pengembangan dari peneliti yang ditinjau dari aspek-aspek *quarter life crisis* menurut Nash & Muray (2010), alat ukur *psychological well being* dalam penelitian ini merupakan pengembangan dari peneliti yang ditinjau dari aspek-aspek *psychological well being* menurut Ryff (1995), dan alat ukur *self efficacy* dalam penelitian ini merupakan pengembangan dari peneliti yang ditinjau dari aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura (1994).

Hasil uji validitas alat ukur *quarter life crisis* yang terdiri dari 50 aitem, dalam 2 putaran menunjukkan *index corrected item* bergerak dari 0,312 s/d 0,720 dengan total 2 aitem yang gugur. Hasil uji validitas dilakukan dalam 2 putaran menghasilkan koefisien *cronbach's alpha* 0,959 dengan total aitem valid 48 aitem. Hasil uji validitas alat ukur *psychological well being* yang terdiri dari 74 aitem, dalam 3 putaran menunjukkan *index corrected item* bergerak dari

0,307 s/d 0,726 dengan total 24 aitem yang gugur. Hasil uji validitas dilakukan dalam 2 putaran menghasilkan koefisien *cronbach's alpha* 0,945 dengan total aitem valid 50 aitem. Hasil uji validitas alat ukur *self efficacy* yang terdiri dari 32 aitem, dalam 1 putaran menunjukkan *index corrected item* bergerak dari 0,465 s/d 0,699 dan tidak ada aitem yang gugur. Hasil uji validitas dilakukan dalam 2 putaran menghasilkan koefisien *cronbach's alpha* 0,947 dengan total aitem valid 32 aitem.

Uji asumsi penelitian ini mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,055	Normal

Sumber: Output SPSS IBM 20.00 for windows

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa nilai $p = 0,055$ ($p > 0,05$) sehingga dapat ditetapkan bahwa data *quarter life crisis* berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	p	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis - Psychological Well Being</i>	1,352	0,099	Linear
<i>Quarter Life Crisis - Self Efficacy</i>	0,87	0,698	Linear

Sumber: Output SPSS IBM 20.00 for windows

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa nilai $p = 0,099$ ($p > 0,05$) sehingga ada korelasi linear secara signifikan antara variabel *psychological well being* dengan *quarter life crisis*. Hasil uji linearitas pada variabel *self efficacy* dengan *quarter life crisis* diperoleh nilai $p = 0,698$ ($p > 0,05$) sehingga ada korelasi linear secara signifikan antara variabel *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Psychological Well Being - Self Efficacy</i>	0,311	3,211	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber: Output SPSS IBM 20.00 for windows

Berdasarkan tabel 16, didapatkan uji multikolinearitas yang memperoleh hasil *tolerance* = 0,311 (*tolerance* > 0,10) dan nilai VIF = 3,211 (VIF < 10,0) sehingga dapat ditetapkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara variabel *psychological well being* dan *self efficacy*.

HASIL

Berikut adalah hasil penelitian yang merupakan hasil analisis data dari uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisa regresi linier berganda melalui program SPSS versi 20.0 for windows.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Berganda

Variabel	F	p	Keterangan
<i>Psychological Well Being dan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis</i>	121,332	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS IBM 20.00 for windows

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa korelasi antara *psychological well being* dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* memiliki nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya hipotesis

pertama penelitian signifikan yaitu *psychological well being* dan *self efficacy* memiliki korelasi yang signifikan dengan *quarter life crisis*.

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Parsial

Variabel	t	p	Keterangan
<i>Psychological Well Being - Quarter Life Crisis</i>	-8,662	0,000	Signifikan
<i>Self Efficacy - Quarter Life Crisis</i>	-0,037	0,970	Tidak Signifikan

Sumber: Output SPSS IBM 20.00 for windows

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa hasil uji analisis secara parsial atau terpisah antara satu variabel X dengan variabel Y. Korelasi antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis* memiliki nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini signifikan yaitu terdapat korelasi yang signifikan antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hasil uji analisis parsial dari *self efficacy* dengan *quarter life crisis* memiliki nilai $p = 0,970$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga pada penelitian ini tidak signifikan yaitu tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

DISKUSI

Diterimanya hipotesis pertama yang berbunyi *psychological well being* dan *self efficacy* berkorelasi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, menunjukkan bahwa kedua variabel bebas, baik *psychological well being* dan *self efficacy* memiliki korelasi yang signifikan terhadap *quarter life crisis*. Seperti dijelaskan Nash & Muray (2010) bahwa bagi sebagian besar individu di usia 20-30an tahun adalah masa yang menyenangkan karena banyak hal yang bisa dilakukan oleh individu tersebut dan tidak harus mengalami krisis atau lebih dikenal dengan masa-masa *quarter life crisis*. Sebaliknya, beberapa individu lain mengalami krisis dengan penuh tekanan, selalu membandingkan diri dengan orang lain, panik, merasa tidak aman dan tidak bermakna.

Psychological well being terbukti menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* (Ryff, 1995; Rossi & Mebert, 2011; Safira, 2020; Robinson, Cimporescu & Thompson, 2020). Seperti dijelaskan Ryff (1995) dalam penelitiannya bahwa gambaran sehat secara psikologis yang merujuk pada keberfungsian secara penuh pada individu mencapai aktualisasi diri serta dapat menjauhkan individu dari *quarter life crisis*. Bahkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rossi & Mebert (2011) bahwa ketika individu memasuki tahapan lulus SMA atau awal perkuliahan, umumnya mengalami kondisi krisis termasuk pengembangan identitas ego, perspektif masa depan, dukungan sosial, *coping stress*, gejala depresi, kecemasan, kepuasan kerja, yang membutuhkan *psychological well being*. Dijelaskan Rossi & Mebert (2011) melalui pendekatan konsep *quarter life crisis* dari Robbins & Wilner (2001) bahwa periode setelah lulus dari perguruan tinggi dianggap sebagai periode yang memicu kecemasan, stress, menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik yang sebenarnya tidak perlu terjadi ketika individu tersebut memiliki *psychological well being*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Safira (2020) bahwa lulusan sarjana yang belum bekerja yang mengalami *quarter life crisis* memiliki gambaran *psychological well being* yang rendah, terutama aspek yang paling rendah adalah kemandirian, hubungan dengan orang lain, harapan dalam hidup serta kemampuan memahami lingkungan. Serupa dengan penelitian yang

dilakukan oleh Robinson, Cimporescu & Thompson (2020) bahwa mahasiswa lulusan S1 sangat rentan mengalami krisis, mereka melakukan pengukuran dalam tiga tahap. Pertama, 1 bulan setelah individu lulus, tahap kedua berlangsung 6 bulan setelah lulus, dan tahap ketiga berlangsung 12 bulan setelah lulus. Ternyata dari semua mahasiswa terdapat 61 orang yang mengalami krisis atau disebut dengan *quarter life crisis*.

Gambarannya, individu yang memiliki *psychological well being* tinggi akan memiliki kemampuan memahami kapasitas psikologis yang ada dalam diri, membuat individu tersebut mampu menerima kondisi dirinya secara positif, serta mampu mengaplikasikan di kehidupannya, termasuk kondisi yang dijalani sekarang atau pengalaman hidup yang dianggap tidak menyenangkan dan mampu menerima sebagai bagian dari dirinya. Dampaknya, jika semua itu ada atau dimiliki oleh individu-individu lulusan SMA atau di awal perkuliahan, mereka tidak akan menunjukkan sikap tertekan terhadap berbagai tuntutan dari masyarakat atau harapan orang tuanya. Individu-individu yang mampu menerima secara positif kondisi dirinya, tidak akan membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain sehingga terhindar dari perasaan cemas akan masa depannya.

Individu dengan *psychological well being* juga mampu mengontrol emosinya, sehingga mampu memunculkan kepuasan terhadap diri, tidak merasa kecewa dengan apa yang terjadi dalam hidupnya termasuk di masa lalu dan apa yang telah dicapai, tidak merasa frustrasi dalam menjalin relasi dengan orang lain. Oleh karena itu individu-individu dengan *psychological well being* yang tinggi jauh dari rasa tertekan secara sosial, tidak merasa ragu dengan kehidupannya, tidak merasa resah terhadap sesuatu yang belum terjadi, tidak merasa khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan, tidak mudah stress, dan bahkan jauh dari depresi.

Psychological well being pada diri individu membuat mereka tidak menilai dirinya negatif dan justru menunjukkan adanya kepuasan terhadap kondisi dirinya, menerima diri apa adanya, merasa bahwa orang lain tidak selalu lebih baik darinya, tidak merasa malu dan tidak takut dikucilkan. Individu yang demikian, tidak bermasalah dengan kualitas personalnya, sehingga tidak selalu bergantung pada orang lain dalam membuat keputusan, memperhatikan dan mempertimbangkan tuntutan serta penilaian dari orang lain, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, memiliki inisiatif, berani mengambil risiko, mampu mencari solusi ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan serta tidak tertekan secara sosial dalam berpikir dan mampu bertindak laku secara tepat. Individu yang mampu mengatur lingkungannya, maka individu tersebut mampu untuk mengatur situasi sehari-hari. Individu yang mampu memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan sekitar, maka individu tersebut akan mampu menemukan peluang di lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki kemampuan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan nilai diri, maka akan merasa percaya diri ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Individu yang menyadari akan potensi yang dimiliki, terbuka terhadap pengalaman baru, serta mampu merasakan perubahan yang terjadi pada diri dan perilakunya merupakan gambaran individu yang memiliki pengembangan pribadi yang positif. Individu biasanya mampu melalui setiap periode perkembangan, maka individu tersebut tidak akan terhambat dalam banyak hal, termasuk pengelolaan emosi dan kognitif, serta tertarik dengan kehidupan yang sedang dijalannya. Individu yang bersedia untuk terbuka dengan pengalaman baru, maka individu tersebut memiliki pandangan yang terbuka, memiliki minat dan tidak konvensional. Individu yang menyadari potensi yang dimiliki, maka akan merasa dirinya mampu mengasah

skill yang ada dalam dirinya. Individu yang pernah melakukan perbaikan diri, maka akan menjadi pribadi yang efektif, tidak merasa bosan, serta memiliki pengetahuan yang bertambah.

Individu yang memiliki *psychological well being* akan mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, memiliki sikap baik serta kepercayaan dengan orang lain, maka individu tersebut memiliki tingkah laku yang terbuka dan bahagia dalam menjalin relasi interpersonal. Individu yang memiliki kepedulian dengan orang lain dan mampu menunjukkan empati, maka individu tersebut memiliki dorongan untuk bergabung dalam menjaga hubungan baik dengan orang lain. Individu yang memahami basis memberi dan menerima dalam relasi dengan orang lain, maka individu tersebut memiliki sikap toleran dan bersedia untuk menerima pertolongan dari orang lain. Sehingga individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi biasanya ditandai dengan mampu mengatasi tantangan-tantangan dalam hidup, merasa puas dengan apa yang terjadi dalam kehidupannya, merasa bahagia dalam membina hubungan antar pribadi, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, tidak pernah membandingkan diri dengan orang lain, tidak mengalami stagnasi atau kebosanan yang mengakibatkan individu mengalami krisis di usia dewasa awal.

Selain *psychological well being*, hasil penelitian tesis ini juga membuktikan bahwa *self efficacy* tidak mempengaruhi *quarter life crisis*. Asumsinya tidak ada korelasi yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal meskipun berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Hasil tersebut tentu berbanding terbalik dengan asumsi peneliti yang didasarkan pada konsep Bandura (1997) bahwa *self efficacy* yang merupakan keyakinan akan penilaian individu terkait kemampuannya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan, dapat membuat individu tidak mengalami *quarter life crisis*. Bandura sendiri juga menggambarkan bahwa rendahnya efikasi diri akan mengakibatkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu tidak memiliki kemampuan untuk mengelola pengambilan keputusan walaupun berisiko, sehingga mereka cenderung menghindar karena menganggapnya sebagai ancaman. Keyakinan individu akan mempengaruhi perilaku yang akan mereka pilih, bagaimana usaha yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan, serta butuh waktu berapa lama untuk bertahan dalam menyelesaikan rintangan supaya dapat menyesuaikan pilihan dan tujuan yang sudah ditentukan. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah, menurut Bandura akan merasa kurang yakin atas kemampuannya dalam hal menguasai situasi sekarang, kurang mampu menyelesaikan hambatan yang dialami, serta kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Akibatnya, individu menghadapi tugas yang sulit cenderung lebih memikirkan hambatan yang akan dihadapi, kekurangan diri sendiri, serta hasil yang diperoleh akan merugikan individu tersebut.

Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Walshe (2018) yang membahas terkait pengalaman krisis yang dirasakan oleh individu dewasa awal serta mengetahui korelasi antara kecerdasan emosional, harga diri dan *self efficacy* pada dewasa awal. Konsep *quarter life crisis* pada penelitian Walshe (2018) tersebut merujuk pada Robbins & Wilner (2001) yang mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai tahap transisi dari sekolah menuju dunia nyata dimana individu dewasa awal mengalami keraguan tentang masa depan yang tidak sesuai dengan harapan dari orang tua dan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, *self esteem* dan *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Bahkan diperoleh hasil bahwa stress dan ketidakpuasan terkait pekerjaan serta

masalah hubungan dan kesehatan mental dapat menjadi faktor signifikan dalam periode *quarter life crisis*.

Self efficacy yang dimiliki individu membuat mereka memiliki keyakinan terkait kemampuan atau kompetensi untuk melakukan sebuah tugas, serta kemampuan dalam mengatasi sebuah kendala. Namun, dengan kondisi saat ini, banyak individu yang dirumahkan dari perusahaan karena dampak dari Covid-19 yang berakibat pada semakin banyak pengangguran, membuat individu usia dewasa awal menjadi ragu, apakah dirinya cukup mampu bersaing dengan individu-individu lain yang terkena dampak Covid-19 yang sedang mencari pekerjaan. Selain itu, individu lulusan SMA dan di awal perkuliahan bisa jadi awalnya memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mencapai target, namun menilik kenyataan di lapangan bahwa banyak perusahaan yang memiliki kriteria tertentu untuk calon pegawainya, seperti *skill* yang harus dimiliki, serta pengalaman bekerja, akhirnya dapat membuat mereka merasa kompetensi yang dimiliki tidak sebanding dengan semua tuntutan tersebut. Akibatnya, tidak menutup kemungkinan individu yang tadinya yakin terhadap kemampuan atau potensi yang dimilikinya justru merasa ragu dan bahkan menjadi cemas secara berlebihan, depresi yang berujung pada *quarter life crisis*

Ditolaknya hipotesis ketiga yang memberikan gambaran bahwa *self efficacy* tidak berkorelasi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, mengarah pada pemikiran bahwa meskipun individu memiliki keyakinan akan kemampuannya atau potensi dirinya, namun bisa jadi sebenarnya kemampuan tersebut hanya terbatas pada tugas yang mudah dan menjauhi tugas yang sulit. Akhirnya, keraguan diri muncul pada individu bahwa dirinya mampu menghadapi tuntutan pasar tenaga kerja yang beragam dan kompleks, membuat individu merasa pesimis bahwa usaha yang dilakukan tidak dapat mencapai tujuan, ketidakpercayaan dapat menyelesaikan masalah, menjadi ragu dan bingung ketika menghadapi segala situasi tidak akan mengarah ke kondisi krisis.

Kontribusi kedua variabel bebas, baik *psychological well being* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* cukup besar yaitu 62,1%, sisanya sebanyak 37,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini. Kontribusi yang tinggi dari *psychological well being* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran penting dalam mempengaruhi *quarter life crisis* pada dewasa awal. Namun berdasarkan sumbangan efektif masing-masing variabel dalam penelitian ini, tergambar bahwa *psychological well being* memberikan sumbangan efektif sebesar 61,912% terhadap *quarter life crisis*, sedangkan sumbangan efektif *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* sebesar 0,228%.

Hasil perhitungan sumbangan efektif *psychological well being* yang lebih besar terhadap *quarter life crisis* dibandingkan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*, memberikan makna bahwa individu yang memiliki kerentanan secara emosi mampu mempengaruhi kondisi krisis individu yang merupakan reaksi terhadap munculnya keraguan, banyaknya pilihan, adanya perubahan, serta kebingungan karena ketidakberdayaan. Kebingungan tersebut pada akhirnya menjadikan individu merasa khawatir, tidak berdaya, tetapi juga percaya diri pada waktu yang bersamaan. Individu yang memiliki kerentanan secara kognitif ternyata tidak mempengaruhi kondisi krisis individu.

Besarnya total sumbangan efektif *psychological well being* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* cukup besar yaitu 62,1%, juga memberikan gambaran bahwa sebanyak

37,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain tersebut antara lain adalah *self awareness* (Auzoult & Massart, 2014) dan *self acceptance* (Vartanian, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Auzoult & Massart (2014) mengatakan bahwa individu yang tidak memiliki kesadaran diri seperti kemampuan memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi dalam diri, maka kurang mampu mengendalikan seluruh emosi yang dapat dimanfaatkan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Individu yang kurang mampu menyadari emosi yang sedang dirasakannya, kenapa emosi tersebut muncul, tingkah laku apa yang akan dilakukan, serta apa dampak bagi orang lain, maka individu tersebut akan merasa tertekan ketika dihadapkan ada suatu masalah yang melibatkan emosi dan pikirannya. Individu yang merasa takut dan tidak menyadari kemampuan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, maupun keyakinan dirinya sendiri, maka individu tersebut kurang mampu mengoptimalkan kondisi dirinya secara penuh sehingga ia lebih rentan mengamali stress, cemas, bahkan depresi.

Di sisi lain, *self acceptance* juga memiliki pengaruh yang besar terhadap *quarter life crisis* (Vartanian, 2020). Ketika individu tidak mampu menerima dirinya serta tidak mampu mengevaluasi diri sesuai kemampuan yang dimiliki, maka akan rentan terhadap krisis. Individu yang menunjukkan perasaan tidak mampu menerima dan berdamai serta merasa kecewa terhadap semua kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta kurang mampu melakukan toleransi terhadap masalah yang dialami baik yang menyenangkan atau tidak, maka akan berpengaruh pada kondisi individu sehingga dapat mengakibatkan krisis seperti penolakan dan marah terhadap diri sendiri, serta selalu mempertimbangan keputusan yang akan dipilih karena ada perasaan takut.

KESIMPULAN

Berikut adalah kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan:

1. Hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi antara *psychological well being* dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dua variabel bebas, baik *psychological well being* dan *self efficacy* memiliki korelasi yang signifikan dengan *quarter life crisis*.
2. Hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis*. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang berbunyi *psychological well being* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis* signifikan. Asumsinya semakin rendah *psychological well being* maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* pada dewasa awal.
3. Hipotesis ketiga yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* tidak signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* tidak berkorelasi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

REKOMENDASI

1. Bagi Individu Usia Dewasa Awal

Individu yang saat ini mulai menginjak usia dewasa awal dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai gambaran *quarter life crisis* serta mengetahui gambaran bagaimana hubungannya dengan *psychological well being* dan *self efficacy*. Disarankan juga bagi individu di usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* untuk meminta bantuan

kepada tenaga profesional seperti psikolog, mengikuti seminar atau workshop terkait pengembangan diri, pengelolaan stress dan kecemasan, serta tips dan trik mengatasi perasaan dan pandangan negatif terhadap diri maupun masalah yang sedang dihadapi, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, menjauhkan diri dari orang yang memberikan dampak negatif, menetapkan tujuan lalu membuat rencana dan lakukan. Individu usia dewasa awal disarankan untuk meningkatkan *psychological well being* dengan mengoptimalkan kondisi psikologis dan melakukan kegiatan yang positif dan disukai, menikmati setiap proses yang dialami, mencoba untuk memiliki hubungan harmonis dengan orang lain, memiliki kontrol atas diri sendiri. Individu usia dewasa awal juga disarankan untuk meningkatkan *psychological well being* bersama-sama *self efficacy* dengan mengkonstruksi pikirannya secara positif agar segala tindakan yang dilakukan memberikan manfaat; memotivasi diri agar mampu membentuk keyakinan atas apa yang harus dilakukan dan dihindari; memiliki keyakinan yang positif seperti percaya bahwa dapat mengatasi segala situasi maka akan merasa tenang dan tidak cemas; serta mampu memilih tindakan yang akan dilakukan, menyesuaikan tujuan yang ingin dicapai dengan realitas, menghargai setiap usaha yang dilakukan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini fokus pada *quarter life crisis* dilihat bagaimana korelasinya dengan *psychological well being* dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, sehingga disarankan untuk melakukan penelitian selanjutnya untuk mengetahui faktor lain yang memiliki korelasi dengan *quarter life crisis* selain *psychological well being* dan *self efficacy*, seperti *self awareness* dan *self acceptance*.

REFRENSI

- Afnan. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis*. *Skripsi tidak diterbitkan*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Attar, B. K., Guerra, N. G., & Tolan, P. H. (1994). Neighborhood disadvantage, stressful life events, and adjustment in urban elementary school children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23(4), 391-400.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- 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), 1739-1751.

- Hirasti, A. A. (2020). How to deal with quarter life crisis of millenials career. *Artikel Onlie*. Diunduh dari <https://psikoberbagi.wordpress.com/2020/03/19/how-to-deal-with-quarter-life-crisis-of-millennials-career/>. 10 September 2020.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentan kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). Appraisal, social support, and life events: Predicting outcome behavior in school age children. *Child Development*, 71(5). 1441-1457.
- Jennyfer. (2019). Tanda anda sedang dalam quarter life crisis dan cara bijak menghadapinya. *Artikel Online*. Diunduh dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/quarter-life-crisis-adalah/#gref>. 10 September 2020.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Nash, R. J., & Muray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: the campus guide to meaning making*. San Fancisco, CA: Jossey Bass.
- Ryff, C. (1995). Psychological well being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: the unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: the application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7, 170-191.
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2020). Wellbeing, developmental crisis residential status in the year after graduation from higher education: a 12 month longitudinal study. *Journal of Adult Development*.
- Rossy, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does quarterlife crisis exist?. *The journal of genetic psychology*, 172(2), 141-161.
- Safriyantini, S. (2020). Quarter life crisis, bikin galau kalangan twenties. *Artikel Online*. Diunduh dari <https://gensindo.sindonews.com/read/14425/700/quarter-life-crisis-bikin-galau-kalangan-twenties-1588370713>. 10 September 2020.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2008). Emerging adulthood: learning and development during the first stage of adulthood. *Chapter 2, Handbook of research on adult development and learning*.

- Veenema, A. H., Blume, A., Niederle, D., Buwalda, B., & Neumann, I. D. (2006). Effects of early life stress on adult male aggression and hypothalamic vasopressin and serotonin. *European Journal of Neuroscience*, 24(6), 1711-1720.
- Walshe, O. (2018). The quarter life crisis: investigating emotional intelligence, self esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. *Department of Psychology Dublin Business School*.
- Zimmer., Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2008). Adolescents coping with stress: development and diversity. *Prevention Researcher*, 15, 3-7.