HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN KARIR DAN *QUARTER LIFE QRISIS* PADA INDIVIDU USIA DEWASA AWAL

Dosen Pembimbing Skripsi : Zidni immawan Muslimin, S.Psi., M.Si

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Disusun oleh:

Irma Roviatul Adawiyah

(18107010114)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2022

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Irma Roviatul Adawiyah

NIM : 18107010114

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, skripsi ini adalah hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Bila di kemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya siap menerima konsekuensi yang diberikan.

Yoyakarta, 4 November 2022

Yang Menyatakan

Irma Roviatul Adawiyah

NIM. 18107010114

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Irma Roviatul Adawiyah
NIM : 18107010114
Judul Skripsi : Hubungan Anatara Kematangan Karir dan *Quarter Life Crisis* pada Individu Usia Dewasa Awa

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 4 November 2022
Pembimbing

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

LEMBAR PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1164/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2022

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN KARIR DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA INDIVIDU USIA DEWASA AWAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IRMA ROVIATUL ADAWIYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010114
Telah diujikan pada : Selasa, 08 November 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 6384420289af1

Penguji I

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

ValidID: 63895cd4c60cd

Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 638988934ed1a

Yogyakarta, 08 November 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 638f75a05ff4e

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTO

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada keudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap”

(QS. Al- Insyirah: 6-8)

“ Giving up is easy, but in the end you won’t get any outcomes. Diligence is hard, but in the end you will get a lot out of it. All to need bravy for good outcomes”

(Renjun NCT)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur atas kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat, serta hidayat yang tiada hentinya memberikan kemudahan bagi penulis untuk menyelesaikan setiap proses kehidupan. Dengan kerendahan hati karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

KAMPUS TERCINTA

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Uiversitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA TERKASIH

Teruntuk kedua orang tuaku, Bapak Sanemo dan Ibu Astutik. Terimakasih atas segala do'a yang dipanjatkan dalam setiap proses demi kelancaran, kemudahan, dan kesuksesan penulis, dukungan, kesabaran, serta kasih saying yang telah diberikan untuk mendukung terselesaikannya tugas akhir. Semoga Bapak dan Ibu diberikan kesehatan, keberkahan,kebahagian, serta panjang umur.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah segala puji dan syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat serta karunia-Nya karena telah diberikan kesempatan,kesehatan serta kemudahan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Hubungan Kematangan Karir dan *Quarter Life Crisis* Pada Individu Dewasa Awal". Shalawat serta salam tidak lupa dihaturkan kepada baginda nabi besar Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri tauladan bagi semua umat muslim di dunia dan di akhirat.

Selanjutnya, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini. Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, dukungan, dan partisipan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan rasa terimakasih dengan tulus kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Lisnawati, S.Psi.,M.Psi selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogayakarta
3. Bapak Zidni Immawan Muslimin S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan segala kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu membimbing serta mendidik penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi selaku dosen penguji I yang sudah meluangkan waktu dan memberikan masukan-masukan kepada penulis, agar skripsi yang peneliti susun menjadi lebih berkualitas.
5. Ibu Ratna Mustika Handayani, S. Psi., M.Psi., Psi selaku dosen penguji II yang sudah meluangkan waktu dan memberikan masukan-masukan kepada penulis, agar skripsi yang peneliti susun menjadi lebih berkualitas.
6. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi, M.Res. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis selama menempuh perkuliahan di Program Studi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

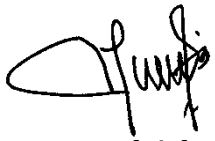
7. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi selaku Biro Skripsi Psikologi yang telah membantu dan mempermudah terkait prosedur penyelesaian skripsi.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang selama penulis menempuh perkuliahan Program Studi Psikologi telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
9. Pakde Syaifuddin Zuhri dan Mbak Husnul Khatimah yang senantiasa memberikan semangat, doa, dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi sumber data dalam penelitian yang dilakukan.
11. Teman-temanku (Mutia, Tari) yang sudah bersedia membantu dan bersedia direpotkan dengan pertanyaan seputar skripsi oleh penulis.
12. Hesti dan Ajeng yang sudah mendukung, membantu, mendengarkan keluh kesah penulis selama masa perkuliahan.
13. Teman-teman psikologi angkatan 2018, terkhusus kelas psikologi D yang telah saling memberi semangat dan doa.
14. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas keikhlasan, kesabaran, dan bantuan yang diberikan, semoga Allah SWT kelak membalas dengan kebaikan yang jauh lebih mulia.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang membangun dari berbagai pihak.

Yogyakarta,3 November 2022

Penulis



Irma Roviatul Adawiyah

NIM. 18107010114

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN KARIR DAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA INDIVIDU USIA DEWASA AWAL

Irma Roviatul Adawiyah

NIM. 18107010114

INTISARI

Individu dewasa awal seharusnya mampu menggunakan kualitas dirinya dan memiliki perkembangan emosi yang baik dan merespon permasalahan dengan baik, namun faktanya individu dewasa awal tidak semuanya dapat mengartikan tuntutan dan perubahan dengan positif. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan karir dan *Quarter Life Crisis* pada individu usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.Subjek dalam penelitian ini adalah individu usia 18-29 tahun, yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 125 orang yang didapatkan dari G*power. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan teknik sampling kuota. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala kematangan karir dan skala *Quarter Life Crisis*. Analisis data dilakukan dengan teknik uji korelasi *product moment Pearson*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan karir dan *quarter life crisis* pada individu usia dewasa awal. Semakin tinggi kematangan karir, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* nya. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar -0.236 dengan nilai p= 0.008. Sumbangan efektif dari kematangan karir terhadap *quarter life crisis* sebesar 5,6%.

Kata kunci : kematangan karir, *quarter life crisis*, dewasa awal

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MATURITY OF CURRY AND QUARTER LIFE CRISIS ON EARLY ADULT INDIVIDUALS

Irma Roviatul Adawiyah

NIM. 18107010114

ABSTRACT

The early adult individual should have been able to use his qualities and have good emotional development and respond well to problems, but the fact is that early adult individuals could not all interpret the demands and changes positively. This study uses a correlational quantitative approach. This study aims to determine the relationship between career maturity and Quarter Life Crisis in individuals of early adulthood. The subjects in this study were individuals aged 18-29 years, who lived in the Special Region of Yogyakarta, amounting to 125 people. The sampling technique in this study used a quota sampling technique. Data collection tools in this study used 2 scales, namely the career maturity scale and the Quarter Life Crisis scale. Data analysis was carried out using the Pearson product moment correlation test technique. The results show that there is a negative relationship between career maturity and quarter life crisis in individuals of early adulthood. The higher the career maturity, the lower the quarter life crisis level. This is indicated by the correlation coefficient of -0.236 with p value = 0.008. The effective contribution of career maturity to the quarter life crisis is 5.6%.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Keyword: career maturity, quarter life crisis, early adulthoo

DAFTAR ISI

COVER .....

SURAT KEASLIAN PENELITIAN i

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

HALAMAN MOTTO iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

INTISARI vii

ABSTRACT viii

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN .....

A. Latar Belakang 1
B. Tujuan Penelitian 6
C. Manfaat Penelitian 6
D. Keaslian Penelitian 7

BAB II DASAR TEORI .....

A. Quarter Life Crisis 11
   1. Pengertian Quarter Life Crisis 12
   2. Aspek-aspek Quarter Life Crisis 12
   3. Faktor-faktor Quarter Life Crisis 14
B. Kematangan Karir .....
   1. Pengertian Kematangan Karir 17
   2. Aspek-aspek Kematangan Karir 18
C. Dinamika Kematangan Karir dan Quarter Life Crisis 20
D. Hipotesis 25

BAB III METODE PENELITIAN .....

A. Desain Penelitian 26

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Identifikasi Variabel Penelitian 26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 26
D. Populasi dan Sampel Penelitian 27
E. Metode dan Pengumpulan Data 28
F. Validasi, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur 31
G. Metode Analisis Data 32

BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....

A. Orientasi Kancah dan Persiapan .....
1. Orientasi Kancah 34
2. Persiapan 34
B. Pelaksanaan Penelitian 34
C. Hasil .....
1. Kategorisasi responden 35
2. Uji Asumsi 40
3. Uji Hipotesis 41
D. Pembahasan 44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 52
B. Saran 52

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Penskoran Skala *Quarter Life Crisis* 28

Tabel 3.2 distribusi aitem skala *Quarter Life Crisis* 29

Tabel 3.3 Penskoran skala kematangan karir 30

Tabel 3.4 distribusi aitem skala kematangan karir 30

Tabel 4.1 karakteristik jenis kelamin 35

Tabel 4.2 karakteristik usia 35

Tabel 4.3 karakteristik domisili 36

Tabel 4.4 karakteristik pendidikan 36

Tabel 4.5 deskripsi skor skala penelitian 37

Tabel 4.6 rumus perhitungan batasan kategorisasi 38

Tabel 4.7 kategorisasi quarter life crisis 38

Tabel 4.8 kategorisasi kematangan karir 39

Tabel 4.9 hasil uji normalitas 40

Tabel 4.10 hasil uji linieritas 41

Tabel 4.11 uji korelasi pearson product moment 42

Tabel 4.12 interpretasi Nilai r 43

Tabel 4.13 hasil sumbangan efektif variabel 43

Tabel 4.14 hasil uji beda 43

Tabel 4.15 skor rata-rata 43

Tabel 4.16 hasil uji korelasi bivariate 44

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Daftar Lampiran

Lampiran 1 skala I penelitian 58

Lampiran 2 skala II penelitian 60

Lampiran 3 tabulasi data penelitian skala kematangan karir 62

Lampiran 4 tabulasi data penelitian skala *quarter life crisis* 69

Lampiran 5 hasil uji normalitas 76

Lampiran 6 hasil uji linieritas 76

Lampiran 7 hasil uji korelasi pearson product moment 76

Lampiran 8 hasil sumbangan efektivitas variabel 77

Lampiran 9 hasil uji beda sample t-test 77

Lampiran 10 hasil uji korelasi bivariate 77

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mengalami tahapan perkembangan yang paling pelik pada periode kehidupannya. Baltes,*dkk* (2009) menyatakan bahwa perkembangan manusia memiliki empat tahapan, dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai ke tahapan lanjut usia (*lansia*). Sedangkan menurut Erikson terdapat delapan tahapan perkembangan manusi yaitu, dari tahapan bayi sampai ke tahapan dewasa akhir. Dalam setiap tahapan perkembangan tersebut pasti memiliki karakteristik, dan tugasnya masing-masing (Habibie, 2019).

Perkembangan individu akan semakin kompleks karena tuntutan untuk memiliki kemampuan dalam berfikir, mengambil keputusan yang tepat, dan memiliki kemampuan yang baik dalam bersosial (Henrietta, 2012). Fase dewasa awal merupakan fase perkembangan yang paling mencuri perhatian para peneliti karena fase ini fase yang sulit bagi individu jika dibandingkan dengan fase perkembangan yang lainnya, karena individu harus mandiri dan mulai tidak bergantung dengan orang tua dan dituntut untuk menyelesaikan banyak masalah yang ada dihidupnya, fase ini adalah fase perpindahan masa remaja menuju masa dewasa awal (Jahja, 2015).

Masa pergantian dari remaja menuju dewasa merupakan masa yang bisa dikatakan masa yang paling penting dan paling banyak menyita perhatian (Habiebie, 2019). Menurut Hurlock (1980) tahap dewasa awal merupakan bagian dari pencarian yang dihadapkan dengan berbagai permasalahan, perbedaan emosional, isolasi sosial, begitu juga dengan perubahan nilai dan penyesuaian diri dalam pola hidup. Pada usia dewasa awal individu akan dihadapkan dengan tanggung jawab kehidupan, dalam masa inilah individu memiliki banyak perubahan secara fisik, psikososioemosional, ataupun perubahan kognitif untuk menjadi individu yang bijaksana dan matang (Argasiam,2019).

Kemudian individu pada usia dewasa awal yaitu usia 20 tahunan dapat mengalami krisis emosional karena pada usia tersebut individu cenderung

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

memiliki karakteristik tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, perasaan tidak berdaya, takut akan kegagalan, dan merasa dirinya terasingkan. Kondisi seperti ini disebut dengan *Quarter life crisis* (Afnan *et. all* , 2020).

Atwood & Scholtz (Nabila, 2020) *Quarter life crisis* merupakan perasaan takut dengan kehidupannya di masa depan, seperti urusan karir, kehidupan sosial, maupun relasi yang muncul pada pertengahan usia 20-an tahun. *Quarter life crisis* menjadi suatu usaha dalam menghadapi masa depan yang belum pasti seperti identitas, hubungan, karir, relasi yang dialami oleh individu usia dewasa awal (Syifa'ussurus *et. al*, 2021). Fase *quarter life crisis* merupakan fase krisis mental yang banyak terjadi pada individu remaja akhir yang akan memasuki usia dewasa awal yang merupakan periode kondisi individu yang mengalami rasa cemas berlebihan pada usia 20-30 tahun (Lestari & Fuada, 2021). Fischer (2008) berpendapat bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi individu yang merasa khawatir dengan ketidakpastian akan kehidupan di masa mendatang yang sering terjadi pada usia 20 an tahun (Habiebie, 2019).

Individu usia dewasa awal cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu merespon dengan baik dalam berbagai permasalahan, mengalami krisis emosional, dan merasa ditarik ulur ketidakpastian, situasi ini juga disebut dengan *quarter life crisis* (Riyanto & Arini, 2021). *Quarter life crisis* suatu kondisi kebingungan dengan dirinya sendiri, mempertanyakan identitas dirinya, karir di masa depan, menunda keputusan karir, keluar dari permasalahan dengan berhenti bekerja, mengalami depresi atau kecemasan (Thorspecken, 2005). Individu yang mengalami *quarter life crisis* umumnya akan mengalami kekhawatiran, kekecewaan, bahkan tekanan mental yang disebabkan oleh dirinya yang merasa terjebak dalam kegelisahan yang berasal dari dirinya sendiri (Hahuly, 2021).

Seseorang yang berada pada fase *quarter life crisis* akan mengalami kehilangan motivasi hidup, selalu merasa gagal, tidak bisa memaknai hidup, tidak percaya diri, dan menarik diri dari lingkungannya. Orang yang mengalami *quarter life crisis* merasakan kekacauan akan kehidupannya yang monoton, memiliki kekhawatiran yang berlebihan tentang masa depan, memiliki rasa penyesalan dan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

mempertanyakan terkait keputusan yang sudah diambil apakah sudah tepat atau tidak (Noor, dalam Syifa'ussurus *et. al*, 2021).

Fenomena *quarter life crisis* dominan terjadi di masa dewasa awal usia 20 an tahun. Hal ini diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Herawati *dkk*. (2020) pada individu usia dewasa awal di wilayah Pekanbaru memaparkan hasil penelitiannya bahwa taraf *quarter life crisis* responden kebanyakan berada di tahap sedang 43.22%, kategori tinggi dengan presentase 27.97%, kategori rendah 14.83%, kategori sangat tinggi sebesar 10.17%, dan kategori sangat rendah sebesar 3.82%, dengan begitu dapat diartikan bahwa individu usia dewasa awal sebagian besar mengalami *quarter life crisis*. Temuan lain terdapat pada penelitian Karpika & Segel (2021), menurut hasil observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti dalam lingkungan kampus FKIP Universitas PGRI Mahadewa bahwa mahasiswa akhir yang berada pada tahap dewasa awal dengan rentang usia 20-30 tahun mengalami *quarter life crisis* sebab terdapat tekanan dari dalam diri dan luar, seperti belum memiliki rencana di masa depan, adanya tuntutan dari lingkungannya terkait dengan karir setelah lulus dari perkuliahan, belum tahu pasti peluang kerjanya, pertanyaan kapan menikah dan kekhawatiran lainnya yang dialami individu dewasa awal.

Tingkat *quarter life crisis* yang tinggi akan menimbulkan dampak negatif pada individu yang mengalaminya, seperti frustasi, merasa hampa, kebingungan, tidak memiliki motivasi, dan sebagainya. Fase ini akan menjadi tidak wajar ketika mengganggu kehidupan sehari-harinya, bahkan bisa memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri atau orang lain. Tidak banyak orang yang bisa memahami fase ini, sebagian dari mereka menganggap bahwa fase *quarter life crisis* adalah hal normal, terkadang sebagaian dari mereka mengganggap fase ini tidak normal dengan menyalahkan diri sendiri (Hilton, *dkkl* , 2021).

Quarter life crisis yang terjadi pada individu usia dewasa awal juga akan berdampak buruk bagi kehidupannya, seperti stress dan depresi (Herawati *dkk*, 2020). Selain itu fase ini juga bisa menimbulkan dampak ketakutan dalam mengambil keputusan, ragu dalam menentukan karir yang sesuai dengan minat, dan belum percaya diri akan kemampuan yang dimiliki (Karpika *dkk*, 2021).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Quarter life crisis mengacu pada periode krisis psikologis yang mencakup kebingungan akan identitas diri, kenyamanan dalam pekerjaan, merasa tidak aman, adanya tekanan dari keluarga atau orang lain. Namun pengalaman *quarter life crisis* jika diatasi dengan baik akan menjadi pengalaman yang menyenangkan dan berdampak positif sebagai tahapan perkembangan berikutnya.

Arnet (2004) berasumsi terdapat dua faktor yang dapat memepengaruhi individu 20 an tahun yang mengalami *quarter life crisis* yaitu faktor internal terdiri dari, ketidakstabilan (*Instability*), fokus pada diri sendiri (*Being self-focus*), *The age of possibilities* dan eksplorasi identitas (*Identity Exploration*). Sedangkan faktor eskternal terdiri dari percintaan, teman, relasi dengan keluarga, tantangan akademik, kehidupan pekerjaan dan karir (Nash & Muray, 2010).

Perencanaan masa depan berkaitan dengan banyak hal, salah satunya yaitu karir (Marliyah *et. All*, 2004). Karir merupakan deretan kegiatan yang berkaitan dengan pekerjaan dan perilaku serta harapan individu selama keberlangsungan kehidupannya (Marpaung, 2016). Karir bisa terjadi pada sepanjang kehidupan individu dengan mencakup *preoccupational*, *occupational*, dan *postoccupational* (Lestari, 2017). Untuk mengetahui bagaimana individu bisa mengerjakan tugas-tugas kehidupan dalam perkembangan karir dapat diukur melalui tingkat kematangan karirnya (Marpaung, 2016).

Hirschi (2001) menyatakan bahwa kematangan karir merupakan sebuah bentuk kesiapan individu dalam menjalankan tugas tumbuh kembang, eksplorasi, peningkatan, pemeliharaan, dan juga pelepasan. Kematangan karir bisa diartikan sebagai kondisi kesediaan individu dalam menentukan karir, dan proses pengambilan keputusan yang sesuai dengan tugas perkembangan karirnya (Lestari, 2017). Crites berpendapat bahwa salah satu hal yang sangat penting dalam proses pemilihan karirnya adalah kematangan karir (Jatmika & Linda, 2015). Selain itu kematangan karir juga dapat diartikan sebagai suatu perbuatan dan memiliki kewenangan dalam pengambilan keputusan karirnya, hal tersebut dapat mendukung dalam menentukan keputusan karir yang tepat (Malik, 2015).

Kematangan karir dapat dipengaruhi oleh usia, keselarasan yang sesuai dengan teori dari Super, yakni setiap manusia pada tahapan usia tertentu, memiliki

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

kiprah yang sama dengan tahapan perkembangannya (Rustanto, 2016). Kematangan karir adalah kesanggupan individu dalam proses merespon dan menguasai tugas perkembangan karirnya berdasarkan tahapannya, dengan menunjukkan sikap untuk merencanakan karir kedepannya, sadar akan keputusan yang dibuat, memiliki wawasan dalam dunia pekerjaan, dan mengeksplorasi karir (Rustanto, 2016).

Dalam penelitian linked pada tahun 2017, membuktikan bahwa individu yang sedang dan melewati fase krisis yang sama memiliki kecenderungan. Akan tetapi keadaan yang tidak memiliki arah tetap berada pada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*, individu tersebut kehilangan arah hidupnya dan kebingungan dengan apa yang individu cari di kehidupannya. Selain itu dalam penelitian ini mendapatkan hasil sebanyak 61% individu merasa penyebab utama mereka mengalami quarter life crisis adalah dalam proses menemukan pekerjaan atau karir yang sesuai dengan minat bakat mereka (Machfudh, 2021).

Individu dewasa awal masih harus berjuang dalam dunia karir dan bersaing dengan individu lain yang baru masuk dalam dunia pekerjaan atau yang sudah memiliki pengalaman dalam dunia kerja atau karir. Sehingga banyak individu terutama yang baru menyelesaikan pendidikannya di jenjang menengah atas atau perkuliahan mengalami kecemasan atau ketakutan dengan kegagalan karirnya yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan yang dialami individu dewasa awal merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang disebut *Quarter Life Crisis*.

Hal tersebut didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dan Arini (2021) dimana dari hasil wawancara yang didapatkan sejumlah partisipan dalam penelitian tersebu memiliki perasaan khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan karena kondisi pandemi yang menyebabkan kondisi ekonomi menurun. Kemudian untuk individu yang sudah memiliki pekerjaan, mereka merasa bahwa dirinya terjebak dalam pilihan hidup yang menyebabkan pekerjaannya tidak berjalan sesuai dengan harapannya (Arini, 2021).

Quarter Life Crisis merupakan suatu peristiwa yang umum terjadi di usia usia dewasa awal, yang seharusnya individu tidak perlu khawatir, atau cemas yang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

berlebihan dengan kemungkinan buruk yang akan terjadi di kehidupannya. Ketika menginjak usia dewasa awal, Individu hanya perlu memiliki kemampuan untuk bertahan dan menghadapi kondisi sulit yang kemungkinan terjadi di fase dewasa awal seperti fenomena *Quarter Life Crisis* (Farah, Sulasmi, Arie, &Zubair, 2022).

Individu dewasa awal selain mampu menggunakan kualitas dirinya, seharusnya juga telah memiliki perkembangan emosi yang baik sehingga dapat memberikan respon yang baik dan tepat ketika dihadapkan dengan suatu tantangan dan pilihan, mampu keluar dari masalah dengan baik, dan lebih bijak dalam memberikan solusi permasalahan yang tengah dihadapinya. Namun faktanya, terdapat perubahan dan tuntutan yang didapatkan oleh individu dewasa awal yang tidak semuanya dapat diartikan dengan positif. Tidak sedikit individu dewasa awal merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan yang berkaitan dengan kehidupannya dimasa depan. Perasaan kekhawatiran dan kecemasan dengan kelanjutan hidupnya dan kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi, salah satunya yaitu kekhawatiran individu akan kegagalan dalam kelanjutan karirnya.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada individu dewasa awal di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kematangan karir dengan *Quarter Life Crisis* pada individu dewasa awal?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan hubungan antara kematangan karir dan *quarter life crisis* pada individu usia dewasa awal.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memperkaya data empiris terkait dengan hubungan kematangan karir dan *quarter life crisis* pada individu usia dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi bagi pengembang dan eksplorasi teoritis kajian dalam bidang psikologi perkembangan, klinis dan psikologi industry dan organisasi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para pembaca terkait dengan adanya hubungan antara kematangan karir dan *quarter life crisis* pada individu usia dewasa awal. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi individu usia dewasa awal yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis*, dan bisa membantu individu untuk memahami kondisi yang dihadapi dan mampu dalam mempersiapkan karir di masa mendatang.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Muttaqien & Hidayati (2013) yang berjudul Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 sebanyak 175 mahasiswa. Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah metode observasi dengan cara melihat perilaku mahasiswa, wawancara, dan menyebarkan skala dari kedua variabel penelitian. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kedua variabel tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Huwaina & Khoironi,. (2021) yang berjudul Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter life crisis pada Mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 200 mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan skala likert yaitu menggunakan skala Quarter Life Crisis (Hassler, 2009). Hasil korelasi dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel tersebut.

Penelitian selanjutnya berjudul Hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada Dewasa Awal oleh Ananda & Artiningsih,. (2021). penelitian ini dilakukan kepada 330 orang yang terdiri dari yang memiliki kriteria berusia 20-19 tahun. Variabel loneliness dalam penelitian ini diukur menggunakan adaptasi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dari skala Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah incidental sampling. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut.

Penilitian yang berjudul Peran Kepribadian Kesungguhan Terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator oleh Wijaya & Utami, (2021). Penelitian ini dilakukan pada 286 orang, dengan kelompok usia 18-25 tahun.

Penelitian selanjutnya berjudul Kematangan Karir Mahasiswa Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Samarinda oleh Malik,. (2015). Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang diadaptasi dari konsep Career Development Inventory (CDI) yang terdiri dari 50 item . Penelitian ini dilakukan kepada 94 mahasiswa jurusan tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAN) Samarinda dengan menggunakan teknik stratified random sampling.

Penelitian yang berjudul Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang dilakukan oleh Rifka dan Siti (2022). Responden yang digunakan sebanyak 125 orang dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala *Quarter Life Crisis* dan skala kecerdasan emosi. Hasil yang didapatkan yaitu kecerdasan emosi memiliki peran yang signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian berikutnya yaitu Quarter Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi di Kota Manado yang dilakukan oleh Putri, Azmida, dan Marthin (2022). Penelitian ini menggunakan teknik statitik deskriptif dan independent t test. Responden penelitian berjumlah 200 orang. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah secara umum lulusan perguruan tinggi di Kota Manado mengalami quarter life crisis yang termenifestasi adanya ketidakpuasan, cemas, khawatir akan masa depan.

Penelitian selanjutnya yaitu Hubungan Antara Konsep Dirir dan Internal Locus Of Control dengan Kematangan Karir Siswa SMA yang dilakukan oleh

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Beny dan Suharnan (2014). Penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan responden penelitian sebanyak 118 yang ditentukan dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala kematangan karir, skala konsep diri, dan skala internal locus of control. Hasil yang didapatkan adalah terdapat hubungan yang positif antara konsep diri dan internal locus of control dengan kematangan karir siswa.

Penelitian ini berjudul Study Deskriptif Mengenai Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Unisba yang dilakukan oleh Teraselta dan Yuli (2015). Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jumlah responden sebanyak 39 orang. Instrumen yang digunakan adalah skala kematangan karir. Hasil dalam penelitian ini ditemukan adanya mahasiswa tingkat akhir psikologi yang belum memiliki kematangan karir yang cukup.

Penelitian selanjutnya berjudul Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMP Melalui Pelatihan Perencanaan Karir yang dilakukan oleh Maulida, Ni'matuzzahro, dan Zainul (2020). Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain one-group pretest-paska tes group. Responden berjumlah 10 orang siswa dengan menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala kematangan karir. Hasil yang didapatkan adalah pelatihan perencanaan karir mampu meningkatkan kematangan karir siswa sekolah menengah pertama.

1. Keaslian Tema

   Penelitian ini menggunakan kematangan karir sebagai variabel bebas dan *quarter life crisis* sebagai variabel tergantung. Masih sedikit penelitian yang meneliti kematangan karir dan quarter life crisis secara bersamaan.

2. Keaslian Teori

   Penelitian ini menggunakan teori Kematangan Karir dari Super (1950). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan, teori yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Malik (2015), Maulidia, Ni'matuzzahro, dan Zainul (2020), dan Taresha & Yuli (2015).

Penelitian ini juga menggunakan teori Quarter Life crisis dari Robbins & Wilner (2001). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan, teori yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Muttaqien & Hidayati (2013), Huwaina & Khoironi,. (2021), Ananda & Artiningsih,. (2021), Wijaya & Utami, (2021), Rifka & Siti (2022), dan Putri, Azmida, & Marthin (2022).

3. Keaslian Instrumen

Pada variabel *quarter life crisis* menggunakan alat ukur *quarter life crisis* yang dimodifikasi dari skala yang dibuat oleh Agustin 2012 berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001). Kemudian untuk variabel kematangan karir menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Etik Budiwati (2012) berdasarkan teori dari Super (1950).

4. Keaslian Subjek

Subjek Penelitian ini yaitu individu dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun. Subjek dalam penelitian ini seperti halnya dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ananda & Artiningsih (2021). Yang membedakan subjek dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah fokus subjek penelitian yaitu dewasa awal yang belum menikah dan berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini belum banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya. Sedangkan pada penelitian sebelumnya kebanyakan menggunakan subjek mahasiswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan yang sudah dipaparkan oleh peneliti sebagaimana pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

A. Terdapat hubungan negatif antara kematangan karir dan *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat kematangan karir maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan karir maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* dewasa awal. Hubungan negatif tersebut masuk dalam derajat kategori rendah.
B. Nilai sumbangan efektif variabel kematangan karir terhadap q*uarter life crisis* dapat dilihat dari hasil nilai R Square yang diubah menjadi persen yaitu sebesar 5,6%, artinya 94.4% *quarter life* crisis dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain selain faktor kematangan karir.
C. Tidak terdapat perbedaan *quarter life crisis* anta laki-laki dan perempuan.
D. Tidak adanya korelasi antara variabel *quarter life crisis* dan usia.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

   Bagi individu dewasa awal dalam penelitian ini diharapkan untuk meningkatkan kematangan karir yang dimiliki agar tingkat *quarter life crisis* lebih rendah atau menurun taraf Quarter Life Crisisnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. Bagi peneliti selanjutkan disarankan untuk menyempurnakan alat ukur *quarter life crisis*, dengan menyempurnakan jumlah item disetiap aspeknya.
   b. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian dan memperhatikan variabel lain untuk mengembangkan penelitian ini.
   c. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel bebas atau variabel tergantung yang lain.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

d. Keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini diharapkan menjadi bahan penelitian bagi peneliti selanjutnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Afnan., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia.* 3(1). 23-29

Adin, W. A., Dahlia,. N. A., & Diana, A. T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora*. 1. 1149-1156

Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Ananda, R., & Artiningsih. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(5). 1-11

Argasiam. (2019). Hubungan Perbandingan Sosial dan Resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* pada Kelompok Milenial. Masters Thesis. 1-11

Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelegensi dan Stress pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis. Psikologi Konseling : *Jurnal Kajian Psikologi dan Konseling*. 19(2). 1035-1046

Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Last Teens Through The Twenties*.New York : United States of America

Atwood, Joan. 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. (2011). *Tes Prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Beny, D. P., & Suharman. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri dan *Internal Locus Of Control* dengan Kematangan Karir Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*.3(3). 213-222

Farah, F., Sulasmi, S., Arie, G., & H. Zubair. (2022). *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Ditinjau Dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*. 2(1). 29-35

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Habiebie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. 5(2). 129-138

Hastuti, E. S. (2020). Kematangan Karir pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 di Universitas Informatika dan Bisnis Bandung. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2). 39-49

Henrietta, P. (2012). Impulsive Buying Pada Dewasa Awal di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. 11(2). 1-6

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.

Heryadi, N. N. (2020). Iman dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi dalam Menghadapi Quarter Life-Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*. 7 (1). 29-34

Heryadi, Nabila. N. (2020). Iman dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*. 7(1). 29-34

Hilton, Evelyn. D., Waluyanto, Heru. D., & Astharianty, A. (2021). Strategi Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Edukasi Tentang Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. SENADA (*Seminar Nasional Manajemen, Desain dan Aplikasi Bisnis Teknologi*). 4. 46-52

Hirschi, Andreas. (2011). Effects of Orientations to Happiness on Vocational Identity Achievement. *The Career Development Quarterly*. 59(4). 367-378.

Huwaina, M., & Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 4(2). 80-92

Ismarelda., P. H., Anissa, L. K.,& Erna, S. (2020). Studi Komparati Kematangan Karir Pada Mahasiswa Rumpun Sains & Teknologi (Saintek) dan Sosial Humaniora (Soshum). *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*. 4(2). 50-59

Janna, Nilda. M., & Herianto. H. (2021). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. 1-12

Jatmika, D., & Linda. (2015). Gambaran Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. PSIBERNETIKA. 8(2), 185-203

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Karpika, P., & Widiyani, N. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*. 22(2).513-527

Lestari, L. (2017). Meningkatkan Kematangan Karir Remaja Melalui Bimbingan Karir Berbasis Life Skills. *Jurnal Konseling*. 1(3). 17-27

Lestari, S. D., & Fuada, S. (2021). Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 melalui Sharing Session Bertemakan "Quarter Life Crisis" bagi Remaja Usia 20 Tahunan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. 6(3). 937-950

Machfudh, M. S. (2021). Islamic Parenting Style sebagai Solusi Anak Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*. 7(2). 35-42.

Malik, L. R. (2015). Kematangan Karir Mahasiswa Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Samarinda. Fenomena. 7(1). 109-128

Marliyah, L., Fransisca, I. D., dan P. Tommy, Y. S. S., (2004). Persepsi terhadap dukungan orangtua dan pembuatan keputusan karir remaja. *Jurnal provitae*.no.1

Marpaung, N., & Yulandaril, N. (2016). Kematangan Karir Siswa SMU Banda Aceh Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Jenis Sekolah. *Jurnal Psikologi*.1(2). 311-324

Mashdaria, H., & Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam AL-Qur'an Terhadap Masalah *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 4(2). 80-92

Maulidia, G., Ni'matuzzahroh., & Zainul, A. (2020). Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMP Melalui Pelatihan Perencanaan Karir. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 12(2). 121-134

Mutiara, H., & Dian, R. S. (2017). Dukungan Orang Tua dan Kematangan Karir Pada Siswa SMK Program Keahlian Tata Boga. *Jurnal Empati*. 6(1). 301-306

Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2013). Hubungan Self-Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *PSIKOISLAMEDIA : Jurnal Psikologi*. 5(1). 75-84

Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psiklogi*. 7(1). 29-34

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). Helping Collenge Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. San Fransisco: Jossey Bass

Nurhayati, N. F. (2019). Peran Spiritualitas Terhadap Kematangan Karir Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Wacana*. 11(2). 163-170.

Nurillah, L. (2017). Innovatite Counseling Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Kematanagna Karir Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory Practive & Risearch*. 1(1). 67-85

Putri, Y.P., Azmida, K., & Marthin, T. M. (2022). *Quarter Life Crisis* Pada Lulusan Perguruan Tinggi di Kota Manado. *Liberal Arts Journal*. 1(1). 45-59

Rifka, F., & Siti, U. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 2(13). 102-113

Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 3(1). 12-19

Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 3(1). 12-19

Robbins, A., & Wilner, a. (2001). Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties. New York: J.P Tarcher.

Robinsonn, O.C., James, D.D., & Jordan, A., L. (2016). Adult Life Stage and Crisis as Predictiors of Curiosity and Authenticity. *International Journal of Behavioral Development*. 1-6

Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 8(1), 20-26.

Rustanto, A. E. (2016). Kepercayaan Diri dan Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karir Mahasiswa di Politeknik LP3I Jakarta Kamus Jakarta Utara. *Jurnal Lentera Bisnis*. 2(5) . 1-11

Sugiyono. (2015). Metode penelitian tindakan komprehensif. Bandung: Alfabeta

Sujarweni, V dan Poly Endrayanto. 2012. Statistika untuk Penelitian. Yogyakarta: Graha Ilmu

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sumampouw, R. J. . (2021). The Analysis Of The Main Character's Quarter-Life Crisis From The Movie "Soul" By Pete Docter. Socul: *International Journal of Research in Social Cultural Issues*, 1(4), 10.

Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur. *Journal of Con temporary Islamic Counselling*. 1(1). 53-64

Teraselta, W., & Yuli, A. (2015). Study Deskriptif Mengenai Kematangan Karir Pada Mhasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Unisba. *Prosding Psikologi*. 2. 580-587

Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. 7(2). 143-161

Zamroni, E. (2016). Urgensi career decision making skills dalam penentuan arah peminatan peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*. 2. 140-152

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA