

**HUBUNGAN KESIAPAN KARIR DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
FRESH GRADUATE PERGURUAN TINGGI X DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Studi Psikologi**

Disusun oleh:

Hana Fadilah

NIM 19107010019

Dosen pembimbing skripsi :

Mayreyna Nurwardani S.Psi., M.Psi

NIP. 198105052009122001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

SURAT 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-183/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Kesiapan Karir Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi X Di Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HANA FADILAH
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010019
Telah diujikan pada : Rabu, 10 Januari 2024
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

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 65b7067781ef9



Penguji I

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 65b66899a7332



Penguji II

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 65b2f68c47049



Yogyakarta, 10 Januari 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

Valid ID: 65b75f53446df

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada
Yth. Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa proposal skripsi saudara :

Nama : Hana Fadilah
NIM : 19107010019
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Kesiapan Karir Dengan *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate* Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dengan ini saya mengharap agar proposal skripsi saudara tersebut di atas dapat segera diseminarkan. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Desember 2023
Dosen Pembimbing Skripsi



Mayreyna Nurwardani S.Psi., M.Psi
NIP.198105052009012011

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Hana Fadilah

NIM : 19107010019

Program studi : Psikologi

Menyatakan 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.

Yogyakarta, 11 Desember 2023

Yang menyatakan



Hana Fadilah

NIM.1910701001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

“Jika kalian berbuat baik, maka berarti kalian berbuat baik untuk diri kalian sendiri, dan jika kalian berbuat jahat, maka untuk diri kalian sendiri”

(Q.S Al-Isra’ ayat 7)

“I tend not to really think about what other say. I’d rather just try and focus on what I’m doing”

(Lando Norris)

“With your mind power, your determination, your instinct, and experience as well, you can fly very high”

(Ayrton Senna)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kehadirat Alloh SWT atas berkat rahmat, hidayat dan nikmat yang diberikan tiada henti yang memberikan kemudahan kehidupan bagi penuli dalam setiap langkah mengerjakan segala aspek kehidupan. Karya yang sederhana ini penulis

persembahkan untuk:

KAMPUS TERCINTA

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

KELUARGA TERKASIH

Teruntuk keluarga yakni kedua orang tua Saya “Bapak Hilman Jayadi dan Ibu Kolis”, serta kakak-kakak Saya. Terimakasih atas segala doa yang telah dipanjatkan demi kesuksesan penulis. Dukungan, kasih sayang serta kesabaran yang telah diberikan kepada penulis yang bisa membuat penulis menyelesaikan tugas yang diberikan. Semoga kalian semua selalu diberkahi kesehatan, rezeki dan keselamatan dan kebahagiaan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penyusun panjatkan kepada Allah SWT yang melimpahkan karunia rahmat serta petunjuk sehingga penyusun bisa menyelesaikan usulan yang berupa penelitian yang berjudul "Hubungan Kesiapan Karir Dengan *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate* Perguruan Tinggi "X Di Yogyakarta" dapat diselesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tidak lupa solawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang syafaatnya selalu diharapkan.

Selama menyusun skripsi ini telah banyak hambatan yang penyusun lewati dan tanpa bantuan banyak pihak tentu akan sulit untuk penyusun menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penyusun mengucapkan ribuan terima kasih pada :

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, S. Ag., M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., selaku Dekan Fakultas Ilmu sosial dan Humaniora.
3. Ibu Lisnawati, S.psi., M.Psi selaku ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Mayreyna Nurwardani S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan bimbingan dan mengarahkan penyusun dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik dan seluruh dosen yang telah memberikan banyak ilmu dan arahan dan motivasi selama perkuliahan.
6. Kedua Orang tua penulis Bapak Hilman Jayadi dan Ibu Kolis yang telah mendukung penulis, terimakasih atas segala limpahan kasih sayang, ridha, bimbingan, kesabaran, dan beribu doa yang selalu dipanjatkan.
7. Saudara penulis Tia Mutia, Jajang Ridwan, Yoana Maryam yang selalu membantu saya dalam segala hal.
8. Penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh rekan JUMAWA (Afidah, Fira, Galuh, Via, Ika), ASRAMA (Lusi, Nurul, Waffa, Nina, Mila), WACANA (Ida, Oktira, Riri) yang telah mendukung dan menemani selama pengerjaan.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membantu serta semoga Allah SWT selalu melimpahkan berjuta karunianya dalam semua amal kebaikan kita serta diberikan balasan yang baik pula. Amin.

Yogyakarta, Desember 2023

Penulis



Hana Fadilah

NIM.19107010019

**HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN KESIAPAN KARIR PADA
FRESH GRADUATE PERGURUAN TINGGI “X” DI YOGYAKARTA**

Hana Fadilah

INTISARI

Fresh graduate merupakan orang-orang yang baru saja lulus dan telah menyelesaikan studi di perguruan tinggi yang mana fase ini individu tersebut akan mempersiapkan karir untuk masuk dalam dunia kerja. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat ada Hubungan Antara Kesiapan Kerja dengan *Quarter life crisis* pada *Fresh Graduate* Perguruan Tinggi “X” Di Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *quarter life crisis* dan skala kesiapan karir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian yang dilakukan pada *fresh graduate* Perguruan Tinggi “X” Di Yogyakarta yang disebarkan kepada 8 fakultas. Teknik pengambilan sampel adalah *incidental sampling* yang memperoleh 114 responden *Fresh Graduate* Perguruan Tinggi “X” Di Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment Pearson* SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara kesiapan karir dengan *quarter life crisis* dengan hasil sebesar 0,587 dan taraf signifikansi (sig. 0,000 < 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara kesiapan karir dengan *quarter life crisis*, yaitu semakin tinggi kesiapan karir maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialaminya yang berarti hipotesis diterima.

Kata kunci: Kesiapan karir, *Quarter life crisis*, *Fresh graduate*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN KESIAPAN KARIR PADA
FRESH GRADUATE PERGURUAN TINGGI “X” DI YOGYAKARTA**

Hana Fadilah

ABSTRACT

Fresh graduates are people who have just graduated and have completed their studied at university, in this phase the individual will prepared their career to enter the world of work. This researched aims to see whether there is a relationship between work readiness and the quarter life crisis in fresh graduates at Collage “X” In Yogyakarta. The measured instruments used in this researched are the quarter life crisis scale and the career readiness scale. This research uses a correlational quantitative approach. The researched subjects were conducted on fresh graduates of Collage “X: In Yogyakarta which were distributed to 8 faculties. The sampling technique was incidental sampling which obtained 114 Fresh Graduate respondents from Collage “X: In Yogyakarta. The data analysis technique used is Pearson SPSS Product Moment correlation. The results of this researched show a relationship between career readiness and quarter life crisis with a result of 0.587 and a significance level (sig. 0.000 < 0.05). So it can be concluded that there is a negative relationship between career readiness and quarter life crisis, namely the higher the career readiness, the lower the quarter life crisis experienced, which means the hypothesis is accepted.

Keywords: Career readiness, Quarter life crisis, Fresh graduate

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

COVER	I
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	II
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	III
SURAT KELASLIAN SKRISI	IV
MOTTO	V
HALAMAN PERSEMBAHAN	VI
KATA PENGANTAR	VII
INTISARI	IX
ABSTRACT	X
DAFTAR ISI	XI
DAFTAR TABEL	XIV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoretis	11
2. Manfaat Praktis	12
D. Keaslian Penelitian.....	13
a. Keaslian Topik Penelitian	29
b. Keaslian Teori Penelitian	29
c. Keaslian Alat Ukur Penelitian.....	30
d. Keaslian Subjek Penelitian.....	30
BAB II DASAR TEORI	31
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	31
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	31

2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	34
3. Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	36
B. Kesiapan Karir.....	39
1. Definisi Kesiapan Karir	39
2. Aspek Kesiapan Karir	39
C. <i>Fresh Graduate</i>	41
D. Hubungan Kesiapan Karir Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada <i>Fresh Graduate</i> Perguruan Tinggi “X” Di Yogyakarta.....	42
E. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian	48
B. Identifikasi Variabel Penelitian	48
C. Definisi Variabel Operasional Penelitian	49
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	49
2. Kesiapan Kerja	50
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	51
E. Metode Pengumpulan Data	52
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	52
2. Skala Kesiapan Kerja.....	53
F. Validitas, Reliabilitas, Seleksi Aitem	54
1. Validitas	54
2. Reliabilitas	55
G. Metode Analisis Data.....	56
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Linearitas	56

3. Uji Hipotesis	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Orientasi Kacah	58
B. Persiapan Penelitian	59
a. Penyusunan Alat Ukur	59
b. Pelaksanaan Try Out Alat Ukur	59
c. Hasil Try Out Alat Ukur	60
C. Hasil Penelitian.....	64
1. Pelaksanaan Penelitian.....	64
2. Analisis Data	64
3. Pembahasan.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. KESIMPULAN.....	76
B. SARAN	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	86
Lampiran 1. Validitas, Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> dan Skala Kesiapan Karir	87
Lampiran 2. Alat Ukur Penelitian <i>Quarter Life Crisis</i> dan Kesiapan Karir	96
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba <i>Quarter Life Crisis</i> dan Kesiapan Kerja ...	101
Lampiran 4. Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Quarter Life Crisis</i> dan Skala Kesiapan Karir	104
Lampiran 5. Uji Asumsi Data	107
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	13
Tabel 2.1 Skor Pilihan Jawaban Pada Skala	52
Tabel 3. 1 Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 3. 2 Blueprint Kesiapan Karir	54
Tabel 4. 1 Seleksi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	60
Tabel 4. 2 Sebaran Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba.....	61
Tabel 4. 3 Aitem Gugur Dan Valid Pada Skala Kesiapan Kerja.....	62
Tabel 4. 4 Sebaran Aitem Kesiapan Karir Setelah Uji Coba	63
Tabel 4. 5 Hasil Dari Uji Alat Ukur.....	64
Tabel 4. 6 Karakteristik Jenis Kelamin.....	65
Tabel 4. 7 Karakteristik Tahun Lulus	65
Tabel 4. 8 Kategorisasi Subjek	66
Tabel 4. 9 Rumus Perhitungan Kategorisasi Subjek.....	67
Tabel 4. 10 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	68
Tabel 4. 11 Kategorisasi Kesiapan Kerja.....	69
Tabel 4. 12 Uji Normalitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Dengan Kesiapan Kerja	70
Tabel 4. 13 Uji Linearitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Dengan Kesiapan Kerja.....	71
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi Antara <i>Quarter Life Crisis</i> Dengan Kesiapan Karir	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai manusia kita dihadapkan dengan berbagai tantangan dan juga masalah kehidupan. Sebagaimana salah satu fase kehidupan yakni *emerging adulthood* yang menyebabkan individu berada dalam fase ketidakpastian, frustrasi, dan juga perasaan yang tidak lagi aman karena mereka telah memasuki dewasa awal. Macrae (2011) menyebutkan banyak individu di usia 20-30 tahun mengalami serangan panik dan keraguan terhadap kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan, terutama pada fase *emerging adulthood*. Pada periode ini, mereka merasakan tekanan untuk membuat keputusan penting mengenai karir, hubungan, dan identitas diri. *Emerging adulthood* muncul pada dewasa awal yang ditandai dengan perubahan hidup, salah satunya kehidupan yang baru kita mulai yaitu se usai kuliah atau *fresh graduate* yang memiliki tugas dalam hidupnya yakni eksplorasi akan dunia percintaan, pekerjaan, dan hal lain mengenai kehidupan.

Individu dalam fase ini masuk dalam masa transisi yang mendapat gelar sebagai *fresh graduate* yang sedang akan dihadapkan dengan berbagai masalah. Sejati dan Prihastuti (2012) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa meningkatnya jumlah pengangguran yang berbanding terbalik dengan jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia membuat persaingan bagi para *fresh*

graduate. Kompetisi yang terjadi memberikan dampak kepada para *fresh graduate* yang menyebabkan banyak diantara mereka yang mengalami cemas. Kusuma (2010) menyebutkan bahwa banyak *fresh graduate* yang mengalami tiga level dalam kehidupannya yang membuat mereka menjadi cemas dalam menghadapi dunia kerja. Pertama yaitu level ekonomi, level sosial, dan yang terakhir level eksistensial. Dari ketiga level ini, menjadikan para *fresh graduate* belum mencapai kehidupan yang *settle* (dalam Nadziri, 2018). Ketika seseorang belum memiliki kemampuan untuk menetapkan identitas pribadi yang akan berdampak pada identitas karir yang mereka miliki, hal tersebut dapat memengaruhi capaian tugas perkembangan dan berpengaruh terhadap kesiapan karir mereka.

Kekhawatiran yang dirasakan oleh para *fresh graduate* menggambarkan jika mereka belum siap untuk terjun dalam dunia kerja. Super (1977) menyebutkan bahwa kekhawatiran yang terjadi merupakan tingkat kesiapan karir yang masih rendah (dalam Sartika, 2003). Berbanding terbalik dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa pada fase ini kesiapan dan kematangan karir perlu dimiliki untuk mengatasi transisi karir yang akan dialaminya. Menurut Anderson dan Vandehey (2012) menyebutkan bahwa individu pada fase ini harus memiliki keputusan karir yang matang, seiring dengan tren politik dan sosial, perkembangan perekonomian serta berkembangnya tren anak muda yang seringkali merubah pekerjaannya yang seharusnya mereka beradaptasi dengan pekerjaan yang dimilikinya.

Dalam banyak kasus penyelesaian tugas pada masa sulit dan krisis ini, mereka yang tidak bisa mencapai kondisi matang atau siap dalam karirnya, untuk hal ini ditunjukkan oleh Rachmady dan Aprilia (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *fresh graduate* sarjana memiliki perilaku cemas serta cenderung menghindari tugas perkembangan yang dihadapinya mengenai dunia kerja. Penghindaran yang dilakukan pada masa transisi ini akan mempersulit pencapaian kematangan dan kesiapan karir yang optimal.

Hidayat dan Prabowo (2018) menyebutkan bahwa banyak pekerjaan yang dilakukan juga tidak sesuai dengan dengan skill yang dimiliki yang menyebabkan hasil pekerjaan menjadi tidak maksimal, akhirnya banyak individu memilih untuk keluar dari pekerjaannya. Permasalahan ini merupakan dampak dari rendahnya kematangan serta kesiapan individu dalam kehidupan karirnya. Semakin matang individu dalam perencanaan karir, maka individu tersebut semakin bijak dalam keputusan yang akan diambil. Kematangan serta kesiapan karir individu dalam hal ini akan meningkatkan kemampuan dalam dalam membuat pilihan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Dalam penelitian yang dilakukan Paulina & Naomi (2023) menyebutkan bahwa *fresh graduate* merasa dirinya belum siap dan mampu dalam melangkah untuk memasuki dunia kerja. Beberapa masalah yang menjadi penyebab adalah ketidaksiapan dalam menghadapi dunia kerja serta ketidaksiapan bersaing dengan dengan orang bari di dunia kerja. Dalam

penjelasan yang disebutkan Hanim & Ahlas (2019) menggambarkan *fresh graduate* yang mengalami kecemasan dan tidak siap dalam memasuki dunia kerja adalah tidak percaya diri akan kemampuan yang dimiliki jika harus bersaing dengan orang lain pada dunia kerja.

Fresh graduate hendak memasuki dunia kerja harus mempersiapkan diri dengan eksplorasi dunia kerja yang sesuai dengan dirinya. Menurut Savickas (dalam Hartiningtyas, Purnomo, & Emunyah, 2016) individu akan memiliki kematangan serafit siap dalam membuat keputusan karir didasarkan pada pengetahuan yang dimiliki yang berguna untuk pengambilan keputusan pilihan karir yang sebelumnya memiliki informasi mengenai hal yang terkait dengan pekerjaan hasil dari eksplorasi tersebut. Kecemasan karir berkaitan dengan perasaan yang membuat individu tidak berdaya. Kecemasan sendiri merupakan respon emosi terhadap sesuatu yang diperlakukan oleh individu sebagai pertahanan hidup dalam mengalami stress yang dialami oleh individu (Stuart, 2007). Kecemasan yang terjadi pada *fresh graduate* berkaitan dengan rencana berkarir maupun memasuki dunia kerja yang akan terjadi. Kompleksnya persoalan mengenai karir yang dihadapi oleh *fresh graduate* adalah banyaknya tantangan dan persaingan membuat kendala dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai minat dan bakat yang dimiliki.

Menurut Halock (1997) tugas dari dewasa awal adalah tugas yang berkaitan dengan pemilihan karir atau lebih tepatnya memilih pekerjaan untuk masa depan, yang mana hal tersebut merupakan tugas yang sangat sulit dan

banyak. Muarifah (2005) menyebutkan bahwa kecemasan yang tidak teratasi dapat menyebabkan beberapa perilaku yang muncul, seperti perilaku menghindar. Perilaku tersebut dapat menjadi hambatan bagi individu dalam mendapat pekerjaan sesuai dengan keinginannya. Kecemasan yang tidak ditangani pada *fresh graduate* juga akan membuat individu menjadi depresi, tidak memiliki rasa percaya diri, merasa selalu gagal, sering melamun atau merenung, mudah putus asa, dan dapat mengalami kecemasan kronis (Isnaini & Lestari, 2015).

Fresh graduate yang tidak bisa menangani kecemasan karena ketidaksiapan serta kematangan karir yang dimiliki akan membuat individu tersebut mengalami tidak memiliki rasa percaya diri, merasa selalu gagal yang kemudian hal tersebut dapat membuat mereka mengalami fase *quarter life crisis*. Masa dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis* karena pada periode ini individu seringkali menghadapi tekanan untuk menentukan arah hidup, membangun karir, dan menjalin hubungan, yang dapat memicu perasaan kebingungan dan kecemasan mengenai masa depan (Vasquez, 2015).

Quarter life crisis itu sendiri merupakan perasaan cemas juga khawatir yang dialami seseorang mengenai karir/pekerjaan serta mengenai kehidupan sosial. Pada fase ini biasanya banyak dialami oleh lulusan sarjana atau lulusan yang tengah menempuh pendidikan yang biasa disebut *fresh graduate* yang rentan mengalami *quarter life crisis* dan biasanya fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stress yang diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh

Black Allison (dalam Afnan 2020) bahwa pada fase ini individu mengidentifikasi stressor yang biasa terjadi pada rentan usia tersebut. Juga menyebutkan bahwa fase *quarter life crisis* sering terjadi bimbang, cemas, frustrasi, gelisah, pada mahasiswa merupakan respon emosional yang muncul.

Martin (2017) menyatakan banyaknya tuntutan yang dihadapi seperti akademik, pilihan pekerjaan, hingga masalah interpersonal membuat seseorang dapat mengalami *quarter life crisis*. Dengan segala tekanan yang dihadapi maka individu cenderung kesulitan dan tertekan untuk menghadapi tekanan serta perubahan tersebut, hal ini yang akan mengakibatkan individu mengalami *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001).

Pada fase *quarter life crisis* biasa terjadi pada usia awal 20 an tahun, melihat dari penelitian Herawari (2020) di Pekanbaru, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami quarter life crisis pada tingkat sedang sebesar 43.22%, diikuti oleh tingkat tinggi sebanyak 27.97%, dan tingkat rendah sebesar 3.82%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa banyak individu pada fase dewasa awal mengalami quarter life crisis. Pada tahap quarter life crisis ini, terjadi krisis psikologi di mana banyak dari mereka merasa bingung mengenai identitas diri dan kenyamanan dalam pekerjaan, sambil menghadapi tekanan yang berasal dari berbagai pihak. Adhyaksa & Rusgiyono (2010) menyebutkan pada fase *quarter life crisis* adalah saat di mana kita baru saja lulus dari perguruan tinggi, yang mana banyak *fresh graduate* perguruan tinggi yang merasa mereka belum mampu jika harus memasuki dunia kerja

yang seharusnya sebagai bentuk persiapan yang dilakukan *fresh graduate* adalah mengetahui bagaimana cara dunia kerja melihat pada mereka.

Santrock (2009) menyebutkan pada fase ini, individu memasuki kehidupan mandiri secara ekonomi dan mengembangkan kemandirian dalam pengambilan keputusan. Penelitian Khairani & Mawarpury (2020) menunjukkan bahwa setiap individu mengalami karier secara bertahap, memungkinkan *fresh graduate* untuk memahami diri dan mencari pekerjaan sesuai minat dan latar belakang pendidikan. Kondisi *fresh graduate* yang tengah dalam memikirkan karir di masa depan berdampak pada psikologis nya (Noor, 2018). *Fresh graduate* sering mengalami perasaan cemas ketika akan memasuki dunia kerja, terutama karena kurangnya pengalaman dan keterampilan yang sesuai dengan bidang mereka (Isnaini & Lestari, 2015). Dalam hal ini kesiapan dalam berkarir menjadi sangat penting bagi individu untuk menyiapkan masa depan, kematangan karir itu sendiri yakni keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan karir yang berbeda pada setiap perkembangan karir individu tersebut. Caballero dan Walker pada tahun 2010 mendefinisikan kesiapan kerja sebagai sejauh mana individu memiliki keterampilan dan sikap yang dapat membuat mereka siap untuk sukses di lingkungan kerja.

Dengan adanya kesiapan karir pada *fresh graduate* mampu mengarahkan individu untuk mengambil keputusan karir untuk memiliki kesuksesan di masa yang akan datang. Nurfadhilah (2022) menyebutkan bahwa

fresh graduate Perbankan UIN Sunan Kalijaga minat melamar kerja terhadap perusahaan sesuai dengan dengan pertimbangan ilmu yang didapatkan di perguruan tinggi, semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki maka akan memungkinkan seseorang untuk tertarik bekerja sesuai dengan minat individu tersebut. Minat melamar kerja diawali dengan pencarian informasi mengenai sebuah perusahaan, hal ini merupakan hal yang diharapkan dimiliki oleh orang yang memiliki kesiapan karir dalam kehidupannya. Super (1977) kesiapan individu dalam kematangan karir memiliki beberapa indikasi yakni membuat rencana karir, mencari informasi mengenai perusahaan, siap dalam bertanggung jawab, memiliki kesadaran akan berbagai faktor baik internal maupun eksternal yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan pekerjaan menurut (dalam Winkel & Hastuti, 2006).

Pada penelitian Mujayroh (2021) kesiapan karir sangat penting bagi seseorang yang akan menempuh dunia kerja. *Quarter life crisis* merupakan kebingungan yang memperlmasalahkan mengenai pilihan karir dan identitas diri, menunda keputusan karir dan gangguan kecemasan (Thorspecken, 2005). Perasaan cemas yang dirasakan oleh para *fresh graduate* banyak menimbulkan rasa khawatir terhadap tidak adanya pekerjaan yang memadai, khawatir akan kemampuan yang dimiliki tidak sesuai dengan apa yang didapatkan (Isnani & Lestari, 2015).

Dari penelitian yang dilakukan Riyanto dan Arini (2021) terhadap lulusan perguruan tinggi mendapatkan hasil wawancara responden mengalami

quarter life crisis, hal tersebut dikarenakan kekhawatiran akan sulit mendapat pekerjaan, kecemasan akan masa depan yang akan dihadapi, serta rasa tidak nyaman karena perbedaan realitas dalam dunia kerja dengan realita. Chesbrough (2011) menyebutkan banyaknya masalah yang dihadapi ketika masa *quarter life crisis* mengenai tantangan akademis, harapan, kehidupan pekerjaan dan karir. Perasaan yang dialami oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah merasa resah akan hidupnya yang terasa tidak berkembang, kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan serta menyesali dan mempertanyakan keputusan yang telah diambil (Noor, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* menurut Arnett (2004) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang memengaruhi *quarter life crisis* biasanya dipengaruhi oleh diri sendiri yang telah melewati masa *adulthood* yang menimbulkan karakteristik penyebab dari *quarter life crisis* yakni mengeksplorasi diri (*Identity exploration*), perubahan yang terus-menerus (*Instability*), keputusan akhir yang ada pada diri sendiri (*Being self-focused*), berada pada dua fase yakni remaja dan dewasa (*Feeling in between*), mempertanyakan mengenai mimpi dan harapan yang akan terjadi pada masa depan (Arnett, 2004). Faktor Eksternal yang menyebabkan *quarter life crisis* menurut Arnett (2004) yakni faktor yang berasal dari luar individu tersebut seperti dukungan dari teman sebaya, hubungan percintaan, relasi yang terjalin dengan keluarga, kehidupan karir, bahkan juga permasalahan akademik.

Pada saat individu melalui *quarter life crisis*, individu akan mampu mencapai kehidupan yang stabil serta lebih mampu ketika dihadapkan pada permasalahan. Argaslam (2019) menyebutkan bahkan jika individu mampu melalui fase ini akan menyadari bahwa perubahan memang diperlukan untuk meraih sesuatu yang diinginkan. Berbeda jika individu masih terjebak maka individu akan senantiasa mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan kemampuan diri, serta takut akan kegagalan (Martin, 2016).

Pada fase *quarter life crisis* banyak sekali perasaan cemas, khawatir, tidak percaya diri yang dirasakan oleh individu. Ketakutan yang dirasakan oleh individu akan masa depan karir dan kehidupannya. Individu seharusnya pada fase ini telah memiliki kesiapan mengenai karir dan kehidupannya di masa depan. Mampu menyelesaikan masalah dengan baik, dan lebih bijak dalam menghadapi berbagai persoalan yang terjadi. Perkembangan emosi yang naik dapat memberikan respon yang baik jika dihadapkan dalam dalam pilihan dan tantangan yang dihadapi demi kelanjutan karirnya di masa depan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan terkait rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kesiapan karir pada dengan *quarter life crisis fresh graduate* perguruan tinggi “X” di Yogyakarta?”

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara kesiapan karir dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* perguruan tinggi “X” di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan menginvestigasi hubungan antara kesiapan karir pada dengan *quarter life crisis fresh graduate* perguruan tinggi “X” di Yogyakarta. Manfaat teoritisnya terletak pada pemahaman mendalam tentang dampak *quarter life crisis* terhadap kesiapan karir, membuka ruang untuk eksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan karir pada awal dewasa. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk pengembangan teori yang lebih lanjut terkait strategi mengatasi *quarter life crisis* dan penguatan kesiapan karir, memberikan kontribusi pada literatur psikologi perkembangan dan manajemen sumber daya manusia.

2) Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memahami bagaimana cara mempersiapkan karir di masa depan dan juga memberi informasi yang tepat dalam menangani *quarter life crisis*.

b. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi para instansi pendidik dalam kontribusi mengenai keilmuan Program Studi Psikologi untuk memotivasi mahasiswa dalam bimbingan kesiapan karir agar memiliki persiapan yang matang agar dapat melewati fase *quarter life crisis*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk lebih memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan karir dan *quarter life crisis* pada Lembaga Pendidikan lainnya. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan berharga yang dapat digunakan sebagai dasar bagi institusi pendidikan dan lembaga karir untuk mengembangkan program pendukung dan pelatihan yang lebih efektif untuk membantu *fresh graduate* menghadapi tantangan transisi dari pendidikan ke dunia kerja.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Farra Annisa Rahmania, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. (Rahmania & Filsuf Tasaufi, 2020).	Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa	2020	Menurut Atwood dan Schooltz (2008), Masa <i>quarter life crisis</i> berbeda dengan fase lain, di mana individu akan mengalami perasaan cemas, penuh dengan tekanan dan merasa	Kuantitatif	Skala yang digunakan yakni <i>Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz</i> yang dikembangkan oleh Hassler (2009).	Subjek pada penelitian ini adalah individu yang sedang dalam fase <i>emerging adulthood</i> dan mengalami	Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang menunjukkan perbedaan signifikan skor <i>quarter life crisis</i> sebelum dan

		Pandemi Covid-19		bahwa hidupnya tidak memiliki makna.			<i>quarter life crisis.</i>	sesudah dilakukan intervensi terapi kelompok suportif.
2	Alimatus Sahrah, Astri Dwidiyanti, Moordiningsih. (Sahrah, Dwidiyanti & Moordiningsih,2023)	<i>Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-</i>	2023	Fase perkembangan dewasa ini merupakan fase yang memiliki tingkat kesejahteraan spiritual paling rendah dibandingkan fase perkembangan lainnya di mana	Eksperimen	Variabel kesejahteraan spiritual diukur menggunakan skala SWBQ (<i>Spiritual Well-Being Questionnaire</i>) yang di	Mahasiswa pascasarjana yang pernah berada di sekitar Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kriteria khusus yaitu	pada solusi meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa pascasarjana yang mengalami <i>quarter life crisis</i> . Subjek yang

		<p><i>Focus Brief Therapy</i></p>	<p>individu belum memiliki keyakinan spiritual yang dapat digunakan sebagai mekanisme coping untuk mengatasi masalah, terutama masalah yang dialami pada masa quarter-life krisis. fase (Musa et al., 2018).</p>	<p>modifikasi oleh Laili dan Suseno (2016).</p>	<p>subjek berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, berusia 20-26 tahun dari program studi manapun.</p>	<p>diberikan terapi singkat berfokus pada solusi merasakan perubahan pada dirinya, dan keluhan seperti rendah diri, pesimisme, dan kecemasan dapat teratasi. Menurunnya keluhan tersebut membuat subjek</p>
--	--	-----------------------------------	--	---	--	---

								semakin optimis bahwa quarter-life krisis dapat teratasi.
3	Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayan (Fatchurrahmi & Urbayan, 2022)	Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir	2022	Krisis emosional pada usia 20-han terjadi pada individu dengan beberapa karakteristik seperti merasa tidak berdaya, terisolasi, meragukan kemampuan diri sendiri, takut akan	Kuantitatif	Pada penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dan skala stress dan menggunakan teknis analisis korelasi <i>product moment pearson</i>	Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 125 mahasiswa akhir FK Universitas Lambung Mangkurat	Terdapat hubungan efikasi stress pada mahasiswa yang sedang dalam fase <i>quarter life crisis</i> yang berkolerasi. Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan

				kegagalan. Hal ini biasa disebut dengan <i>quarter life crisis</i> (Black, 2010).			dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	
4	Jui-Min Hsiao, and Da-Sen Lin. (Hsiao & Lin, 2018)	<i>The Impacts of Working Conditions and Employee Competences of Fresh Graduates on Job Expertise,</i>	2018	Secara umum, tingkat pendidikan tampak samar-samar mengenai kinerja seseorang di dunia kerja. pasar tenaga kerja. Dan perubahan kebijakan pendidikan tinggi di Taiwan	Analisis <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM)	Variabel yang digunakan dalam pemodelan ini ada dua macam, yaitu variabel observasi/ indikator yang dapat diperoleh melalui	Rasio laki-laki dan perempuan adalah 1:2, karena kuesioner diambil satu tahun setelah gelar, sebagian	Koefisien korelasi sebesar 0,40 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara kompetensi pegawai dan kondisi kerja.

		<p><i>Salary and Job Satisfaction</i></p>	<p>selama tiga dekade terakhir; yang mendirikan lebih banyak institusi pendidikan tinggi setelah tahun 1987 (Chen,1991).</p>	<p>kuesioner; yang lainnya adalah variabel struktural (atau disebut variabel laten) yang tidak diperoleh secara langsung melalui observasi tetapi disimpulkan dari variabel observasi lainnya.</p>	<p>laki-laki berada dalam dinas wajib militer, mayoritas lulusan di pasar tenaga kerja adalah perempuan.</p>	<p>Kedua, kompetensi pegawai berpengaruh positif signifikan terhadap keahlian kerja, gaji dan kepuasan kerja.</p>
--	--	---	--	--	--	---

5	<p>Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, Yulina Eva Riany. (Salsabila, Harsyanthi, Hidayat & Riany, 2023)</p>	<p><i>The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduates Students</i></p>	2023	<p>Robinson (2013) menjelaskan bahwa <i>quarter life crisis</i> membuat individu sulit menentukan gaya hidup apa yang akan dipilihnya. Sejalan dengan itu, Robbins dan Wilmer (2001) mengatakan bahwa <i>quarter life crisis</i> seringkali muncul karena adanya kejutan</p>	kualitatif	<p>Pengambilan data dilakukan menggunakan metode wawancara semi-terstruktur dan focus group discussion (FGD)</p>	<p>Responden dalam penelitian merupakan mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliahan di tingkat akhir berjumlah 11 orang.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap individu mengalami <i>quarter life crisis</i> yang berbeda, dengan sebagian besar permasalahan yang dihadapi yaitu kecemasan terhadap masa depan. Setiap</p>
---	--	--	------	--	------------	--	--	---

			<p>budaya (<i>culture shock</i>) yang dialami oleh individu ketika mereka meninggalkan dunia dengan latar pendidikan selama belasan hingga dua puluh tahun, menuju dunia baru yang lebih profesional.</p>			<p>individu memiliki coping strategi yang berbeda dalam menghadapi krisis yang sedang dialaminya. Perbedaan ini muncul karena adanya perbedaan dalam menanggapi masalah, pola asuh orang tua</p>
--	--	--	---	--	--	--

									dan perbedaan kepribadian
6	Rizky Ananda Artiningsih, Siti Ina Savira (Artiningsih & Savira, 2021)	Hubungan <i>Loneliness</i> Dan <i>Quarter</i> <i>Life Crisis</i> Pada Dewasa Awal	2021	Martin (2016) menyebutkan bahwa krisis emosional yang menjadi fenomena ketika individu berada pada fase <i>emerging adulthood</i> yang mengalami <i>quarter life crisis</i> . Krisis yang banyak dialami merupakan hal yang	Kuantitatif	Pada penelitian kali ini menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari <i>Social and Emotional Loneliness Scale for adults</i> (SELSA) juga skala <i>quarter life crisis</i> dengan	Jumlah sampel berjumlah 330 dewasa awal dengan menggunakan <i>incidental sampling</i> dengan menyebarkan kuesioner secara online.	Hasil yang menunjukkan hubungan yang bersifat positif antara <i>loneliness</i> dengan <i>quarter life crisis</i> . Maka semakin tinggi skor yang didapat pada <i>loneliness</i> akan menjadikan <i>quarter life crisis</i>	

				biasa terjadi pada masa transisi remaja menuju dewasa (Erikson, 2013).		disusun peneliti menggunakan teori Robbins dan Wilner.		yang dialami oleh individu menjadi semakin tinggi, begitupun sebaliknya.
7	Tsana A.Suyono, Asteria D.Kumalasari, Efi Fitria	Hubungan <i>Quarter Life Crisis</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Individu Dewasa Muda	2021	Menurut Feist & Feist (2017) menyebutkan bahwa masa dewasa merupakan fase dimana individu memulai peran dalam masyarakat dan bertanggung jawab	Kuantitatif	Penelitian menggunakan alat ukur <i>Quarter Life Crisis, Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS), dan <i>Scale of Positive and Negative</i>	Jumlah sampel pada penelitian ini 126 subjek mahasiswa dengan kriteria usia 20-23 tahun dengan menggunakan	Hasil analisa data menunjukkan bahwa <i>quarter life crisis</i> berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afaek positif, tetapi berkorelasi positif terhadap

				dengan apa yang dihasilkan oleh masyarakat. Menurut McGoldrick dkk (2016), dewasa muda memiliki karakteristik yang ditandai dengan menerima tanggung jawab emosional dan finansial diri sendiri.		<i>Experience (spare)</i> . Dengan menggunakan analisis statistic uji korelasi <i>pearson</i> .	teknik sampel acak klaster.	afek negatif. Kesimpulan yakni terdapat hubungan yang signifikan antara <i>quarter life crisis</i> dan <i>subjective well-being</i> .
8	Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati	Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan	2020	Pada masa transisi antara masa remaja dan dewasa individu	Kuantitatif	Metode penelitian yang digunakan adalah	Menggunakan jumlah sampel sebanyak 175	Pada penelitian ini menunjukkan bahwa 84%

	(Muttaqien & Hidayati, 2020)	<p><i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015.</p>	<p>harus yakin akan melewati dengan baik fase tersebut. <i>Self Efficacy</i> dapat menjadikan seseorang yakin dalam menjalankan hidup dan memberikan motivasi pada diri sendiri (Bandura, 1997).</p>		<p>uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, mean, uji kategori, uji linearitas dan uji korelasi <i>product momen</i>.</p>	<p>mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dengan teknik <i>random sampling</i>.</p>	<p>subjek memiliki <i>self efficacy self efficacy</i> yang tinggi, sedangkan untuk <i>quarter life crisis</i> masuk dalam kategori sedang dengan hasil 94,7%. Dengan nilai koefisiensi korelasi antara kedua variabel dengan nilai -</p>
--	------------------------------	--	--	--	---	---	--

								0,421 dan nilai signifikansi yakni $0,001 < 0,01$ maka dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel <i>self efficacy</i> dengan <i>quarter life crisis</i> .
9	Rizki Diah Baiti, Sri Muliati Abdullah, Novia Sinta Rochwidowati	<i>Career Self-Efficacy</i> Dan Kesiapan Kerja Pada	2017	Dalam menghadapi dunia kerja mahasiswa dapat dikatakan siap	Kuantitatif	Dengan menggunakan metode pengumpulan	Sampel yang digunakan mahasiswa semester akhir	Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat

	(Baiti, Abdullah, & Rochwidowati, 2017)	Mahasiswa Semester Akhir		menghadapi dunia kerja jika memiliki 4 aspek yakni: <i>career management skill, knowledge, presentation, personal circumstance</i> (Pool & Sewell (2007)).		data skala Kesiapan kerja dan skala <i>Career Self-Efficacy</i> dengan metode analisis data korelasi <i>product moment</i> .	Universitas "X" yang berjumlah 110 orang.	hubungan positif antara <i>career self-efficacy</i> dengan kesiapan kerja pada mahasiswa akhir. sebesar 60% sumbangan variabel terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir.
10	Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau	Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress	2020	Pada masa dewasa awal merupakan tahap pencarian yang	Kuantitatif	Dalam pengambilan data	Penelitian ini menggunakan sampel yang	Dengan penelitian ini menunjukkan hasil bahwa

	(Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020)	<p>Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase <i>Quarter Life Crisis</i></p>	<p>memiliki banyak masalah, mulai dari fisik, kognitif, maupun secara psikosocioemosional, dimana hal tersebut merupakan kepribadian yang semakin matang. Pada individu yang berada pada usia 20-40 tahun yang tergolong kedalam</p>		<p>menggunakan skala efikasi diri dan skala stress dengan memilih sampel menggunakan alat ukur <i>quarter life crisis</i> oleh Hassler (2009). Dalam teknik analisis data menggunakan teknik korelasi</p>	<p>berjumlah 125 mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lambung. Dengan menggunakan <i>purposive sampling</i>.</p>	<p>terdapat hubungan efikasi diri dan stress pada mahasiswa yang sedang dalam fase <i>quarter life crisis</i> berkolarasi.</p>
--	--------------------------------	---	--	--	---	---	--

				<i>young adulthood</i> (Hurlock, 1980).		<i>product moment</i> <i>pearson.</i>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--



Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya, maka penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Terdapat perbedaan secara umum dari penelitian ini yaitu terletak pada topik penelitian yaitu kesiapan karir dengan *quarter life crisis fresh graduate*. Adapun persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya pada hal-hal sebagai berikut:

a. Keaslian Topik Penelitian

Topik dalam penelitian ini merupakan hubungan *quarter life crisis* terhadap kesiapan karir pada *fresh graduate* perguruan tinggi “X” di Yogyakarta. Dari beberapa penelitian sebelumnya belum ditemukan penelitian yang menggabungkan kedua variabel tersebut. Topik penelitian ini difokuskan pada teori dari salah satu tokoh (Tasaufi, 2020) menyebutkan bahwa pada saat fase *quarter life crisis* individu mengalami periode krisis kecemasan akan tujuan hidup dan pencapaian yang didapat. Ketika menginjak dewasa awal maka hal utama yang sangat dibutuhkan adalah kesiapan dalam berkarir agar tidak mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan *quarter life crisis* sebagai terganggu dan kesiapan karir sebagai variabel bebas. Sejauh pengetahuan saya masih sedikit yang membahas mengenai kesiapan karir dan *quarter life crisis* secara bersamaan.

b. Keaslian Teori Penelitian

Penelitian ini mengadopsi teori kesiapan karir dari Cabellero dan Walker (2011), yang sebelumnya telah digunakan dalam penelitian oleh Abdul Latif (2017) dan Kiky D.H et al. (2022). Selain itu, teori *Quarter Life Crisis* dari Robbins &

Wilner (2001) juga menjadi dasar penelitian, sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Muttaqien & Hidayati (2013) dan Pongantung, Kwalomine, dan Mumbunan (2022). Integrasi teori-teori ini memberikan landasan konseptual yang kuat untuk menjelajahi hubungan antara kesiapan karir dan *Quarter Life Crisis* pada *fresh graduate* perguruan tinggi “X” di Yogyakarta.

c. Keaslian Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu skala *quarter life crisis*, kesiapan karir. Alat ukur *quarter life crisis* akan dikonstruksikan sendiri oleh peneliti berdasarkan 7 aspek. Untuk skala yang akan digunakan dalam kesiapan karir yang akan dikonstruksikan sendiri oleh peneliti berdasarkan 6 aspek kesiapan karir (Brady, 2010)

d. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu pada *fresh graduate* perguruan tinggi “X” di Yogyakarta. Subjek penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Syafirah & Andhita (2022), dengan perbedaan utama terletak pada fokus subjek penelitian, di mana penelitian sebelumnya memfokuskan pada *fresh graduate* di kota Bandung. Pada penelitian ini subjek merupakan perguruan tinggi “X” di Yogyakarta.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, kesimpulan yang dapat diambil sekaligus menjawab tujuan penelitian adalah terdapat hubungan negatif antara kesiapan karir dengan *quarter life crisis* pada fresh graduate perguruan tinggi “X” Di Yogyakarta. Hasil korelasi menunjukkan nilai $-0,587$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kesiapan karir dan *quarter life crisis*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesiapan karir, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh *fresh graduate*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesiapan karir, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami. Temuan ini menyoroti pentingnya pengembangan kesiapan karir sebagai strategi untuk mengurangi dampak *quarter life crisis* pada *fresh graduate* perguruan tinggi “X” Di Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. SARAN

1. Bagi *Fresh Graduate*

Bagi para *fresh graduate* dari perguruan tinggi “X” Di Yogyakarta, sangat disarankan untuk menghadapi potensi *quarter life crisis* dengan persiapan karir yang matang. Menjembatani kesenjangan antara ekspektasi dan realitas pekerjaan, langkah pertama adalah melakukan refleksi mendalam terhadap nilai-nilai pribadi, minat, dan tujuan hidup. Rencanakan tujuan karir yang realistis, identifikasi keahlian yang dapat ditingkatkan, dan ambil langkah-langkah konkret untuk meningkatkan keterampilan. Aktiflah dalam kegiatan pengembangan diri dan jaringan profesional guna memperluas peluang karir. Dengan kesiapan karir yang kokoh, *fresh graduate* dapat mengatasi *quarter life crisis* dengan lebih percaya diri dan mengarahkan langkahnya menuju kesuksesan profesional.

2. Bagi Tenaga Pengajar dan Lembaga

Bagi tenaga pengajar dan lembaga di perguruan tinggi “X” Di Yogyakarta, penting untuk memberikan dukungan dan bimbingan kepada *fresh graduate* terkait dengan *quarter life crisis* dan persiapan karir. Fasilitasi *workshop*, seminar, atau program pembinaan yang fokus pada pengembangan kematangan karir, peningkatan keterampilan, dan manajemen emosional. Dukungan aktif dari lembaga dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan profesional dan

pribadi para lulusan, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan awal dalam dunia kerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melanjutkan studi terkait hubungan antara kesiapan karir dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* perguruan tinggi “X” Di Yogyakarta, disarankan untuk memperdalam analisis dengan mempertimbangkan faktor-faktor spesifik yang dapat memengaruhi kedua variabel tersebut. Pengukuran kesiapan karir dan *quarter life crisis* yang lebih kontekstual, serta penelitian longitudinal untuk melacak perkembangan lulusan sepanjang waktu, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan faktor-faktor institusional dan pendekatan intervensi yang dapat meningkatkan kesiapan karir dan mengurangi dampak *quarter life crisis* pada *fresh graduate* di lingkungan perguruan tinggi “X” Di Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Alexandra Robbins, A. W. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. *American Psychological Association*.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Atwood, Joan D & Scholtz, C. (2008). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baiti, D. (2017). Career Self-Efficacy dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*. <Http://Ejournal.Uin/Suka.Ac.Id/Isoshum/PI/Article/View/1411/1212> , 5, 128–141.
- Brady, M. and Loonam, J. (2010). Exploring the use of entity-relationship diagramming as a technique to support grounded theory inquiry. *Qualitative Research in Organizations and Management*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/17465641011089854>
- Caballero, C. L., Walker, A., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2011). The Work Readiness Scale (WRS): Developing a measure to assess work readiness in college

- graduates. *Journal of Teaching and Learning for Graduate Employability*, 2(1), 41–54. <https://doi.org/10.21153/jtlge2011vol2no1art552>
- Dewi, O. I. P., & Nurchayati. (2021). Peran dukungan sosial keluarga dalam proses penyembuhan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). *Character : Jurnal Penelitian Psikologi Proses*, 8(1), 99–111. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/search/search>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p102-113>
- Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, & Yulina Eva Riany. (2023). The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 123–135. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>
- Hakim, S. M., & Khasanah, A. N. (2022). Hubungan kematangan karir dengan psychological well-being pada fresh graduate di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 411–420. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.3078>
- Hati, I. P. (2019). (2009). Bab I Pendahuluan ٥ هَيُّ يُّ مِّنْ لُّوِّ يُّ يُّ هَيُّ تَيُّ قَّ ع ٥ هَفَلْ خُّ هَلْ حَقَّبْ هَلْ لَلْ دَلَّ رَمَلْ ذَرْنَمَلْ حَوْنَم هَرُّ هَ أَبْ اَمَلْ هَمُّ مَلَّ ف ٥ لَّ ءَسَّ هُ هُو دُّ هَلْ دَسَّ ف. *Journal Information*, 10, 1–16.
- Houston, B. (2011). Daftar Pustaka Daftar Pustaka. *Pemikiran Islam Di Malaysia: Sejarah Dan Aliran*, 20(5), 40–43. https://books.google.co.id/books?id=D9_YDwAAQBAJ&pg=PA369&lpg=PA369&dq=Prawirohardjo,+Sarwono.+2010.+Buku+Acuan+Nasional+Pelayanan+Kesehatan++Maternal+dan+Neonatal.+Jakarta++PT+Bina+Pustaka+Sarwono+Prawirohardjo.&source=bl&ots=riWNmMFyEq&sig=ACfU3U0HyN3I
- Hsiao, J. M., & Lin, D. Sen. (2018). The impacts of working conditions and employee competences of fresh graduates on job expertise, salary and job satisfaction. *Journal of Reviews on Global Economics*, 7, 246–259. <https://doi.org/10.6000/1929-7092.2018.07.22>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Hardin, Erin E. Leong, Frederick T. L. Osipow, S. H. (2001). Cultural relativity in the conceptualization of career maturity. *American Psychological Association*, 58(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1762>
- Hartiningtyas, L., Elmunsyah, H., & Kejuruan, P. (2016). Hubungan Antara Self

- Regulated Learning Dan Locus of Control Internal Dengan Kematangan Vokasional Siswa Smk. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(6), 1127–1136. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/6457>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Heryadi, N. N. (2020). Sebuah Strategi dalam Menghadapi Qualiter Life-Crisis: A Strategy in Dealing with Qualiter Life-Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 29–34. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.104>
- Hidayat, D, R & Prabowo A S. (2018). A Career Development Program for Higher Education in Indonesia; The Strategy to Achieve Career Maturity. Proceedings of the 1st International Conference on Advanced Multidisciplinary Research (ICAMR 2018), 227, 125-129. <https://doi.org/10.2991/icamr-18.2019.32>
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). 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. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Hurlock, E.B. (1997). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hurrelman, K., (1995). Adolescence in modern Eorope: Pluralized transition patterns and their implications for personal and social risks. *Journal of adolescence*, 18(2), 129-158. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1010>
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 13(1), 39–50.
- Jean Michelle Madeline Sallata, & Arthur Huwae. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisispada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol.2, No.(5), 1–22. <http://bajangjournal.com/index.php/J>
- Kamisa, Y., & Mirza, M. (2021). Kematangan Vokasional Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(1), 115–128. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i1.20474>
- KoAndersen, P., & Vandehey, M. (2012). Career Counseling and Development in a Global Economy. United States of America: Brooks Cole
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa'adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>

- Lynne Chisholm, K. H. (n.d.). Adolescence in modern Europe. Pluralized transition patterns and their implications for personal and social risks. *Journal of Adolescence*, 18(2), 129–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/jado.1995.1010>
- Macrae, S. Q. & C. N. (2011). Stereotypes and stereotyping: What's the brain got to do with it? *European Review of Social Psychology*, 215–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10463283.2011.627998>
- Manurung, P. P. B., & Aritonang, N. N. (2023). Hubungan Antara Kematangan Karir Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas HKBP Nommensen. *Innovative: Journal Of Social ...*, 3, 7860–7876. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3057%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/3057/2171>
- Mapossa, J. B. (2018). Title. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499–2508. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.humath.2017.05.005%0Ahttps://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2017). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Milah, M. T., Sudirman, D., & Fridayanti. (2021). Kematangan Karier Siswa: Peranan Tipe Kepribadian dan Dukungan Sosial. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.644>
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2 (2)
- Mujayaroh. (2021). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Budaya Kerja Industri Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa. *Orbith*, 17(2), 98–106.
- Muntamah, M., & Ariati, J. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Teman Sebaya Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Trucuk Klaten. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 705–710. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15446>
- Mamentu, J. J. R., Nelwan, O. S., & Sendow, G. M. (2023). Pengaruh Self Efficacy, Soft Skill, Self Esteem Dan Motivasi Kerja Terhadap Kesiapan Kerja Fresh Graduate Feb Universitas Sam Ratulangi Manado Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 11(3), 1487–1497. <https://doi.org/10.35794/emba.v11i3.50712>

- Manurung, P. P. B., & Aritonang, N. N. (2023). Hubungan Antara Kematangan Karir Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas HKBP Nommensen. *Innovative: Journal Of Social ...*, 3, 7860–7876. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3057%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/3057/2171>
- Mujahidin, E., Widyasari, Arief, Z. A., Lavani, R., & Nurkamilah, S. (2022). Personal Branding : Persiapan Memasuki Dunia Kerja bagi Mahasiswa Tingkat Akhir dan Fresh Graduate Lulusan UIKA. *Jurnal Pendidikan Siliwangi*, 3(1), 49–55. <https://jurnalsiliwangi.com/index.php/jps/article/view/34>
- Nadziri, M. (2018). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir dengan Jurusan yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan. (Skripsi Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/42323>
- Nasution, H. (2019). Perencanaan Karir Mahasiswa Setelah Wisuda Pascasarjana. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i1.4736>
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1–23.
- Noviyanti, A., & Dwarawati, D. (2023). Studi Kontribusi Career Exploration terhadap Work Readiness pada Fresh Graduate di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 742–748. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7353>
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35. <https://doi.org/10.24014/0.879160>
- Pambudhi, Y. A., Suarni, W., & Alirudin, A. (2021). Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i1.14696>
- Panji Pratama. (2022). Hubungan work readiness terhadap tingkat kecemasan menghadapi duniakerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang di masapandemi covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(4), 187–197.
- Purnama, C. Y., Febriza, K., Juwana, D., & Asri, A. F. (2023). *Menghadapi Quarterlife Crisis Di Perusahaan X*. 11(3), 106–109. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4979>
- Relationship Between Emotional Intelligence With*. (n.d.). 1–9.
- Retnawati, H. (2020). *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir*. Parama Publishing.

- 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. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 54–60. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.632>
- Sahrah, A., Dwidiyanti, A., & Moordiningsih, M. (2023). Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(4), 305–312. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0116>
- Sejati, N. W., & Prihastuti, R. (2012). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 2–5.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Jilid 1*.
- Sartika, D. (2003). Hubungan Antara Kematangan Karir dan Self-Esteem Pada Sarjana Baru Universitas Islam Bandung Angkatan ke-3 Tahun 2002. (Tesis Tidak Dipublikasikan). Universitas Padjajaran, Bandung
- Scholtz, J. D. A. & C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Sulusyawati, H. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perencanaan Karier Siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 13–16. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p13-16>
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Stuart S. (2007). Buku saku keperawatan jiwa edisi 4. Jakarta : EGC
- Theodoridis, T., & Kraemer, J. (n.d.).
- Wagner III, J. A., & Hollenbeck, J. R. (2014). Organizational Behavior. *Organizational Behavior*. <https://doi.org/10.4324/9780203385418>

Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132–142. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>

Vasquez, J. P. R. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos.

