

**PERAN KEMATANGAN KARIR DAN KECERDASAN EMOSI
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri
Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Ersya Nalurita Andarnari

NIM: 20107010099

Pembimbing:

Sara Palila, S. Psi., M. A., Psikolog

NIP. 19811014 200901 2 004

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

2024



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1203/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul :

Peran Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ERSYA NALURITA ANDARNARI
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010099
Telah diujikan pada : Selasa, 13 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 66c6a511d2df7



Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A.,
Psikolog
SIGNED

Valid ID: 66c47c4a5e94f



Penguji II

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 66c1ad9ee2031



Yogyakarta, 13 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

Valid ID: 66c6d30cefc16

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah Ini adalah:

Nama : Ersya Nalurita Andarnari

NIM : 20107010099

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Peran Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Dewasa Awal” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang dikutip oleh penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 30 Juli 2024

Yang menyatakan,



Ersya Nalurita Andarnari

NIM : 20107010099

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

NOTA DINAS PEMBIMBING

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 memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ersya Nalurita Andamari

NIM : 20107010099

Prodi : Psikologi

Judul : Peran Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Dewasa Awal

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

Harapan saya semoga saudara tersebut di atas dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 31 Juli 2024

Pembimbing

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
NIP. 19811014 200901 2 004

MOTTO

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”

(Ridwan Kamil)

“Kamu bukan hancur, tapi lagi dibentuk biar lebih baik lagi”

(Anonymous)

“Setiap orang memiliki jatah gagal dan kesulitan masing-masing dalam proses perjalanannya. Tergantung mau dirasain kapan. Habiskan gagal dan kesulitanmu di masa muda. Cobain banyak hal positif. Gagal bangkit lagi. InsyaAllah masa tua sejahtera”

(Ersya Nalurita)

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses berbeda. PERCAYA PROSES itu paling penting, karena Allah telah siapkan hal baik dibalik proses yang kamu anggap rumit.”

(Edwar Satria)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan dan karunia-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah menjadi mahasiswa S1 Psikologi dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

IBU DAN KELUARGA

Rasa hormat dan cinta saya persembahkan pada Ibu, ibu, ibu, dan keluarga Terimakasih karena selalu memberi ridha, kasih sayang, dukungan dan doa baik yang tidak pernah terputus. Segala doa dan rasa syukur senantiasa mengalir untuk sosok-sosok berharga dalam hidup saya.

DIRIKU

Untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah berjuang sebaik mungkin, terimakasih sudah memaksimalkan waktu dengan baik dan menyelesaikan 4 tahun untuk menempuh pendidikan S1 Psikologi yang menjadi impian di masa sekolah.

TEMAN SEPERJUANGAN

Semua jiwa yang kebersamaiku selama berproses

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘alamin, puji syukur atas kasih sayang, kebaikan dan ridho Allah SWT yang selalu menyertai penulis dalam proses penyusunan skripsi yang berjudul “Peran Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter-Life Crisis* Dewasa Awal”. Tugas akhir ini ditujukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini dan terbuka atas kritik dan saran perbaikan dari pembaca sekalian, dikarenakan kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Selesaiannya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA. M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membantu saya menemukan ide dan memberikan arahan serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan maksimal.

5. Ibu Miftahun Ni'mah S.Psi., M.A., Psikolog. selaku Dosen Penguji 1.
Terimakasih banyak atas ilmu, arahan dan masukan yang telah diberikan sehingga karya tulisan ini menjadi lebih baik.
6. Bapak Saiful Fakhri, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Penguji 2. Terimakasih banyak atas arahan dan masukan yang diberikan sehingga karya tulisan ini menjadi lebih baik.
7. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen program studi psikologi. Terimakasih banyak Ibu, atas arahan, nasehat, dukungan, kesabaran, kebaikan yang luar biasa, dan dedikasi perjuangannya dalam membantu dan membimbing saya beserta tim ambis abis dalam beberapa kali mengikuti kompetisi. Semoga apa yang telah Ibu dan tim ambis abis bangun dapat menjadi *legacy* yang bermanfaat bagi generasi selanjutnya.
8. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penasihat Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan membantu saya selama ini dalam proses perkuliahan saya.
9. Seluruh Dosen Prodi Psikologi atas bimbingan, ilmu serta motivasi yang telah diberikan selama ini.
10. Seluruh individu dewasa awal di Daerah Istimewa Yogyakarta yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terimakasih semoga menjadi penambah amal kebaikan.
11. Ibu, bapak, kakak saya. Ibu, terimakasih atas doa hebat yang Ibu bacakan setiap harinya. Terimakasih atas ridho yang Ibu berikan di setiap langkahku. Kalimat “bukan aku yg hebat, tp doa ibuku yg kuat” bener-bener saya

rasakan selama saya berproses sejauh ini. Panjang umur ya, Bu!. Anak bungsumu masih butuh doa hebatmu. Untuk bapak dan kakak saya, Terimakasih atas segala bantuan yang diberikan. Terimakasih sudah menerima segala bentuk kekecewaan yang saya perbuat. Terimakasih untuk segala bentuk dukungan yang diberikan dengan caranya sendiri.

12. Terkhusus untuk diri saya sendiri yang tidak pernah berhenti berjuang dan berhasil menyelesaikan jalan yang dipilih dengan menikmati segala alur perjalanan panjangnya, tangis dan tawanya. SELAMAT! 1 Langkah menuju mimpimu sudah terlalui. Semangat selalu, Aku!
13. Mahasiswa universitas sebelah dengan NIM 20416244037 terimakasih atas segala waktu, kebahagiaan, doa, arahan, nasehat, dukungan emosional, kesabaran yang luar biasa selama menghadapi dan menemani saya berproses. Seseorang yang menemani hari demi hari, berproses bersama dari ujian UTBK untuk masuk ke perguruan tinggi hingga mendapat gelar S.Psi. Terimakasih sudah menjadi tempat ternyaman untuk bertukar cerita 24/7 dikala *many people come and go*. Semoga kita menjadi pribadi yang lebih baik dan sukses bersama di masa mendatang!
14. Annisa Ika, Kharizma Putri, Vina Alvi, Phieby Eltricia, Muhammad Ilham, Achdan, Syaiful Anam, Badriyyah, Jihan, Naela, dan teman-teman seperjuangan. Terimakasih sudah mau menjadi pendengar, teman berdiskusi kehidupan dan skripsian, berbagi kebahagiaan, dan menjadi saksi perjalanan belajar di jenjang S1 ini. Semoga Allah SWT mempermudah

segala niat baikmu dan segala hal baik selalu menyertai langkahmu. Sampai jumpa di kabar kesuksesan dan lain kesempatan!

15. Tim Ambis Abiezt – Vina dan Ima, terimakasih atas ketersediaannya untuk menjadi satu tim dengan saya, berdiskusi, begadang dan berjuang untuk mendapatkan kemenangan! Segala macam kompetisi sudah kita lalui. Semoga mimpi-mimpi indah kalian berdua bisa terwujud! *Love u!*
16. Penghuni Kost Putri Sabila, Kost Putri Hanifa, dan Kost Putri Karunia yang senantiasa rela menampung saya untuk mengerjakan tugas kelompok, lomba, dan istirahat sejenak di saat pergantian jam kuliah. Semoga impian menjadi Ibu Kost segera terpenuhi!
17. Aliefia C. U, Dita Putri, Bonita, Yoland, dan teman-teman plonteng yang selalu memberikan dukungan dan kebahagiaan. Terimakasih selalu mendukung dan mau berproses bersama! Semoga Allah SWT selalu menyertai langkahmu!
18. Keluarga Asisten Praktikum DDAI I dan II periode semester gasal dan genap TA 2022/2023 dan 2023/20224. Terima kasih sudah menjadi teman berdiskusi mengenai alat-alat tes psikologi lebih dalam dan berbagi cerita tentang kehidupan lainnya. Semoga kalian semua selalu memudahkan langkahnya dalam mewujudkan cita-cita.
19. Seluruh orang baik yang telah berkontribusi selama menjalankan tugas perkuliahan ini, baik lewat doa maupun tindakan nyata, terimakasih banyak.

DAFTAR ISI

COVER SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
INTISARI	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
1) Manfaat Teoritis	10
2) Manfaat Praktis	11
D. Keaslian Penelitian	12
BAB II	22
DASAR TEORI	22
A. Quarter Life Crisis	22
1) Definisi Quarter-life crisis	22
2) Aspek-aspek Quarter-life Crisis	23
3) Faktor yang mempengaruhi <i>Quarter-life Crisis</i>	29
B. Kematangan Karir	34
1) Definisi Kematangan Karir	34
2) Aspek-aspek Kematangan Karir	35

C. Kecerdasan Emosi.....	39
1) Definisi Kecerdasan Emosi	39
2) Aspek Kecerdasan Emosi.....	41
D. Dewasa Awal	45
1) Pengertian	45
2) Dinamika Psikologis Dewasa Awal	46
E. Dinamika Hubungan antar Variabel Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	48
F. Hipotesis	58
a. Hipotesis Mayor.....	58
b. Hipotesis Minor	58
BAB III	59
METODE PENELITIAN.....	59
A. Desain Penelitian	59
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	60
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	60
1) Quarter Life Crisis (QLC).....	60
2) Kematangan Karir	61
3) Kecerdasan Emosi.....	61
D. Populasi dan Sampel	62
E. Teknik Pengumpulan Data.....	65
1. Quarter-life crisis	66
2. Kematangan Karir	69
3. Kecerdasan Emosi.....	70
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	72
1) Validitas	72
2) Seleksi Aitem	73
3) Reliabilitas	74
G. Teknik Analisis Data.....	74
1) Uji Analisis Deskriptif Statistik	75
2) Uji Asumsi Klasik.....	75
3) Uji Hipotesis	78
BAB IV	79

HASIL DAN PEMBAHASAN.....	79
A. Orientasi Kancan.....	79
B. Persiapan Penelitian	80
1) Persiapan Administrasi	80
2) Persiapan Alat Ukur	80
3) Pelaksanaan Uji Coba Aitem	82
4) Hasil <i>Tryout</i> Alat Ukur (Skala)	83
1. Skala Quarter-Life Crisis	83
2. Skala Kematangan Karir	87
3. Skala Kecerdasan Emosi	90
C. Pelaksanaan Penelitian.....	93
D. Hasil Penelitian	95
1) Deskripsi Partisipan Penelitian	95
2) Deskripsi Statistik	98
3) Deskripsi Asumsi	102
4) Uji Hipotesis	105
5) Analisis Tambahan.....	108
E. Pembahasan.....	109
BAB V	123
PENUTUP.....	123
A. Kesimpulan	123
B. Saran	124
DAFTAR PUSTAKA	128
LAMPIRAN.....	139

DAFTAR TABEL

Table 1. Literature Review.....	12
Tabel 3.1 Jumlah Penduduk Per-Wilayah di DIY.....	63
Tabel 3.2 Penentuan Sampel Penelitian	65
Tabel 3.3 Sebaran Aitem Quarter-life Crisis Scale	67
Tabel 3.4 Sebaran Career Maturity Inventory Form C (CMI-Form C)	70
Tabel 3.5 Sebaran Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10).....	71
Tabel. 4.1 Data Jumlah Penduduk Per-Wilayah di DIY	80
Tabel 4.2 Sebaran aitem Quarter-Life Crisis Scale sebelum tryout.....	84
Tabel 4.3 Sebaran aitem Quarter-Life Crisis Scale dan penomoran baru sesudah tryout .	85
Tabel 4.4 Sebaran aitem Career Maturity Inventory Form C (CMI-Form C) sebelum tryout.....	88
Tabel 4.5 Sebaran aitem Career Maturity Inventory Form C (CMI-Form C) penomoran baru sesudah tryout	89
Tabel 4.6 Sebaran aitem Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10) sebelum tryout .	90
Tabel 4.7 Sebaran aitem Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10) dan penomoran baru sesudah tryout	91
Tabel 4.8 Reliabilitas Alat Ukur Quarter-Life Crisis, Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi	93
Tabel 4.9 Data Demografi Responden	95
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik	98
Tabel 4.11 Norma Kategorisasi	99
Tabel 4.12 Kategorisasi Quarter-Life Crisis	100
Tabel 4.13 Kategorisasi Kematangan Karir	100
Tabel 4.14 Kategorisasi Kecerdasan Emosi.....	101
Tabel 4.15 Hasil Uji Multikolinearitas	103
Tabel 4.16 Hasil Uji Autokorelasi Durbin-Watson.....	104
Tabel 4.17 Hasil Uji Outlier Cook's Distance	105
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis Mayor	105
Tabel 4.19 Model Coefficients.....	106
Tabel 4.20 Hasil Uji Hipotesis Minor	107
Tabel 4.21 Hasil Analisis Tambahan	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Q-Q Plot	102
Gambar 4.2 Residual plots Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi dengan Quarter-Life Crisis	103
Gambar 4.3 Grafik Residual Plot.....	104



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Hubungan Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi terhadap Quarter-Life Crisis	57
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	139
Lampiran 2 Alat Ukur Asli	140
Lampiran 3 Dokumen Translator Penerjemah Tersumpah untuk Instrument Kematangan Karir, Kecerdasan Emosional dan Quarter-Life Crisis	144
Lampiran 4 Lembar Validitas Expert Judgement	148
Lampiran 5 Skala Tryout Instrumen Penelitian	163
Lampiran 6 Pelaksanaan Tryout Instrumen Penelitian	169
Lampiran 7 Data Tryout Instrumen Penelitian.....	170
Lampiran 8 Reliabilitas Alat Ukur.....	178
Lampiran 9 Pelaksanaan Penelitian	185
Lampiran 10 Instrumen Penelitian.....	186
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian.....	192
Lampiran 12 Hasil Penelitian.....	239
Lampiran 13 Uji Asumsi Klasik	242
Lampiran 14 Uji Hipotesis.....	243
Lampiran 15 Uji Beda Analisis Tambahan.....	244
Lampiran 16 Dokumentasi.....	245
Lampiran 17 Data Diri	245

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Peran Kematangan Karir dan Kecerdasan Emosi terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal

Ersya Nalurita Andarnari

20107010099

INTISARI

Individu di fase dewasa awal dituntut untuk mandiri dalam menghadapi masalah baru, tantangan dan kesukaran dalam fase kehidupannya. Sehingga memiliki resiko mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan karir dan kecerdasan emosional terhadap *quarter-life crisis* dewasa awal. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 18-29 tahun yang belum menikah dan belum bekerja tetap. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability proportional to size sampling*. Analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda dibantu dengan menggunakan software Jamovi versi 2.3 *for windows*. Hasil menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan karir dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis* individu dewasa awal. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel bebas kematangan karir dan kecerdasan emosional secara signifikan mempengaruhi *quarter-life crisis* secara parsial. Analisis koefisien determinasi juga menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* yang dialami individu dewasa awal dijelaskan oleh variabel kematangan karir dan kecerdasan emosional sebanyak 49,7%. Oleh karena itu, diharapkan individu dewasa awal dapat meningkatkan kematangan karir dan kecerdasan emosional agar dapat terhindar dari *quarter-life crisis* di fase dewasa awal.

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

The Role of Career Maturity and Emotional Intelligence on Quarter-Life Crisis in Early Adulthood

Ersya Nalurita Andarnari

20107010099

ABSTRACT

Individuals in the early adulthood phase are required to be independent in facing new problems, challenges and difficulties in this phase of their lives. There are risk of experiencing a quarter-life crisis. This research aims to determine the relationship between career maturity and emotional intelligence and the quarter-life crisis in early adulthood. This research method uses quantitative correlational. The sample in this study were early adult individuals aged 18-29 years who were not married and did not have a permanent job. Sampling uses proportional probability techniques with sampling size. Data analysis used multiple linear regression techniques assisted by using Jamovi software version 2.3 for Windows. The results show that the hypothesis is accepted, meaning that there is a significant negative relationship between career maturity and emotional intelligence and the quarter-life crisis of early adult individuals. In addition, the research results show that the variables of freedom, career maturity and emotional intelligence significantly influence the quarter-life crisis partially. Analysis of the coefficient of determination also shows that the quarter-life crisis experienced by early adult individuals is explained by the variables of career maturity and emotional intelligence by 49.7%. Therefore, it is hoped that early adult individuals can increase their career maturity and emotional intelligence so that they do not avoid quarter-of-life crises in the early adulthood phase.

Keywords: emotional intelligence, career maturity, quarter life crisis, early adulthood

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu akan melewati berbagai fase perkembangan sejak lahir hingga lanjut usia. Setiap masa perkembangan ini memiliki karakteristik, tanggungjawab, tugas, dan tuntutan dengan kompleksitasnya tersendiri yang harus diselesaikan oleh individu (Nabila & Retnaningsih, 2022). Masa peralihan dari remaja ke dewasa dianggap penting dan menarik (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Fase ini menjadi tantangan luar biasa sepanjang rentang kehidupan manusia dan terus mengalami perubahan sepanjang waktu sesuai perkembangan zaman dan budaya (Purnamasari et al., 2023). Masa ini merupakan masa penemuan, stabilisasi, reproduksi, masa isolasi sosial, masa keterikatan dan ketergantungan, pergeseran nilai, kreativitas, gaya hidup baru, masa masalah dan ketegangan emosional. Individu di masa ini akan mengalami berbagai perubahan termasuk peran dan tanggungjawab yang bertambah. Individu mulai tidak bergantung secara ekonomi, sosial, maupun fisiologis kepada orang tuanya (Siregar et al., 2022).

Individu akan dihadapkan dengan tantangan baru setelah berhasil melewati masa remaja. Tantangan dan tugas perkembangan pada masa dewasa tentu memiliki perbedaan dari masa sebelumnya (Utami et al., 2023). Pada usia ini, individu sudah seharusnya mempersiapkan diri untuk kisah cinta, pendidikan dan memasuki dunia karir (Atwood & Scholtz,

2008; Wood et al., 2018). Menurut Havighurst (dalam Efendy & Haryanti, 2020) di masa dewasa awal, individu memiliki tugas perkembangan yang diharapkan memungkinkan mereka untuk mempersiapkan diri dalam berkarir dan menjadi mandiri secara finansial. Super (dalam Osipow, 1983) mengatakan bahwa seorang dewasa awal, harus mempersempit arah karirnya dan membuat keputusan karir menjadi satu karir tertentu dan sudah mulai mengambil langkah untuk meraihnya.

Individu dewasa awal menghadapi banyak masalah, tantangan dan kesukaran. Tuntutan untuk menentukan sikap dan pilihan untuk menghadapi, memahami, dan mencari solusi atas berbagai masalah yang dihadapi secara sistematis dan lebih baik (Kartono, 1985; Azwar, 1998). Selain itu, tantangan untuk mempersiapkan diri untuk berkompetisi dalam persaingan dunia kerja yang semakin ketat dan menipis karena populasi semakin meningkat (Efendy & Haryanti, 2020) sehingga tidak sedikit fenomena ini menimbulkan krisis kehidupan dan emosional (Riyanto & Arini, 2021).

Individu dewasa awal yang tidak mengalami krisis akan antusias dan tertantang untuk menjelajahi kehidupan baru dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan lebih maksimal (Nash & Murray, 2009). Keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan akan membawa individu merasakan kebahagiaan dan mengarahkan individu pada keberhasilan dalam melaksanakan maupun menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase-fase selanjutnya (Putri, 2019). Selain itu,

keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan akan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Kebahagiaan akan membantu orang mempersiapkan fisik untuk menghadapi tantangan berikutnya (Sari, 2021).

Pada kenyataannya, beberapa individu menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan di masa dewasa awal seperti tugas membuat dan menetapkan pilihan tentang karir, keuangan dan hubungan. Individu mengalami ketakutan, keraguan dan perasaan tidak berdaya sebagai akibat dari kesulitan ini. Banyak orang saat ini mengalami kondisi ini yang disebut “*Quarter-Life Crisis* (QLC)” (Robinson & Wilner, 2001) dengan menunjukkan respon negatif (Arinda et al., 2023).

Quarter-Life Crisis (QLC) adalah reaksi negatif terhadap ketidakstabilan yang memuncak, adanya perubahan terus-menerus, terlalu banyak pilihan, dan perasaan panik dan tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001; Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). *Quarter-Life Crisis* (QLC) umumnya muncul dan dialami individu pada rentang usia 18-29 tahun (Robbins & Wilner, 2001; Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Rentang usia 18-29 tahun merupakan fase perkembangan dewasa awal (Arnett, 2015). Didukung dengan penelitian Arinda et al., (2023) bahwa *Quarter-Life Crisis* (QLC) dialami oleh orang dengan usia dari remaja akhir hingga pertengahan usia 30 tahun. Namun, individu berusia 20 tahunan (dewasa awal) lebih sering mengalaminya (Arinda et al., 2023).

Banyak individu usia dewasa awal yang mengalami QLC, hanya saja beberapa individu tidak sadar dengan apa yang sedang dialaminya (Pinggolio, 2015). Survey LinkedIn Corporate Communications (LCC) (2017) menunjukkan bahwa 75% dari 6,014 responden berusia 25-33 tahun dari berbagai negara pernah mengalami QLC. Hasil penelitian First Direct Bank (2018) dalam penelitiannya menunjukkan 56% dari 2.000 generasi milenial di Inggris berada pada fase QLC. Penelitian Riyanto & Arini (2021) menemukan bahwa 86% dari 115 mahasiswa usia 20 tahunan di Palembang mengalami QLC dengan kekhawatiran mengenai karirnya dan terjebak dalam hidup karena pekerjaan tidak sesuai dengan identitas diri dan harapannya. Selain itu, hasil penelitian Herdian & Wijaya (2023) di Jawa Tengah menunjukkan *quarter-life crisis* hanya berdampak 19% pada kesehatan mental positif pada 459 individu usia 18-25 tahun (dewasa awal). Dalam penelitian tersebut, individu yang mengalami *quarter-life crisis* mengalami kebimbangan yang berkaitan dengan pengambilan keputusan.

Artiningsih & Savira (2021) menjelaskan, ketika berhasil melewati QLC, kehidupan individu akan lebih kuat, stabil dan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit. Selain itu, individu juga akan menyadari bahwa sesuatu hal yang diinginkan bisa saja dicapai dengan hadirnya situasi yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, ketika individu terus terperangkap dalam QLC, mereka akan selalu mengalami emosi negatif seperti ketidakstabilan, perasaan panik, merasa tidak berdaya, tertekan, meragukan diri sendiri, dan takut gagal (Robbins & Wilner, 2001). Individu yang belum

berhasil merasa *insecure* dengan pencapaiannya di usia dewasa awal, rencana jangka panjangnya, hingga tujuan hidupnya (Pande, 2011). Apabila dibiarkan, hal ini dapat mempengaruhi fungsi kehidupan individu (Hilton et al., 2021).

Rasa takut akan masa depan yang tidak pasti dan kegagalan cenderung membuat individu berada dalam zona nyaman, tidak berani melangkah, menghindari peluang, enggan mengambil resiko termasuk dalam memulai karir (Perry, 2005). Apabila hal ini dibiarkan akan membuat individu dewasa awal mengalami kegagalan dan menganggur serta tidak mencapai kesuksesan dalam belajar maupun bekerja (Hidayah, 2012). Lebih parahnya lagi, hal ini dapat menimbulkan permasalahan yang lebih berat seperti depresi, gangguan kesehatan mental lainnya (Robbins & Wilner, 2001; Karpika & Segel, 2021), menimbulkan pikiran untuk bunuh diri dan melakukan bunuh diri (Mukarromah & Nuqul, 2014; Omnia et al., 2023). Oleh karena itu, individu perlu memiliki kemampuan-kemampuan untuk bertahan dalam *quarter-life crisis* di masa dewasa awal.

Quarter-Life Crisis (QLC) disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan internal (Thouless, 2000). Faktor eksternal meliputi pendidikan, kebutuhan sehari-hari, lingkungan dan dukungan sosial, tradisi dan budaya (Fazira et al., 2023), *relationship* (Robinson et al., 2013), dan pekerjaan (Cirklova, 2020). Faktor lingkungan seperti mendapat pertanyaan yang tergolong sensitif dan tuntutan lingkungan membuat individu tertekan dan berpikir keras untuk

mewujudkan tuntutan tersebut (Fazira et al., 2023). Faktor internal berasal dari dalam diri individu seperti pengalaman pribadi, kemampuan intelektual, kasih sayang, moral, emosi (Artiningsih & Savira, 2021; Nugsria et al., 2023), optimisme dan pesimisme akan masa depan (Robinson, 2019; Agarwal et al., 2020). Konflik disebabkan oleh ketidakpuasan pada pencapaian individu karena tidak sesuai dengan ekspektasinya (Atwood & Scholtz, 2008; Walshe, 2018; Fazira et al., 2023), rasa takut gagal mencapai tujuan, stress, dan masalah mengenai kesehatan mental (Atwood & Scholtz, 2008; Walshe, 2018). Robbins & Wilner (2001) menyebutkan penyebab utama QLC adalah krisis identitas pada usia dua puluhan karena ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, pendidikan, dan keinginan untuk menemukan identitas mereka sendiri dengan yang telah dilakukan.

Faktor yang dapat mempengaruhi individu mampu melewati *quarter-life crisis* terbagi menjadi eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah dorongan yang muncul dari lingkungan luar. Faktor internal merupakan dorongan dari dalam diri individu untuk melakukan suatu perbuatan. Menurut Rismayanti et al., (2023) faktor internal lebih dominan merubah individu dan dikatakan sebagai motivasi aktif karena individu secara sadar akan melakukan suatu kegiatan dan akan berusaha sekuat mungkin untuk mendapatkan hal yang diidealkan. Selain itu, individu pasti akan berusaha sekuat mungkin untuk mendapatkan hal yang diidealkan. Sama halnya dengan firman Allah yang berbunyi: “Sesungguhnya Allah

tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (QS. Ar-Ra’d 13:11).

Dalam perspektif psikologis, kesadaran diri dan tanggungjawab pribadi sangat penting untuk mendukung keberhasilan intervensi psikologis. Menurut Vansteenkiste et al., (2008), individu yang termotivasi secara instrinsik lebih mungkin melakukan perubahan perilaku yang positif dan bertahan lama. Ryan dan Deci (2000) menegaskan dalam hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik yang berkaitan dengan kebutuhan psikologis menghasilkan komitmen yang lebih besar terhadap perubahan perilaku dan dapat mempertahankan perubahan jangka panjang dibandingkan faktor ekstrinsik. Motivasi internal memainkan peran sentral dalam keberhasilan intervensi psikologis karena dorongan yang lebih kuat, lebih berkelanjutan, dan lebih bermakna bagi individu untuk berubah. Apabila perubahan didasarkan pada motivasi internal, klien lebih mungkin untuk mengatasi hambatan, tetap komitmen pada tujuan mereka dan mempertahankan perubahan tersebut dalam jangka panjang. Oleh karena itu, individu dewasa awal harus memiliki keterampilan agar mampu melewati *quarter-life crisis*.

Salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh individu dewasa awal adalah kematangan karir (Rahmania & Tasaufi, 2020). Terlebih lagi, karir menjadi penyebab utama dari *quarter-life crisis*. Kematangan karir meliputi pemahaman diri sendiri yang baik dan mendalam, pengetahuan tentang persyaratan pekerjaan, dan penalaran yang baik di antara hal

tersebut (Parsons, 1989). Indasari et al., (2023) menjelaskan, kematangan karir juga menjadi modal individu dalam mempertimbangkan dan mempersiapkan karirnya.

Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa, kematangan karir memiliki hubungan erat dengan *Quarter-life Crisis* (QLC). Ketika individu mengalami *quarter-life crisis*, individu sedang mengalami berbagai tekanan seperti kekhawatiran pada karir, ketidakpuasan pencapaian yang tidak sesuai ekspektasi, dan rasa takut gagal mencapai tujuan (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008; Walshe, 2018). Hal ini dikarenakan ketidakmampuan individu mengarahkan dan mengendalikan dirinya menuju tujuan hidupnya. Melihat hal tersebut diperlukan kematangan karir pada individu dewasa awal untuk mengendalikan dan mengarahkan kehidupannya serta mampu bertanggungjawab terhadap keberhasilan dan kegagalan dalam karirnya (Indasari et al., 2023). Tinggi rendahnya kematangan karir yang dimiliki individu dewasa awal akan dapat mempengaruhi pencapaian dan kesuksesan karirnya (Chandra & Wae, 2023).

Kematangan karir sangatlah berguna bagi individu. Kematangan karir merupakan kesiapan individu dalam pemilihan karir, serta proses pengambilan keputusan karir yang sesuai dengan tugas perkembangan karir (Crites & Savickas, 1996). Selain itu, Astanu et al., (2022) disebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan karir dan *quarter-life crisis*. Hasil penelitian Sandani & Rusli (2024) menunjukkan

pengaruh kematangan karir terhadap *quarter-life crisis* individu sebesar 39,7%. Nurhayati (2019) menyebutkan bahwa dengan kematangan karir, individu akan mampu bertindak dalam Perencanaan Karir, Eksplorasi Karir, Kekayaan Informasi dan Mampu Mengambil Keputusan. Kematangan karir individu tinggi, maka tingkat ketakutan dan kecemasan yang terkait dengan dunia kerja akan semakin rendah dan berkurang, begitu pula sebaliknya (Manurung & Aritonang, 2023).

Kemampuan lain yang harus dimiliki individu untuk bertahan dalam *quarter-life crisis* adalah kecerdasan emosi (Issom & Aprilia, 2019; Nugsria et al., 2023; Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Salovey & Mayer (1989) mendefinisikannya sebagai kemampuan individu dalam memahami emosi diri sendiri dan orang lain yang dapat digunakan untuk mengembangkan pikiran dan memutuskan tindakan yang dilakukan. Goleman (2009) menyatakan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu mengatur dan mengelola emosi dalam diri serta membuat emosi menjadi suatu kekuatan yang lebih positif. Keterampilan mengelola emosi akan memungkinkan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur emosi mereka, mengatasi emosi negatif, dan memanfaatkannya ke dalam hal positif (Goleman 2009; Issom & Aprilia, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, kecerdasan emosi memiliki kaitan dengan *quarter-life crisis*. Kecerdasan emosi menjadi salah satu penunjang kemampuan adaptasi yang baik pada individu untuk menghindari dari kondisi stress selama *quarter-life crisis* (Issom & Aprilia, 2019). Hasil

penelitian Fatchurrahmi & Urbayatun (2022) menunjukkan kecerdasan emosi berkontribusi 55,6% terhadap *quarter-life crisis*, yang artinya tinggi dan rendahnya kecerdasan emosi akan berdampak pada *quarter-life crisis* individu. Terdapat korelasi negatif antara kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi maka tingkat *quarter-life crisis* semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Dipertegas dengan hasil penelitian Swantara & Supriyadi (2020) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi individu yang mengalami *quarter-life crisis* rendah, dapat menimbulkan stress dan rentan terhadap gangguan psikologis.

Peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara kematangan karir dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis* pada individu dewasa awal. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kematangan karir dan kecerdasan emosi terhadap *quarter-life crisis* di masa dewasa awal.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kematangan karir dan kecerdasan emosi terhadap *quarter-life crisis* pada individu di masa dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan referensi tambahan dan pengembangan keilmuan psikologi, terutama psikologi

klinis dan perkembangan yang berkaitan dengan kematangan karir, kecerdasan emosi dan *quarter-life crisis*.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Apabila kematangan karir dan kecerdasan emosi terbukti berperan pada *quarter-life crisis*, maka subjek dapat meningkatkan kematangan karir dan kecerdasan emosi agar dapat mengantisipasi *quarter-life crisis*.

b. Bagi Lembaga/Instansi

Apabila kematangan karir dan kecerdasan emosi terbukti berperan pada *quarter-life crisis*, institusi dan lembaga pendidikan dapat mempersiapkan kematangan karir pada dewasa awal yang berguna untuk membantu individu memiliki kematangan karir yang tinggi ketika lulus sekolah atau kuliah. Selain itu, institusi dan lembaga pendidikan dapat menambah kegiatan yang berguna untuk meningkatkan kecerdasan emosi bagi para individu dewasa awal.

c. Bagi Pembaca/Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembaca dan masyarakat luas lebih banyak pengetahuan mengenai pentingnya mengetahui hubungan antara kematangan karir dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan pada penelitian selanjutnya dalam bentuk eksperimen untuk menemukan alternatif teknik dan strategi untuk meningkatkan kematangan karir dan kecerdasan emosi agar dapat mengantisipasi *quarter-life crisis*.



D. Keaslian Penelitian

Table 1. Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, Farikha Wahyu Lestari	Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> pada Dewasa Awal	2023	Penyebab <i>quarter life crisis</i> dari Thouless (2000).	Kualitatif Deskriptif	-	Individu berusia 20-30 tahun (dewasa awal).	Faktor internal dari masa kecil mengesankan. Faktor eksternal yang didukung oleh keluarga, lingkungan sekitar, faktor sosial media, dan sosial budaya. Selain itu juga ada aspek emosional tentang hubungan interpersonal.

2.	Novita Maulidya Jalal	Overview of Quarter Life Crisis in College Students in the Millennial Era	2023	Fase <i>Quarter-life Crisis</i> dari Robinson (2018).	Kuantitatif		32 partisipan berusia 18-22 tahun di Makassar.	
3.	Rizky Ananda Artiningsih, Siti Ina Savira	Hubungan <i>Loneliness</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Dewasa Awal	2021	Teori <i>quarter life crisis</i> dari Robbins dan Wilner (2001) dan Teori <i>Loneliness</i> dari DiTommaso & Spinner (1993).	Kuantitatif	Skala QLC yang dibuat dari teori Robbins dan Wilner (2001) dan <i>Social and Emotional Loneliness Scale for Adults</i> (SELSA) oleh	Sejumlah 330 individu dewasa awal berusia 20- 29 tahun yang tinggal di Surabaya	Pada dewasa awal di Surabaya, ada korelasi positif antara kesepian dan <i>quarter-life crisis</i> . Tingkat kesepian yang lebih dikaitkan <i>quarter-life crisis</i> , begitu pula sebaliknya.

					DiTommaso dan Spinner (1993).			
4.	Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun	Peran Kecerdasan Emosi terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	2022	Teori <i>quarter life crisis</i> dari Pinggolio (2015) dengan aspek <i>personal, social, career, relationship</i> dan teori kecerdasan emosi dari Goleman (2009) dengan aspek <i>self awareness, self regulation, motivation, social skill</i> .	Kuantitatif	Skala kecerdasan emosi yang dibuat berdasar teori Goleman (2009) dan skala <i>quarter life crisis</i> yang dibuat dari teori Pinggolio (2015).	125 Mahasiswa Sarjana tingkat akhir (40 Laki-laki dan 85 Perempuan) di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dan Universitas Islam Indonesia yang berusia 21-25 tahun.	Kecerdasan emosi dapat memprediksi tingkat <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka <i>quarter life crisis</i> akan cenderung menurun. Begitu pula sebaliknya.

5.	Athaya Nugsria, Niken Titi Pratitis, Isrida Yul Arifiana	<i>Quarter life crisis</i> pada dewasa awal: Bagaimana peran kecerdasan emosi?	2023	Teori <i>quarterlife crisis</i> dari Robbins & Wilner (2001) dan Teori kecerdasan emosi dari Goleman (2009) dengan aspek <i>self awareness, self regulation, motivation, social skill</i>	Kuantitatif	Skala QLC dari Sumartha (2020) yang dikembangkan dari teori QLC Robbins & Wilner (2001). Skala kecerdasan emosi dari Goleman (1999)	101 responden berusia 20-35 tahun (dewasa awal) di Surabaya.	Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stress individu yang mengalami <i>quarter life crisis</i> . Begitu pula sebaliknya.
6.	Audita Izza Balqis, Diah Karmiyati,	Quarter-life crisis: Personal	2023	<i>Personal growth initiative is proactive</i>	Kuantitatif	<i>Intolerance of Uncertainty Scale</i> (IUS-12),	309 partisipan (27,3% laki-laki dan 72,7% wanita)	Inisiatif pertumbuhan pribadi berperan dalam

	Cahyaning Suryaningrum , Hanif Akhtar	Growth Initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychologica l distress		<i>behavior in personal change and development</i> (Robitschek et al., 2012).		<i>General Health Questionnaire- 12, Personal Growth Initiative Scale- II</i>	berusia 18-35 tahun di seluruh Indonesia	melemahkan pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap distress psikologis pada individu yang mengalami <i>quarter- life crisis</i> . Ditemukan adanya perbedaan berdasarkan usia dan jenis kelamin.
7.	Zahwa Khafidza, Fara Dwi Andjarsari	Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga	2023	<i>Quarter life crisis</i> dari Hassler (2009), Teori Identitas Diri dari Erikson (1968), Teori	Kuantitatif	Skala dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek dari masing-masing	Sebanyak 122 mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Djuanda Bogor angkatan 2020.	Semakin tinggi Identitas Diri mahasiswa, <i>quarter life crisis</i> mahasiswa berkurang seiring dengan dukungan

		terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa		Dukungan Sosial Keluarga dari Sarafino & Smith (2011).		teori yang digunakannya.		keluarga dan sosial yang lebih besar, Begitu pula sebaliknya.
8.	Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, Fredrick Dermawan Purba	Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review	2024	Teori <i>quarter life crisis</i>	Literature Review.	-	14 Artikel penelitian yang membahas quarter life crisis dalam Bahasa Inggris dan dipublikasikan di PubMed, Elsevier, Taylor & Francis, dan Semantic Scholars	Terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi quarter life crisis. Faktor internal mencakup komitmen terhadap tujuan, spiritualitas, kecemasan. Faktor eksternal mencakup sosial support, usia dan gender.

9.	Shofura Nur Amalail, Kus Hanna Rahmi	Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal	2023	Teori <i>quarter life crisis</i> dari Robbins dan Wilner (2001). Teori kecerdasan spiritual dari Zohar & Marshal (2007)	Kuantitatif	Skala kecerdasan spiritual memodifikasi dari skala milik Zohar & Marshal (2007). Skala Quarter life crisis memodifikasi dari skala milik Hayati (2019)	110 Mahasiswa akhir Jurusan Psikologi di Universitas X di Bekasi	Kecerdasan spiritual terkait dengan masalah <i>quarter-life crisis</i> pada dewasa awal. Semakin tinggi kecerdasan spiritualnya, maka <i>quarter life crisis</i> rendah, begitu pula sebaliknya.
10.	Surya Andika Putri, Zaki Nur Fatmawati	Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Quarter Life	2022	Teori <i>Quarter Life Crisis</i> dari Robbins dan Wilner (2001), Penerimaan Diri	Kuantitatif	Skala quarter life crisis yang disusun oleh Permatasari (2021) dan	377 Mahasiswa di Sidoarjo yang berusia 18-29 tahun.	Pada mahasiswa, ada hubungan negatif antara penerimaan diri dan <i>quarter-life crisis</i> . Semakin

Crisis pada
Mahasiswa

dari Hurlock
(2011).

mengadopsi
skala
penerimaan diri
yang telah
disusun oleh
Hibriyah
(2019)

tinggi penerimaan
diri mereka, semakin
rendah *quarter-life*
crisis, dan
sebaliknya.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini akan memeriksa hubungan antara kematangan karir dan kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal. Peneliti menggunakan kematangan karir dan kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dan *quarter-life crisis* sebagai variabel terikat. Ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena belum ada penelitian sebelumnya yang menggabungkan kedua variabel bebas ini dan mengkaitkannya dengan *quarter life crisis*. Terdapat kebaruan topik yang akan dibahas dalam penelitian ini.

2. Keaslian Teori

Teori *quarter life crisis* milik Robbins & Wilner (2001) adalah teori yang akan digunakan dalam penelitian ini. Kemudian untuk kematangan karir menggunakan teori milik Crites & Savickas (1996), untuk kecerdasan emosi menggunakan teori milik Salovey & Mayer (1989).

3. Keaslian Alat Ukur

Dari variabel dan alat ukur yang akan digunakan, pada variabel *quarter-life crisis* peneliti akan memodifikasi skala yang telah dibuat Afandi et al., (2023) berdasarkan teori dari Robbins & Wilner (2001). Sedangkan untuk variabel kematangan karir peneliti akan memodifikasi *Career Maturity Inventory (CMI) Scale CMI Form C* dari Crites & Savickas (1996) yang telah diadaptasi oleh Savickas & Porfeli (2011) dan pada variabel kecerdasan emosi peneliti akan memodifikasi *Brief Emotional Intelligence*

Scale (BEIS-10) yang telah dimodifikasi oleh Davies et al., (2010) berdasarkan teori dari Salovey & Mayer (1989).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Dari segi subjek terlihat ada perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Banyak penelitian yang membahas terkait *quarter life crisis* pada mahasiswa dan mahasiswa akhir. Selain itu, lokasi pengambilan subjek pada penelitian sebelumnya diambil di Surabaya, Palembang, Jawa Tengah, dan Kota Yogyakarta. Penelitian ini akan mengambil subjek dewasa awal di Daerah Istimewa Yogyakarta.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan karir dan kecerdasan emosional dengan *quarter-life crisis* individu dewasa awal yang belum bekerja tetap dan belum menikah di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menemukan hasil sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kematangan karir dan kecerdasan emosional terhadap *quarter-life crisis* individu dewasa awal. Ditunjukkan dengan nilai ($F = 276$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,497$). Dengan kata lain, semakin tinggi kematangan karir dan kecerdasan emosi, maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dimiliki oleh individu dewasa awal.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan negatif secara signifikan antara kematangan karir dengan *quarter-life crisis* individu dewasa awal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai ($F = 296$; $p < 0.001$; $R^2 = 0,346$; $t = -16,4$). Dengan kata lain, semakin tinggi kematangan karir individu dewasa awal maka tingkat *quarter-life crisis* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.
3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan negatif secara signifikan antara kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis* individu dewasa awal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai ($F = 168$; $p < 0.001$; $R^2 = 0,151$; $t = -13,0$). Dengan kata lain,

semakin tinggi kecerdasan emosi individu dewasa awal maka tingkat *quarter-life crisis* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

4. Analisis tambahan mengenai pengaruh demografi terhadap *quarter-life crisis* menunjukkan bahwa :

- 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perbedaan jenis kelamin, domisili, dan usia dengan *quarter-life crisis* dewasa awal.
- 2) Terdapat hubungan antara pendidikan dan aktivitas lain yang menunjang karir yang dilakukan individu dewasa awal dengan *quarter-life crisis* dewasa awal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi individu dewasa awal

Besar harapan peneliti agar hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi individu dewasa awal dalam menjalani dinamika kehidupan menjelang fase dewasa yang dapat menimbulkan masalah salah satunya resiko *quarter-life crisis*. Agar tidak mengalami *quarter-life crisis*, individu dewasa awal dapat melakukan upaya preventif dengan cara meningkatkan kematangan karir dan kecerdasan emosi. Kematangan karir dapat ditingkatkan dengan mengikuti pelatihan perencanaan karir. Hal ini dapat membantu untuk menghindari

kebingungan dalam menentukan pilihan karir dan langkah mencapai karir yang diinginkan.

Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan cara mengenali, menyadari dan meyakini bahwa emosi itu ada dan nyata dan sedang terjadi. Kemudian mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, berempati pada orang lain, dan membina hubungan sosial. Cara lain yang dapat dilakukan yaitu dengan mengikuti konseling kelompok. Harapannya dengan ini, individu dewasa awal dapat terhindar dari *quarter-life crisis*.

2. Bagi lembaga/instansi

Peneliti berharap kepada institusi dan lembaga pendidikan dapat lebih memperhatikan fenomena ini dan mempersiapkan kematangan karir pada dewasa awal yang berguna untuk membantu mereka memiliki kematangan karir yang tinggi ketika lulus sekolah atau kuliah. Upaya yang dapat dilakukan lembaga pendidikan adalah program bimbingan karir dan memberikan layanan pelatihan perencanaan karir. Selain itu, institusi dan lembaga pendidikan dapat menambah kegiatan yang berguna untuk meningkatkan kecerdasan emosi bagi para individu dewasa awal. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok.

3. Bagi pembaca/masyarakat

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi pengetahuan baru bagi pembaca dan masyarakat luas mengenai hubungan antara

kematangan karir dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis*. Selain itu, masyarakat juga diharapkan lebih *aware* pada krisis individu di usia dewasa awal serta dapat membantu meningkatkan kematangan karir dengan memberikan saran terkait karir dan bagaimana cara meraih karir pada dewasa awal. Selain itu, dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosi dengan memberikan contoh yang baik dalam berperilaku.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan demografi responden, memperluas populasi, dan menggunakan metode penelitian yang lebih aplikatif seperti penelitian eksperimen. Penelitian korelasional mengenai peran kematangan karir dan kecerdasan emosi sudah terbukti mempengaruhi tingkat *quarter-life crisis* individu dewasa awal. Oleh karena itu, harus dibuktikan secara empirik melalui pendekatan eksperimental dengan memberikan intervensi terkait kematangan karir dengan *quarter-life crisis* atau kecerdasan emosional dengan *quarter-life crisis*. Dengan demikian selama proses pelaksanaan penelitian akan mampu memuat data yang sebenar-benarnya, dan partisipan penelitian dapat merasakan dampak positif dari penelitian secara langsung. Jika menggunakan desain penelitian yang demikian, peneliti selanjutnya juga dapat bekerja sama dengan instansi yang berkaitan dengan subjek penelitian.

Peneliti selanjutnya diharapkan juga untuk dapat mengeksplor teori, aspek, dan variabel-variabel bebas yang memiliki hubungan kuat, signifikan serta memberikan sumbangan terhadap *quarter-life crisis* seperti hubungan interpersonal, *relationship*, dan sosial budaya. Tidak hanya mengeksplor variabel bebas, tetapi juga dapat ditambahkan variabel lain untuk menguatkan hubungan antar variabel.



DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167-176.
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Front Psychol*, 11. 10.3389/fpsyg.2020.00341
- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). Quarter Life Crisis Ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2).
- Anjar, T. (2011). Peranan Konsultasi Konselor Sekolah. *GUIDENA*, 1(1), 51-62.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Peneitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arinda, F. P., Hariyanto, & Wisesa, A. M. (2023). Quarter-life Crisis sebagai Sumber Ide Penciptaan Seni Instalasi. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 3(7), 964-982. 10.17977/um064v3i72023p964-982
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspective*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood*. New York: Oxford University Press.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Asri, R., Yusuf, A. M., & Afdal, A. (2021). Peningkatan Kematangan Karir Siswa Dengan Teori Holland. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 6(2), 121-132.
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kematangan Karir terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 1, 1149-1156.
- Aswar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period. An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>

- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (1998). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Liberty.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal Growth Initiative as a Moderator of Uncertainty Intolerance in Psychological Distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19-34. 10.21580/pjpp.v8i1.13527
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. Psicothema.
- Bungin, B. (2013). *Metode Penelitian Sosial & Ekonomi: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif Untuk Studi Sosiologi, Kebijakan Publik, Komunikasi, Manajemen dan Pemasaran* (1st ed.). Jakarta: Kendana Prenada Media Group.
- Carlson, E. R., & Carlson, R. (1960). Male and female subjects in personality research. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(3), 482-483.
- Chandra, Y., & Wae, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kematangan Karir Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Program Studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat. *Journal on Education*, 5(4), 13862-13869.
- Chin, W. W. (1998). The Partial Least Squares Aproach to Structural Equation Modeling. *Modern Methods for Business Research*, 295, 336.
- Cirklova, M. J. (2020). Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic. *Contemp Buddhism*, 21(1-2), 222-240. 10.1080/14639947.2021.1929603
- Colton, D., & Covert, D. W. (2007). *Designing and Constructing Instruments for Social Research and Evaluation*. John Wiley & Son Inc.
- Creed, P. A., & Prideaux, L.-A. (2001). Career maturity, career decision-making self-efficacy and career indecision: a review of the accured evidence. *Journal of Career Development, ACER (Australian Council for Education Research)*, 10(2), 1-22.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. (4th ed.). Sage, Newbury Park.
- Crites. (1973). Career Maturity. *NCME Measurement in Education*, (2), 1-9.
- Crites, J. O., & Savickas, M. L. (1996). Revision of the Career Maturity Inventory. *Journal of Career Assessment*, 4(2), 131-138.

- Damayanti, P., & Haryanto. (2017). Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 3(2), 86-97.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and Reliability of a Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*, 31(4), 198-208.
- Davies, M., Stankov, L., Roberts, R. D., Air, B., & Base, F. (1998). Emotional Intelligence: in Search of an Elusive Construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 989-1013.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- Dewi, E. T. K., Agoestanto, A., & Sunarmi. (2016). Metode least trimmed square (Its) dan mm-estimation untuk mengestimasi parameter regresi ketika terdapat outlier. *Journal of Mathematics*, 5(1), 47-54.
- Doni, S. R. (2019). Pengaruh Orientasi Masa Depan dan Dukungan Orang Tua terhadap Pengambilan Keputusan dalam Memilih Program Studi/Kuliah. *Psikoborneo*, 7(3), 369-374.
- Efendy, M., & Haryanti, A. (2020). Konsep Diri dan Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 21-29.
- 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.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 2227-2234.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2017). Peranan Kecerdasan Emosional pada Pemilihan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- First Direct Bank. (2018). *How to Turn Your Quarter-life Crisis into Quarter-life Catalyst*.

- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8 ed.)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I., & Ratmono, D. (2017). *Analisis Multivariat dan Ekonometrika: Teori, Konsep dan Aplikasi dengan Eviews 10 (2nd ed.)*. BP UNDIP Semarang.
- Goleman, D. (2000). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. In D. Goleman, & C. Cherniss (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations* (pp. 1-13). San Fransisco, CA: Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2005). *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi Terjemahan Alex Tri Kantjono*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hamka, I. W. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal (Seduj)*, 2(1).
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 1-12.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Herdian, H., & Wijaya, D. A. P. (2023). I am Mentally Healty, So I Can Choose Well. Quarter-Life Crisis and Positive Mental Health in Students. *DALAT University Journal of Science*, 13(3), 51-58.
- Hidayah, D. N. (2012). Persepsi Mahasiswa tentang Harapan Orang Tua terhadap Pendidikan dan Ketakutan akan Kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62-67.

- Hidayat, A. (2017). *Cara Hitung Rumus Slovin Besar Sampel*. Statistikian. Retrieved July 14, 2024, from <https://www.statistikian.com/2017/12/hitung-rumus-slovin-sampel.html>
- Hilton, E. D., Waluyanto, H. D., & Asthararianty, 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.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Huwaina, M., & Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-life Crisis pada Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80-92.
- Indasari, U. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Menguji Peran Internal Locus of Control. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 823-832.
- Issom, F. L., & Aprilia, F. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stress Kerja pada Pengajar Muda di Gerakan Indonesia Mengajar. *JPPP Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 1-11.
- Jalal, N. M. (2023). Overview of Quarter Life Crisis in College Students in the Millennial Era. *International Journal of Education, Vocational and Social Science (IJEVSS)*, 2(1), 70-78.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. 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.
- Kartono, K. (1985). *Peran Keluarga Memandu Anak*. Jakarta: Rajawali.
- Kependudukan DIY. (2021). *Jumlah Penduduk D.I. Yogyakarta Semester II 2021 Menurut Golongan Usia 1*. Statistik Penduduk D.I.Yogyakarta. <https://kependudukan.jogjapro.go.id/statistik/penduduk/golonganusia/17/1/00/00/34.clear>
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *IKRAITH-HUMANIORA*, 7(3), 117-125.
- Levinson, E. M., Ohler, D. L., Caswell, S., & Kiewra, K. (1998). Six Approaches to the Assessment of Career Maturity. *Journal of Counseling and Development*, 76(4), 475-482.

- LinkedIn Corporate Communications (LCC). (2017). *New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter-life Crises*. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- 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 Science Research*, 3(3), 7860-7876.
- Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri. *Jurnal Psikoislamika*, 11(2), 31-36.
- Murphy, P.R., & Dacin, T. M. (2011) Psychological Pathways to Fraud: Understanding and Preventing Fraud. *Journal of Business Ethics*, 601-618.
- Mustafa, Z. (2013). *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nabila, J., & Retnaningsih. (2022). Apakah Adversity Quotient Terkait Dengan Quarter-life Crisis pada Dewasa Awal? *Jurnal Psikologi*, 15(2), 349-360. 10.35760/psi.2022.v15i2.6971
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2009). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. John Wiley & Sons.
- Nevill, A. M., Lane, A. M., Kilgour, L. J., Bowes, N., & Bowes, G. P. (2001). Stability of psychometric questionnaires. *Journal of Sports Sciences*, 19, 273-279.
- Noor, J. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Novia, L. A. C. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*. Doctoral Dissertation, Unika Soegijapranata Semarang.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter Life Crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1-10.
- Nurhayati, N. F. (2019). Peran Spiritualitas Terhadap Kematangan Karir pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Wacana*, 11(2), 163-170.
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widianoro, F. X., & Parulian, T. S. (2023). Depresi dan Ide Bunuh Diri pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jika (JKI): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 103-110.

- Pande, S. (2011). *Quarter-life Crisis: Effect of Career Self Efficacy and Career Anchors on Career Satisfaction*. Mumbai : NMIMS - Deemed to be University.
- Parsons, F. (1989). *Choosing a Vocation*. MD: Garrett Park Press.
- Patton, P. (2002). *Kecerdasan Emosional Pelayanan Sepenuh Hati*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Perry, M. (2005). *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri* (D. P. Purba, T. V. S, & M. H. Eddy, Eds.; A. Suharmoko, Trans.). Penerbit Erlangga.
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and validation of quarterlife crisis scale for filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*, 447-459.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609-616.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Putri, S. A., & Fatmawati, Z. N. (2023). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 394-402.
- Qonita, D. N., & Puspitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1-12.
- Rachmady, T. M., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogeneris*, 6(1), 54-60.
- Rahmania, F. A., & Tasauhi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(0), 1-16.
- Retnawati, H. (2017). *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir (Panduan Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)* (II ed.). Parama Publishing.
- Rismayanti, R., Rayhan, M. A., El Adzim, Q. K., & Fatihah, L. A. (2023). Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 2(2), 251-261.

- Rivanda, R. A., & Nofriza, F. (2024). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal on Education*, 06(4), 22811-22819.
- 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). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life In Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal mixed-methods case study of quarter=life crisis during the post-university transition: locked-out and locked-in froms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167-179. 10.1177/2167686818764144
- Robinson, O. C., Wright, G. R.T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *J Adult Dev*, 20(1), 27-37. 10.1007/s10804-013-9153-y
- Romadhon, D. C. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa. *Material Safety Data Sheet*, 33(1), 1-53.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sandani, F. C., & Rusli, D. (2024). Pengaruh Kematangan Karir terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang. *AHKAM : Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, 3(1), 333-344.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja* (Edisi Keenam ed.). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (13, Jilid II ed.). Jakarta: Erlangga.
- Saputra, V. A. (2013). Pengaruh Internal Locus of Control dan Kecerdasan Emosi terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Savickas, M., Laura, N., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Esbroeck, R. V., & Vianen, A. V. (2009). Life Designing: A Paradigm for Career Construction in the 12st Century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250.

- Savickas, M. L. (2001). A Developmental Perspective on Vocational Behavior: Career Pattern, Salience, and Themes. *International Journal for Education and Vocational Guidance*, 1, 31-48.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2011). Revision of the Career Maturity Inventory: The Adaptability Form. *Journal of Career Assessment*, 19(4), 354-374. 10.1177/1069072711409342
- Schutte, N. S., & Wilkinson, C. (2008). Person-situation interaction in adaptive emotional function. *Journal of Curr Psychol*, 27, 102-111.
- Shapiro. (2001). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sharf, R. S. (1992). *Applying Career Development Theory to Counseling*. California: Woodsworth, Inc.
- Sharma, D. (2012). Emotional Intelligence, Home Environment and Problem Solving Ability of Adolescents. *Indian Streams Research Journal*, 1(5), 1-4.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya. *Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral (Lumen)*, 1(1), 16-22.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Skinner, C. J. (2016). *Probability Proportional to Size (PPS) Sampling*. Wiley StatsRef: Statistics Reference Online. 10.1002/9781118445112.stat03346.pub2
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients Through the Quarter-Life Crisis: What Works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130-145.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyantini, S., Dewi, I. S., & Dadeh, T. H. (2020). Reliability and Validity of Indonesian Version of Career Maturity Inventory (CMI) Form C. *Global Conferences Series: Social Sciences, Education and Humanities (GCSSEH)*, 5, 6-10. doi.org/10.32698/GCS-PSSHER336
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.

- Suseno, M. N. (2012). *Statistika*. Yogyakarta: Penerbit Ash Shaf.
- Swantara, M. S., & Supriyadi, S. (2020). Peran Religiusitas dan Kecerdasan Emosional Terhadap Agresivitas Remaja Madya di SMA Negeri Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 37-48.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & Liria, R. L. (2019). Influence of Emotional Intelligence, Motivation and Resilience on Academic Performance and the Adoption of Healthy Lifestyle Habits among Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 7(16), 2810. 10.3390/ijerph16162810
- Utami, S. E., Hanifa Ihsani, Titisemita, A., & Sari Handayani. (2023). Peran Religious Coping terhadap Quarter-life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 5(3), 8299-8307.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-Determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well being. In L. Bruni, F. Comin, & M. Pugno (Eds.), *Capabilities and Happiness* (pp.187-223). Oxford University Press.
- Walshe, O. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(6), 267-283.
- Watkins, C. E., & Campbell, V. L. (2000). *Testing and Assessment in Counseling Practice* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawewnce Erlbaum Associates.
- Widyana, A. I., & Sarwono, R. B. (2023). Peran Konsep Diri dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Solusi: Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5(1), 26-32.
- Winarno, W. W. (2015). *Analisis Ekonometrika dan Statistika dengan Eviews (IV)*. UPP STIM YKPN.
- Winkel, & Hastuti. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan* (edisi revisi ed.). Yogyakarta: Media Abadi.
- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sanata Dharma Yogyakarta.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. In *Handbook of Life Course Health Development* (pp. 123-143). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_27

Yusuf. (2012). *Pembelajaran Bahasa Berbasis Pendidikan Karakter*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan* (1st ed.). Prenadamedia Group.

Zonaningtyas, A. K. (2018). Pilihan Karir ditinjau dari Keyakinan Diri (Self Efficacy) dan Kematangan Karir Siswa. *Jurnal Pendidikan Educatio Vitae*, 5(1), 47-57.

