

PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *FRESH GRADUATE* DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS NEGERI MANADO

Liani C. Manatar

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 19101131@unima.ac.id

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

Mersty E. Rindengan

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Manado
Email : merstyrindengan@unima.ac.id

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Strategy Coping* Terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rerkreasi Universitas Negeri Manado. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan subjek berjumlah 131 *fresh graduate*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *Strategy Coping* yang disusun berdasarkan teori Carver dan skala *Quarter Life Crisis* yang disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner. Hasil penelitian diuji dengan menggunakan metode analisis regresi sederhana diperoleh pengaruh *Strategy Coping* terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebesar 72.2%. sehingga berdasarkan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang artinya *Strategy Coping* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *Quarter Life Crisis*.

Kata Kunci: *Strategy Coping, Quarter Life Crisis, Fresh Graduate*

Abstract: This study aims to determine the effect of strategy coping on quarter life crisis in fresh graduate of the Physical Education Health and Recreation Study Program at Universitas Negeri Manado. This research method uses quantitative approach. The subjects in this study amount to 131 Fresh Graduate of the Physical Education Health and Recreation Study Program at Universitas Negeri Manado. the sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used the Coping Strategy scale which was prepared based on Carver's theory, and the Quarter Life Crisis scale which was prepared based on Robbins and Wilner's theory. The results of the study were tested using the simple regression analysis method obtained the effect of Coping Strategy on Quarter Life Crisis on Fresh Graduate in the Physical Education Health and Recreation Study is 72.2%. Based on hypothesis test, it can be concluded that H1 is accepted, which means that Coping Strategy has a positive and significant effect on Quarter Life Crisis. Based on the hypothesis test, it concluded that H1 is accepted, meaning that Strategy Coping had a positive and significant effect on Quarter Life Crisis.

Keywords: *Strategy Coping, Quarter Life Crisis, Fresh Graduate*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal dimulai dari usia 18-25 tahun, di mana pada fase ini diharapkan individu sudah memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mandiri dalam hal finansial, dan mampu membuat keputusan sendiri (Arnett & Mitra, 2018). *Fresh Graduate* dari program sarjana umumnya berusia antara 22 hingga 25 tahun, termasuk dalam kategori masa dewasa awal. *Fresh Graduate* adalah orang yang baru saja menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Durasi studi biasanya berlangsung selama 3,5 hingga 4 tahun.

Biasanya, setelah menyelesaikan studi, para *Fresh Graduate* akan mencari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan. Namun, pada saat yang bersamaan, mereka sering merasa bingung dalam memilih langkah selanjutnya, seperti mempertimbangkan karier, melanjutkan pendidikan, atau mengembangkan hubungan serius, yang bisa menimbulkan kecemasan dan ketidakstabilan emosional. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan takut, tertekan, khawatir, dan gelisah, yang termasuk dalam fase *Quarter Life Crisis* dan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan fisik (Sejati dan Prihastuty, 2012).

Agung Setiyo Wibowo dalam bukunya "Mantera Kehidupan, Refleksi Melewati *Fresh Graduate Syndrome* dan *Quarter Life Crisis*" membahas beberapa cerita tentang quarter life crisis yang dialami oleh individu, di mana perasaan gelisah dan tidak menentu merupakan pengalaman yang umum bagi para *Fresh Graduate* (Wibowo, 2017). Hal ini menegaskan bahwa *Quarter Life Crisis* dirasakan oleh individu yang memasuki masa dewasa awal, khususnya pada usia 18-25 tahun, terutama pada individu yang baru saja menyelesaikan studi di

perguruan tinggi. Masa ini merupakan transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, di mana individu dihadapkan pada pertanyaan-pertanyaan dari keluarga atau masyarakat, seperti mengapa belum bekerja, rencana masa depan, atau kapan menikah (Robbins dan Wilner, 2001). Oleh karena itu, individu yang berada dalam fase ini harus mampu mengatasi berbagai tantangan sosial, karena masyarakat menganggap mereka sudah dewasa.

Tingkat pengangguran di Indonesia tahun 2023 berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) mencapai 5,4% (7,99 juta) yang menandakan bahwa sulit untuk mendapat pekerjaan di bidang yang di minati. Sehingga masalah mengenai harapan untuk bisa mendapat pekerjaan di bidang yang di minati ataupun melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi juga menjadi tantangan bagi para *Fresh Graduate*. Hal ini menimbulkan suatu perasaan cemas terhadap para alumni yang baru lulus baik itu karena semakin tingginya tingkat persaingan ataupun biaya hidup, apalagi jika tidak mempunyai skill yang memadai sesuai dengan peminatan pekerjaan yang ada.

Dalam fase seperti ini, dapat membuat mereka menghadapi keadaan sulit karena semakin banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus mereka penuhi, sehingga tak banyak dari mereka yang merasa putus asa dan depresi karena belum memiliki pekerjaan, kondisi tersebut bisa membahayakan bagi para lulusan baru yang dimana mereka bisa melakukan hal nekat seperti bunuh diri. Hal ini sedikit banyak dapat dilihat dari maraknya kasus bunuh diri yang terjadi di kalangan lulusan baru karena belum mendapat pekerjaan, seperti yang telah dikabarkan oleh detik.com bahwa pada bulan Januari lalu ditemukan seorang lulusan baru dari salah satu perguruan

tinggi yang ada di kota Batam tewas melompat dari tower setinggi 20 meter hanya karena belum mendapat pekerjaan. Melihat tragedi tersebut, sangatlah penting bagi seorang *Fresh Graduate* untuk memiliki kesiapan dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang mungkin timbul. Selain kesiapan, mereka juga membutuhkan strategi yang tepat untuk mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin muncul.

Strategy Coping merupakan suatu metode yang efektif untuk mengelola stres akibat pemicu stres. *Strategy Coping* memiliki manfaat positif, membantu individu melanjutkan kehidupan meskipun mengalami masalah, menjaga keseimbangan emosi, mempertahankan citra diri yang positif, mengurangi tekanan dari lingkungan, dan beradaptasi dengan pengaruh negatif dari orang lain.

Hasil studi yang menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terbuka menunjukkan bahwa terdapat tiga jenis strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis*, yaitu aktivitas fisik, terapi berbicara dengan orang lain, dan berpikir positif (Walshe, 2018). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa berbagai perasaan dengan orang lain, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, mencari koneksi dalam hal karier, menyendiri untuk melakukan introspeksi, dan mendekatkan diri pada pencipta adalah beberapa bentuk *strategy coping* yang dilakukan individu untuk mengatasi krisis hidup di usia seperempat abad (Mutiarra, 2018).

Temuan-temuan mengenai *Strategy Coping* individu yang mengalami krisis hidup seperempat abad tersebut tidak dikaji secara mendalam. Mengingat pentingnya individu beranjak dewasa untuk berhasil dalam menghadapi krisis hidup seperempat abad dan sedikitnya

penelitian tentang *Strategy Coping* terhadap *Quarter Life Crisis*, maka peneliti mengajukan penelitian yakni “Pengaruh *Strategy Coping* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate* Di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Manado”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini merupakan para lulusan baru jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado yang berjumlah 195 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 131 orang dengan teknik *sampling* menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berarti pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah *Fresh Graduate* lulusan pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado yang berada pada rentang usia 22-25 tahun.

Variabel *Independent* dalam penelitian ini adalah *Strategy Coping* sedangkan variabel *Dependent* dalam penelitian ini adalah *Quarter Life Crisis*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Strategy Coping* yang disusun berdasarkan teori Carver & Smith sebanyak 22 aitem (Carver dan Smith, 2010) dan skala *Quarter Life Crisis* yang disusun berdasarkan teori Robins dan Wilner sebanyak 21 aitem (Robbins dan Wilner, 2001). Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah kuesioner yang akan mengukur skala *Strategy Coping* dan *Quarter Life Crisis* dengan skala *Likert* yang kemudian disebarkan dnegan

menggunakan *google form* dengan batas waktu selama satu bulan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *Strategy Coping* terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado.

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan *Strategy Coping* terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana. Metode regresi sederhana ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Strategy Coping* terhadap *Quarter Life Crisis*. Maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini ialah hipotesis nol (H0) dan hipotesis alternatif (H1). Hipotesis tersebut kemudian diuji dengan menggunakan analisis sederhana yang dibantu dengan program *SPSS ver 25*. Dan berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Persamaan Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandarized Coefficients	Standardized Coefficients	Std. Error			t	Sig.
			B	Error	Beta		
(Constant)	88.436		1.903	46.460			.000
Social Comparison	0.494	0.027	0.850	18.340			.000

a. Dependent Variable: QLC

Tabel 1 dapat diartikan bahwa konstanta sebesar 88.436 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel

Strategy Coping sebesar 88.436, koefisien *Quarter Life Crisis* sebesar 0.494 yang menyatakan bahwa penambahan satu satuan nilai *Strategy Coping* maka *Quarter Life Crisis* akan bertambah sebesar 0,494. Koefisien regresi yang didapat bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh *Strategy Coping* (X) terhadap (Y) terjadi arah yang positif. Dan berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya variabel *Strategy Coping* berpengaruh positif signifikan terhadap variabel *Quarter Life Crisis*.

Tabel 2. Hasil Uji-t

Model	Unstandarized Coefficients	Standardized Coefficients	Std. Error			t	Sig.
			B	Error	Beta		
(Constant)	88.436		1.903	46.460			.000
Strategy Coping	0.494	0.027	0.850	18.340			.000

a. Dependent Variable: QLC

Uji t dilakukan untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Yang dimana suatu variabel dapat dikatakan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel lain apabila nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05. Adapun kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis ialah :

- Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H0 ditolak dan H1 diterima.
- Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H0 diterima dan H1 ditolak.

Pada tabel 2, dapat dilihat bahwa nilai t hitung yang diperoleh pada *Strategy Coping* adalah 18,304. Pada derajat bebas (df) dengan $5\% = N$ (jumlah sampel) – k (Jumlah Variabel) = $131 - 2 = 129$, maka didapat nilai t tabel sebesar 1,65. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa $18,304 > 1,65$. Dan berdasarkan

kriteria diatas maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Yang berarti *Strategy Coping* berpengaruh signifikan yang positif terhadap *Quarter Life Crisis* karena t hitung $> t$ tabel dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square
X dan Y	0.850 ^a	0.722	0.720

a. Predictors : (Constant), SC

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Strategy Coping* (X) terhadap *Quarter Life Crisis* (Y), dilakukan perhitungan statistik dengan menggunakan koefisien determinasi. Dan dari hasil tabel diatas diperoleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,722 yang mengandung arti bahwa pengaruh yang dimiliki variabel bebas (*Strategy Coping*) terhadap variabel terikat (*Quarter Life Crisis*) adalah sebesar 72,2%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Strategy Coping* terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate* yang ada di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado yang sedang berada dalam faase *Quarter Life Crisis*. Dimana *Strategy Coping* yang dimiliki oleh para *Fresh Graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado tergolong dalam kategori sedang dengan nilai yang diperoleh 98,5% dan kategori tinggi dengan nilai 1,3 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas *fresh graduate* yang ada di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado memiliki *Strategy Coping* yang sedang dalam menghadapi *Strategy Coping*.

Setelah dilakukan analisis data, didapat hasil berupa taraf signifikansi 0,00 ($p < 0,05$), selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *Strategy Coping* memiliki arah pengaruh yang positif dengan *Quarter Life Crisis* dengan nilai t hitung sebesar 18,304 yang dimana nilai ini lebih besar dari pada t tabel yaitu 1,65. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa *strategy coping* merupakan usaha dari seseorang untuk beradaptasi terhadap permasalahan yang timbul. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Carver & Connor Smith bahwa *strategy coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencegah, mengurangi dan mengatasi berbagai sumber stres yang datang (Carver dan Smith, 2010). *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC) merupakan aspek yang sering digunakan dalam mengatasi permasalahan yang ada. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nia Agustiningsih (2019) menunjukkan hasil bahwa *Startegy Coping* yang digunakan untuk menghadapi stress yaitu dengan menggunakan *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Selain itu penelitian lain yang dilakukan juga menunjukkan hal yang serupa dimana *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* merupakan *Strategy Coping* yang digunakan dalam mengatasi masalah yang muncul (Iqramah dkk, 2018).

Secara umum *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh para *Fresh Graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado berada dalam kategori tinggi dengan nilai 6,9%, sedang dengan nilai 84,0%, dan rendah dengan nilai 9,2%. Sehingga dapat dilihat bahwa mayoritas *fresh graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan

dan Rekreasi Universitas Negeri Manado mengalami *quarter life crisis* sedang. Hal yang menyebabkan responden mengalami *Quarter Life Crisis* disebabkan oleh adanya tekanan, perasaan cemas yang meliputi keseimbangan akan pencapaian karir, finansial, meningkatnya persaingan, serta adanya rasa takut dalam menjalin hubungan. Sehingga menimbulkan suatu respon yang negatif berupa *stress*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan mengenai *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, dimana mereka masih merasa bimbang akan arah dan tujuan mereka kedepan entah itu masalah karir, finansial maupun hubungan (Mutiara, 2018). Begitu juga dalam penelitian yang dilakukan mengenai masalah *quarter life crisis* berupa perasaan cemas akan tidak tahunya akan arah dan tujuan yang ingin dicapai juga menjadi hal yang sering dialami (Sari, 2022). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan dimana permasalahan seperti munculnya perasaan cemas akan tuntutan-tuntutan dari lingkungan sekitar menjadi permasalahan dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis* (Adellia dan Peristanto, 2023).

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh dari analisis regresi dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yang mana nilai signifikansi sebesar 0,000 yang dihasilkan lebih kecil dari 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari variabel X (*Strategy Coping*) terhadap variabel Y (*Quarter Life Crisis*) pada *Fresh Graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado. Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian-penelitian yang ada sebelumnya, dimana perbedaan dengan penelitian

sebelumnya terletak pada arah pengaruh yang diperoleh. Dalam penelitian ini arah pengaruh yang didapat yakni arah hubungannya positif sedangkan hasil penelitian pada penelitian-penelitian sebelumnya terdapat pengaruh yang signifikan tetapi dengan arah yang negatif.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan tentang Kontribusi Problem Focused Coping Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Ilmu Keolahragaan menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Problem Focused Coping* positif dengan *quarter life crisis* akan mampu mengurangi perasaan cemas, putus asa serta dapat menyelesaikan masalah dari berbagai sumber tekanan dan tuntutan yang ada (Antriguna, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 131 responden mengenai “Pengaruh *Strategy Coping* terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate* di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado”, maka dapat disimpulkan bahwa :

Strategy Coping yang dimiliki oleh para *Fresh Graduate* Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Manado berpengaruh sebesar 72,2% terhadap *Quarter Life Crisis*. Secara hasil uji t, *Strategy Coping* berpengaruh positif signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* dengan t hitung sebesar 18,304 yang dimana nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel 1,65. Dan berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 yang dimana nilai ini lebih kecil dari pada 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 yang diajukan oleh peneliti diterima yang

artinya variabel *Strategy Coping* (X) berpengaruh terhadap variabel *Quarter Life Crisis* (Y).

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan akan meneliti atau akan mengembangkan penelitian mengenai *Strategy Coping* dengan *Quarter Life Crisis*, diharapkan untuk bisa memperluas ruang lingkup dengan menambah variabel lain seperti harga diri, pekerjaan dan harapan. Atau bisa juga dengan menggali faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhi terjadinya *Quarter Life Crisis* terhadap para lulusan baru (*Fresh Graduate*).

DAFTAR PUSTAKA

- Antriguna, A. (2023). Kontribusi Problem Focused Coping Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Ilmu Keolahragaan (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Adellia, R., & Peristiano, S. V. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 19-41.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2018). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704.
- Kinanti & Suarya. 2016. Perbedaan Strategi Koping Pada Perempuan Hindu Bali Yang Bekerja dan Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Udayana: Fakultas Psikologi Universitas Udayana*
- Iqramah, N., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2018). Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(4)
- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. *Skripsi: Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Rahma Adelia, Sheilla Varadhila. 2023. Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Psikosains*. 18 (1). 29-41
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sejati, N. W., & Prihastuty, R. (2012). Tingkat kecemasan sarjana fresh graduate menghadapi persaingan kerja dan meningkatnya pengangguran intelektual. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 129-133.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.

- Walshe, Ó. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy.
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra Kehidupan, Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter-Life Crisis*. Elex Media Komputindo.