

Gambaran *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh

Overview Of Quarter-Life Crisis In Final Level Students Of The Psychology Program Of Malikussaleh University

Dwi Indah Ramadani Putri¹, Hafnidar², Rini Julistia³

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: hafnidar@unimal.ac.id

Abstract: *The purpose of this study is to find out the description of the quarter-life crisis in psychology final year students at Malikussaleh University, and to find out the factors that influence the quarter-life crisis in psychology final year students at Malikussaleh University. This study used a qualitative research design using a descriptive approach. The subjects in this study were five final-grade psychology students who experienced a quarter-life crisis in the high category according to the results. Methods of data collection in this study using observation, interviews and documentation. The results showed that the five subjects in the study had different quarter-life crisis descriptions. When viewed from this aspect it includes confusion in making decisions, hopelessness, negative self-assessment, feeling anxious, feeling depressed, worried about interpersonal relationships and the latest finding is insecure. Meanwhile, the factors that affect the quarter-life crisis experienced by the subject consist of dreams and hopes, challenges in the academic, religious and spiritual fields, work and career, interpersonal relationships, and self-identity.*

Keywords: *Quarter-life crisis, students*

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi universitas malikussaleh, dan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi universitas malikussaleh. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi yang mengalami *quarter-life crisis* pada kategori tinggi. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan kelima subjek dalam penelitian memiliki gambaran *quarter-life crisis* yang berbeda-beda. Jika dilihat dari aspek tersebut mencakup kebingungan dalam menentukan keputusan, putus asa, penilaian diri negative, merasa cemas, merasa tertekan, khawatir dengan hubungan interpersonal dan temuan terbaru yaitu *insecure* dan gejala psikosomatik. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* yang dialami subjek terdiri dari mimpi dan harapan, tantangan di bidang akademik, agama dan spiritual, pekerjaan dan karir, hubungan interpersonal, dan identitas diri.

Kata kunci: *Quarter-life crisis, mahasiswa*

Pendahuluan

Setiap individu akan menjalani tahap-tahap perkembangan selama rentang kehidupannya yang dimulai dari tahap anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (Santrock, 2012). Afnan dkk (2020) menyatakan bahwa setiap tahap dalam perkembangan yang dilalui seseorang berbeda-beda. Salah satunya ketika individu mulai memasuki tahap perkembangan *emerging adulthood* yang biasanya ditandai dengan kontrol dan anatomi diri (Shanahan et al., 2015). Pada tahap ini biasanya individu akan mulai menentukan gaya hidup, mengeksplorasi identitas diri dan karirnya (Arnett, 2007; Santrock, 2012) Sejalan dengan pernyataan Hurlock (2011) bahwa individu yang menjalani tahap peralihan ke dewasa akan mencoba meyakinkan diri terhadap perubahan nilai-nilai dan mulai menyesuaikan pola hidup yang akan dijalani.

Adanya rangkaian tugas serta tuntutan pada tahap perkembangan *emerging adulthood* akan memunculkan respon yang berbeda-beda bagi setiap individu (Arnett, 2007). Ada individu yang sudah siap untuk menghadapi perubahan dari masa transisi menuju dewasa, namun ada juga individu yang belum siap sehingga memicu timbulnya rasa kebingungan, cemas, gelisah karena ragu dengan kemampuan sendiri dan takut akan kegagalan (Afnan et al., 2020; Atwood

&Scholtz, 2008; Robinson et al., 2013). Black (2010) menyatakan bahwa individu yang mengalami krisis seperti yang telah disebutkan sebelumnya adalah individu yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter-life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karir, relasi dan kehidupan sosial. *Quarter-Life Crisis* juga dapat di definisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya ditandai pada saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis yang dialami individu ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan-gangguan psikis lainnya. (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter-Life Crisis lebih banyak terjadi pada lulusan sarjana atau sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya (Atwood, 2008). Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Robbins dan Wilner, (2001) yang memaparkan tentang pengalaman seseorang

yakni pada usia 18-29 tahun untuk mengidentifikasi *stressor* yang biasa terjadi pada mahasiswa seperti bimbang, frustasi, dan cemas.

Fenomena di atas juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. Pernyataan ini sesuai dengan hasil survey awal yang dilakukan peneliti dengan menggunakan alat ukur *quarter-life crisis* Christine Hassler (2009) yang sudah diterjemahkan oleh Agustin (2012). Hasil survey yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Oktober - 01 November 2022 terhadap 100 orang mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh menunjukkan sebanyak 67% (n=67) mahasiswa akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh mengalami *Quarter-life Crisis* dengan kategori tinggi, dan 33% (n=33) berada pada kategori rendah. Hasil survey di atas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh mengalami *quarter- life crisis* dengan kategori tinggi. Menurut Musslifah dkk (2023) seseorang yang sedang mengalami *quarter-life crisis* biasanya akan mengalami kekhawatiran berlebih, depresi, bahkan frustasi karena merasa terjebak dalam ketakutan akan masa depan.

Penelitian ini menfokuskan pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi. Mahasiswa Psikologi adalah calon psikolog

ataupun ilmuwan psikologi yang nantinya dapat memberikan dan mengembangkan wawasan keilmuan maupun penerapan psikologi di Indonesia (Wedhasmara, 2007). Menurut Dewi dkk (2009) setelah menjadi mahasiswa psikologi bukan berarti mahasiswa psikologi terbebas dari masalah dan konflik pribadi, karena mahasiswa psikologi juga merupakan manusia biasa yang memiliki perasaan dan emosi sehingga ketika mereka mendapatkan masalah dan konflik pribadi akan mempengaruhi psikologis mereka (Dewi dkk,2009).

Menurut Atwood & Scholtz (2008) mahasiswa tingkat akhir sangat rentan mengalami berbagai macam perasaan negatif seperti kebingungan, tertekan, rasa bersalah, ketakutan akan masa depannya, sehingga apabila hal ini tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan rasa frustasi yang bisa mengarah ke depresi atau bahkan menyebabkan bunuh diri.

Jackson & Warren (2000) juga berpendapat bahwa krisis emosional yang dialami mahasiswa dan berlarut-larut menyebabkan dampak buruk bagi kehidupan mereka, salah satunya stress dan depresi, hal tersebut jika terus menerus terjadi dan menjadi akumulasi emosi akan menyebabkan permasalahan baru terkait emosi dan perilaku seperti perilaku agresi, kekerasan, rendahnya kesejahteraan

psikologis, anti sosial, cemas, dan lain sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh Riewanto (2003) terhadap mahasiswa tingkat akhir juga didapatkan hasil bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami masa krisis yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti kesulitan menentukan judul skripsi, kekhawatiran karir, dan tuntutan rentang waktu yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa akhir rentan mengalami stress, depresi, dan kehilangan arah tujuan hidup (Hartaji, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Muttaqien & Hidayati (2020) terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang didapatkan hasil mahasiswa fakultas psikologi mengalami *quarter-life crisis* meskipun sudah mempelajari tentang kehidupan manusia pada saat pembelajaran kuliah. Masalah yang terjadi yakni tentang pertanyaan seputar kehidupan setelah lulus kuliah, setelah kuliah akan kemana, apakah nanti akan bekerja dimana, nanti sekolah lagi atau nikah dan lain sebagainya.

Peneliti juga sudah melakukan wawancara pada tanggal 20 Desember 2022 dengan melibatkan 3 orang mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi yang berada pada *quarter-life crisis* kategori tinggi. Berikut adalah gambaran perasaan

mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi yang mengalami *quarter-life crisis* kategori tinggi.

“Saya sering merasa cemas, bimbang dan bingung dengan jalan yang saya pilih, awalnya saya yakin apa yang akan saya lakukan, tetapi karena banyak hal yang tidak terwujud dan tidak sesuai dengan ekspektasi saya membuat saya merasa jalan yang saya pilih ini salah. Kalau dampaknya sendiri bagi diri saya kayak down, ngerasa apa yang dilakukan itu semuanya sia-sia” (Subjek A, Perempuan, 22 tahun).

“Aku tipikal orang yang terlalu overthinking untuk segala hal. Karena itu membuat aku jadi cemas akan masalah yang aku hadapi, kadang aku bisa dalam 10 hari memikirkan masalah yang itu-itu aja. Kalau udah dalam kondisi ini aku gak bisa lagi nikmati waktu. Misalnya kayak jalan-jalan keluarga dari awal berangkat sampai pulang aku kepikiran soal masalah ku. Kalau tujuan hidup juga masih abu – abu, awalnya aku ada rencana mau ngambil S-2 tapi karena aku udah ngerasaim gimana capeknya kuliah di Psikologi jadinya aku urungkan dulu. Kalau untuk kerja nantinya aku juga masih bingung

karena aku nggak bisa kerja dibawah tekanan". (Subjek B, Perempuan, 23 tahun).

"Aku selalu ngerasa dunia nggak berpihak kepadaku, selalu cemas akan masa depan yang ingin aku capai, belum tau akan target yang sesuai dengan kemampuan ku. Apalagi tuntutan dari orang tua membuat aku tambah ngerasa down. Kalau usaha yang aku lakukan untuk ngilangin perasaan cemas dan takut dengan jalan-jalan, tapi sampai rumah muncul lagi..." (Subjek C, Perempuan, 22 tahun)

Ariswati (2021) mengungkapkan *quarter-life crisis* berbicara mengenai kehidupan manusia sebagai seorang makhluk sosial, ketika individu tersebut mampu mengatasi masalah dalam kehidupannya dengan baik, maka akan semakin baik juga kehidupan yang akan dijalani individu kedepannya, hal ini berkaitan dengan bagaimana ia bisa berdamai dan mengatasi krisis emosional yang ada didalam dirinya.

Dari hasil uraian diatas, membuat peneliti ingin melakukan penelitian mengenai gambaran *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi. Fenomena *quarter-life crisis* sangat penting untuk diketahui secara serius oleh semua

individu terkhusus mahasiswa yang berada pada rentang *emerging adulthood*, agar kemudian menjadi lebih siap dalam menghadapi masa sulit tersebut. Berdasarkan realitas sosial ini, peneliti tertarik melakukan studi mengenai *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh karena sejauh ini belum ditemukan penelitian terkait studi sejenis.

Metode

Dari kerangka kerja interpretatif yang menginformasikan studi tentang masalah penelitian dalam kaitan dan makna individu atau kelompok yang dianggap menjadi masalah sosial individu (Creswell, 2016).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yaitu studi yang berusaha untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena yang ada tanpa adanya perlakuan atau manipulasi pada variabel yang diteliti sehingga tergambaran studi kondisi yang apa adanya (Nazir, 2014). Oleh karena itu penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menemukan gambaran *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir prodi psikologi universitas malikussaleh.

Pengujian keabsahan data menurut Creswell (2016) terdiri dari:

1. Mempersiapkan dan mengolah data yang akan dianalisa. Langkah ini melibatkan

transkrip wawancara dan menyusun data tersebut berdasarkan tanggal pengumpulan data, sumber data, jenis data, deskripsi data, dan sifat data.

2. Membaca dan memahami keseluruhan data. Dalam langkah ini, hal yang harus Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yaitu suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala (Creswell, 2016). Penelitian kualitatif dimulai dilakukan pertama kali adalah membuat genral sense. Kegiatan ini melibatkan kegiatan menulis, catatan-catatan khusus atau gagasan umum terkait dengan data yang ingin diperoleh.
3. Melakukan analisis mendetail dengan melakukan coding pada data. Coding dalam penelitian ini artinya memberikan kode pada data yang telah dikelompokkan, tujuannya adalah untuk menghasilkan kategorisasi atau tema baru pada data yang telah diperoleh, agar data yang disajikan lebih signifikan.
4. Menerapkan proses koding untuk mendeskripsikan setting, orang,

kategori, Digunakan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber sama dengan teknik yang berbeda.

5. Triangulasi Waktu Triangulasi waktu dilakukan dengan cara mengumpulkan data pada waktu yang berbeda. dan tema-tema yang akan dianalisis. Tujuannya agar tema-tema yang peneliti temukan dapat dideskripsikan secara lebih jelas dan sistematis.
6. Membuat tema sesuai dengan tujuan penelitian, tema-tema ini akan disajikan kembali dalam bentuk narasi kualitatif sehingga dapat diketahui hubungan antara tema yang satu dengan tema yang lainnya.

Menurut Sugiyono (2018) keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan adalah Triangulasi. Triangulasi Sumber Triangulasi sumber digunakan untuk mengkaji.

Hasil

Hasil penelitian ini mengungkapkan gambaran *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. Dimana *quarter-life crisis* mengungkap berbagai aspek dan faktor yang ingin digali dari subjek penelitian. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat gambaran *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi

universitas malikussaleh dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi universitas malikussaleh.

Diskusi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa kelima subjek mengalami beberapa gejala *quarter-life crisis* yang berbeda-beda. Gambaran *quarter-life crisis* diungkap berdasarkan 7 aspek *quarter-life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001). Ketujuh aspek tersebut adalah kebingungan dalam menentukan keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, mengalami kecemasan, merasa tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal.

Pada aspek bingung dalam menentukan keputusan ditemukan bahwa kelima subjek mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan untuk masa depan, seperti bingung dalam mengambil suatu keputusan, dan bingung dalam menentukan tujuan ke depan. Hal ini disebabkan oleh semua keputusan sering diambil oleh orang tua subjek dimana keputusasaan tersebut sering tidak sesuai dengan keinginan subjek. Selain itu subjek sering menghadapi pendapat yang berbeda dari dua orang dosen pembimbing skripsi yang menyebabkan subjek mengalami kebingungan dalam menentukan sebuah keputusan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Robbins dan

Wilner (2001) yang menyatakan bahwa banyaknya pilihan hidup yang harus segera diambil akan menimbulkan kebingungan hingga ketakutan karena apabila individu salah dalam mengambil keputusan akan berdampak pada kehidupan jangka panjangnya.

Selanjutnya, pada aspek putus asa peneliti menemukan empat dari lima subjek merasa belum puas dengan pencapaian yang saat ini mereka capai, seperti keinginan yang tidak sesuai dengan ekspektasi, kesulitan dalam mencari sampel penelitian, aplikasi SPSS yang error ketika mengolah data, merasa putus asa dalam pengerjaan skripsi, dan tuntutan dari orang tua. Hal ini akan memunculkan ketidakpuasan akan pencapaian selama ini dan membuat individu semakin merasa putus asa terutama ketika individu tersebut terus membandingkan dirinya dengan teman-teman yang sudah lebih sukses dibidang akademik maupun karir. Fenomena ini sesuai dengan hasil penelitian Black Allison (2010) bahwa putus asa merupakan salah satu respon emosional yang muncul pada mahasiswa selama fase *quarter-life crisis*. Robbins & Wilner (2001) juga mendukung penemuan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa kegagalan yang dialami

individu akan menimbulkan rasa ketidakpuasan pada hasil yang didapat dan memicu timbulnya rasa putus asa ketika individu semakin membandingkan dirinya dengan teman-teman yang lebih sukses darinya.

Namun, yang menarik dalam penelitian ini terdapat satu subjek yang tidak merasa putus asa dengan kegagalan, subjek tersebut justru merasa semakin termotivasi untuk mengejar keberhasilan setelah mengalami kegagalan. Menurut Argasiam (2019) hal tersebut merupakan ciri-ciri individu yang berhasil keluar dari fase *quarter-life crisis*.

Ketika seseorang berhasil melalui *quarter life crisis*, selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, individu akan lebih mampu ketika dihadapkan pada permasalahan (Argasiam, 2019). Bahkan, individu yang berhasil melalui *quarter life crisis* juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang dibutuhkan agar bisa meraih yang diinginkan (Argasiam, 2019). Sebaliknya, ketika individu masih terjebak maka individu akan senantiasa mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, serta takut akan kegagalan (Martin, 2016).

Kemudian, pada aspek penilaian diri negatif peneliti menemukan bahwa kelima subjek memberikan penilaian negatif pada

diri, seperti memandang rendah terhadap dirinya sendiri, membandingkan diri dengan oranglain, kurang puas terhadap diri sendiri, dan merasa insecure. Menurut Hamka dkk (2022) individu yang sedang berada dalam masa krisis cenderung menganggap dirinya belum memiliki pencapaian apapun, dan cenderung menganggap pencapaian individu lain lebih diatas dibandingkan dengan pencapaian diri sendiri. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Robbins dan Wilner (2001) bahwa individu yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung akan memandang rendah terhadap diri sendiri, dan membandingkan diri dengan teman-teman yang lain karena merasa tidak bisa melewati tantangan kehidupan yang ada.

Selanjutnya, pada aspek terjebak dalam situasi sulit peneliti menemukan bahwa kelima subjek memiliki tuntutan yang berbeda-beda dari orang tua dan lingkungan sekitarnya yang mempengaruhi subjek dalam mengambil sebuah keputusan, seperti tidak mendapat kesempatan untuk mengambil suatu keputusan, mengikuti keinginan orang tua, tidak bisa membantah orang tua, bingung menyelesaikan apa yang sudah mulai, mengerjakan skripsi dengan terpaksa, dan tidak bisa memenuhi tuntutan dari orang tua. dari keluarga merupakan salah satu bantuan yang mendorong insivisu yang Hal ini sesuai dengan teori Billing, Hauser, dan Allen (2008) bahwa keluarga

akan mempengaruhi perencanaan-perencanaan hidup individu sehingga menghalangi dan tidak menghargai hak otonomi mereka yang dapat berujung munculnya konflik dengan orangtua. Robbin dan Willner (2001) juga menyatakan bahwa pengambilan keputusan yang dilakukan individu biasanya dipengaruhi oleh tuntutan lingkungan sehingga mengakibatkan individu merasa kebingungan.

Pada aspek cemas peneliti menemukan bahwa kelima subjek mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami kelima subjek seperti, cemas dengan penelitian yang lama, cemas memikirkan skripsi, cemas lulus tidak tepat waktu, cemas ketika melihat teman yang sudah selesai duluan, cemas dengan masa depan, cemas dengan harapan orang tua, cemas dengan tuntutan prodi, cemas dengan keberhasilan, cemas ketika bimbingan, cemas dengan tujuan kedepannya, cemas saat berada di keramaian dan cemas tidak bisa mencapai harapan orang tua. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Robbins dan Wilner (2001) juga menyatakan bahwa banyaknya harapan yang harus dipenuhi semakin membuat individu dihantui rasa cemas dan takut jika semua rencananya gagal akan mengecewakan orang tuanya. Selain itu Azizah (2022) juga mendukung penemuan dalam penelitian ini dimana kecemasan yang dirasakan beberapa

mahasiswa adalah cemas akan tugas akhir (skripsi), mereka merasa khawatir jika tidak dapat menyelesaikan tepat waktu dan mengalami kesulitan dalam pengambilan data.

Pada aspek tertekan peneliti menemukan bahwa kelima subjek memiliki tuntutan yang berbeda-beda yang menyebabkan kelima subjek merasa tertekan seperti, tuntutan orang tua dan keluarga. Orang tua yang terlalu menuntut banyak hal menyebabkan subjek sering merasa tertekan. Tekanan lain yang dirasakan subjek berasal dari masalah perkuliahan dimana subjek merasa tertekan dengan deadline dari kampus, pertanyaan kapan lulus, pertanyaan kapan wisuda dan merasa tertekan karena tidak lulus tepat waktu. Franyanti (2019) mengemukakan bahwa krisis yang dialami individu disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi, umumnya penyebab krisis yang utama adalah karena adanya tuntutan orangtua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang yang menyebabkan individu menjadi tertekan.

Pada aspek kekhawatiran dalam menjalani hubungan interpersonal menjadi salah satu gejala atau aspek dari *quarter-life crisis*. Kelima subjek merasakan kekhawatiran terkait dengan hubungan interpersonal pemicu kekhawatiran ini

seperti subjek belum menemukan pasangan yang tepat, takut kehilangan pasangan yang saat ini bersama dengan subjek, takut pasangan berubah, takut menikah dan salah dalam memilih pasangan, khawatir tidak bisa menyeimbangkan antara pekerjaan dan menjadi ibu rumah tangga, dan takut tidak bisa menyeimbangi pasangan. Menurut Robbin dan Wilner (2001) kecemasan dan kekhawatiran baru akan muncul karena individu mulai mempertanyakan kesiapan dirinya untuk menikah, memilih orang yang tepat, hingga menyeimbangkan hubungan dengan pasangan, keluarga, dan karirnya. Menurut Musslifah (2019) seseorang yang sedang mengalami *quarter-life crisis* biasanya akan mengalami kekhawatiran berlebih, depresi, bahkan frustrasi karena merasa terjebak dalam ketakutan hubungan interpersonalnya.

Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Quarter-life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. Selanjutnya adalah uraian hasil penelitian pada rumusan masalah yang kedua yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*. Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat 6 faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* yang dialami individu, yaitu mimpi dan harapan, tantangan dibidang akademik, agama dan spiritual, pekerjaan dan karir, hubungan interpersonal, dan identitas diri.

Fenomena *quarter-life crisis* sering dikaitkan dengan kekhawatiran akan masa depan. Mimpi dan harapan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*. Berdasarkan hasil lapangan, kelima subjek mengalami ketakutan dengan mimpi dan harapan, seperti mimpi dan harapan tidak sesuai ekspektasi, belum mengenali minat, ragu terhadap mimpi dan harapan, mimpi dan harapan tidak tercapai, mengalami kegagalan dalam mengejar mimpi dan harapan, dan minat dan mimpi subjek yang bertolak belakang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sujudi & Ginting (2020) bahwa individu yang mengalami *quarter-life crisis* sering merasa khawatir, putus asa, takut hingga frustrasi apabila dihadapkan dengan persoalan impian dan masa depan. Menurut Robbin dan Wilner (2001) individu mulai mengkhawatirkan mimpi dan harapan yang berkaitan dengan kehidupannya di masa depan. Individu mempertanyakan bagaimana ia menemukan minat dan bakatnya, kapan ia akan mencapai target mimpinya, hingga bagaimana jika ia terlambat atau bahkan gagal memenuhi harapan sendiri.

Selanjutnya, tantangan di bidang akademik juga menjadi salah satu alasan individu mengalami *quarter-life crisis*. Kelima subjek dalam penelitian ini mengalami tantangan akademik seperti

harapan dari dosen pembimbing yang tidak sesuai dengan hasil di lapangan, merasa lelah mengerjakan skripsi, dosen pembimbing yang susah untuk dijumpai, mendapatkan penolakan dari dosen pembimbing, lokasi rumah yang jauh dengan kampus, dan biaya transportasi kuliah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika & Ruhansih (2018) menyatakan bahwa sumber stress tertinggi yang dihadapi mahasiswa akhir adalah berkaitan dengan tantangan di bidang akademik. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan Riewanto (2003) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami masa krisis disebabkan oleh beberapa hal seperti kesulitan dalam menentukan judul skripsi, kekhawatiran karir, dan tuntutan rentang waktu yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi.

Selain masalah akademis, agama dan spiritual juga ikut mempengaruhi *quarter-life crisis* pada individu. Menurut Robbins dan Wilner (2001) individu mulai mempertanyakan sisi spiritualitas yang diyakini keluarganya, apakah keyakinan atau agama yang di anut sudah tepat. Namun, dalam penelitian ini didapatkan hasil kelima subjek sudah sangat yakin dengan agama yang saat ini dianut. Penelitian yang dilakukan oleh Fikra (2022) yang menyatakan spiritual dapat berperan untuk membantu penyelesaian masalah kehidupan,

salah satunya permasalahan *quarter life crisis*.

Selanjutnya, faktor pekerjaan dan karir turut mempengaruhi *quarter-life crisis* yang dialami individu. Ketakutan terkait pekerjaan dan karir yang dirasakan subjek seperti susah mencari pekerjaan, takut lingkungan pekerjaan yang *toxic*, belum tahu ingin bekerja dimana, pekerjaan tidak sesuai dengan harapan, tidak mempunyai relasi, takut mencari pekerjaan, pekerjaan tidak sesuai dengan passion yang dimiliki, tertekan dengan pekerjaan, tidak nyaman dengan pekerjaan, dan tuntutan orang tua terkait dengan besaran gaji yang harus didapatkan. Menurut Fadhillah (2021) menyatakan bahwa karena belum memiliki pekerjaan sehingga membuat individu merasa bingung untuk memilih pekerjaan di masa yang akan datang, serta merasa khawatir jika tidak mampu memperoleh pekerjaan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Robbins dan Wilner (2001) yang menyatakan individu mulai bingung dalam menentukan arah karir karena menginginkan pekerjaan yang sesuai dengan minatnya, namun di sisi lain ada tuntutan untuk memperoleh penghasilan besar agar mampu mandiri secara finansial. Individu juga mulai takut untuk menunjukkan potensi yang dimiliki.

Selanjutnya faktor hubungan interpersonal kelima subjek merasa

khawatir dengan hubungan interpersonalnya dengan teman-teman, orang tua maupun pasangan saat ini. Berbagai alasan memicu kekhawatiran ini seperti sebelum menemukan teman yang bisa dipercaya, belum menemukan pengganti figur orang tua, pasangan tidak setia, takut tidak mempunyai teman dan merasa kesepian. Sedangkan satu subjek lainnya merasa sudah menemukan teman yang bisa dipercaya dan lebih mengandalkan teman daripada orang tua.

Faktor identitas diri, berkaitan dengan reaksi emosi, penampilan dan pembawaan diri yang ditampilkan pada lingkungan. Sesuai dengan realitas yang terjadi di lapangan, dimana satu subjek sudah menampilkan reaksi emosi yang baik seperti ketika sedang emosi subjek lebih memilih untuk diam. Namun, empat subjek merasa belum bisa mengontrol emosi yang ada dalam diri mereka seperti emosi yang blak-blakan ketika sedang emosi dan mood yang tidak bisa dikontrol. Menurut Efrata (2020) ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi tekanan-tekanan yang dihadapi, di mana berbagai tekanan-tekanan yang muncul tersebut mampu meningkatkan frekuensi emosional apabila tidak mampu dikontrol dan dikuasai akan membuat kerugian bagi manusia itu sendiri.

Penemuan terbaru dari penelitian ini yaitu ditemukan gejala psikosomatik pada

subjek seperti berkeringat, sakit kepala dan sulit untuk tidur. Menurut Kartono dan Gulo (1987) psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Selanjutnya Hakim (2004) menjelaskan bahwa keluhan-keluhan psikomatis dapat berupa jantung berdebar-debar, sakit maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu. Psikosomatis yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir adalah sakit kepala (migren), sakit perut (maag), badan terasa lemah, jantung berdebar-debar dan keluar keringat dingin (Pratiwi, 2012)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kelima subjek penelitian memiliki gambaran *quarter-life crisis* yang berbeda-beda. Gambaran *quarter-life crisis* yang diperoleh mencakup kebingungan dalam menentukan keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal.

Kelima subjek mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan untuk kedepannya seperti merasa kebingungan dalam menentukan tujuan yang

hendak mereka capai kedepannya, merasa putus asa yang disebabkan oleh tugas akhir atau skripsi, membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa rendah diri, Pada aspek terjebak dalam situasi sulit kelima subjek terjebak dalam situasi sulit dimana empat dari lima subjek tidak diberikan kebebasan dalam memilih keputusan sendiri, setiap keputusan yang dijalani subjek adalah pilihan dari orang dengan hubungan interpersonal, semua subjek belum memikirkan perihal pernikahan.

Sedangkan penemuan terbaru yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu aspek *insecure*. Dimana kelima subjek mengalami kondisi ini yaitu perasaan *insecure* rasa *insecure* yang dialami berkaitan dengan kondisi fisik, karir, hingga status sosial. Adapun temuanterbaru lainnya yang peneliti temukan yaitu terkait dengan gejala psikosomatik yang dimunculkan dari subjek yang mengalami *quarter-life crisis* seperti sulit tidur, sakit kepala dan tangan berkeringat. Selanjutnya, beragam faktor juga turut mempengaruhi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi universitas malikussaleh yang terdiri dari faktor mimpi dan harapan, tantangan akademik, agama dan spiritual, pekerjaan dan karir, hubungan interpersonal dan identitas diri.

Pada aspek selanjutnya, kelima subjek merasa cemas terkait dengan skripsi dan

karir nantinya setelah lulus kuliah. Aspek tertekan kelima subjek merasa tertekan dengan pertanyaan dari teman-teman atau keluarga terkait dengan pertanyaan kapan lulus, kapan wisuda.

Saran

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini peneliti merekomendasikan beberapa saran yaitu

1. Saran untuk subjek

Subjek sebaiknya mulai menggali potensi positif yang dimiliki dengan cara terlibat dalam aktivitas positif dan pengalaman baru sehingga menemukan keselarasan antara kemampuan dan keinginan. Subjek juga bisa menerapkan berbagai solusi seperti belajar mencintai diri sendiri mencari *support system* dan melakukan *solution therapy* agar mampu menghadapi fase *quarter-life crisis* secara positif. Subjek diharapkan agar menambah wawasan terkait dengan strategi coping dan meningkatkan strategi coping yang dimiliki terutama dalam menghadapi *quarter-life crisis* karena dengan coping yang baik akan menjadikan mahasiswa mampu menghadapi masalah-masalah yang menimbulkan stres, kecemasan, ataupun depresi. Subjek harus lebih melakukan pendekatan kepada orang-orang di sekitar seperti orang tua, teman dan dosen untuk mendapatkan dukungan sosial. Subjek juga harus lebih terbuka dengan

orang tua, teman dan dosen mengenai masalah-masalah yang dihadapi selama menyusun skripsi.

lainnya. Salah satunya seperti variabel *insecure* dan gejala psikosomatik.

2. Saran untuk Prodi psikologi

Prodi psikologi disarankan agar menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan dalam melakukan psikoedukasi, konseling, dan psikoterapi pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

3. Bagi orang tua

Disarankan agar orang tua lebih memahami kondisi mahasiswa karena orang tua merupakan orang terdekat dari mahasiswa. Orang tua diharapkan tidak menuntut untuk menyelesaikan skripsi melainkan memberikan semangat atau dukungan agar anak bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk dapat mengembangkan intervensi yang tepat guna menangani atau meminimalisir pergolakan emosi yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Sebaiknya peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai *quarter-life crisis* lebih dapat melakukan penggalan informasi kepada orang-orang terdekat responden untuk mendapatkan data yang lebih banyak. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel *quarter-life crisis*

Referensi

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter-life Crisis*. [Tesis, Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia Library. <https://lib.ui.ac.id/file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf>
- Anggraini, J. D., & Aqila, S. A. (2022). The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 38-44. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.935>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035-1046. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Argasiam, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Asrun, M., Herik, E., & Sunarjo, I. S. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Di Universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Azizah, I. (2022). *Quarter Life Crisis Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Iain Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo) <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/18749>
- Arnett, J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for? . *Child Development Perspectives*. 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (Ed). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Black, A. (2010). "*Halfway Between Somewhere And Nothing*": *An Exploration of The Quarter-life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student*. [Theses for Master of Education. University of Arkanas]. Proquest and Theses (PQDT) UMI 1484631.
- Byock, S. D. (2010). *The quarterlife crisis and the path to individuation in the first half of life*. PacificaGraduate Institute.

- Cahaya, F. D. (2021). *Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis)* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran*. Pustaka Belajar.
- Damar, R. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Dewi, M. P., Qomariah, N., & Rahman, T. (2009). Terapi Pribadi Pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Sarjana. *Proceling PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*.
- Efrata Tarigan, T. P., & Sitepu, E. (2020). Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Tekanan di Masa Akhir Studi. *Jurnal Teologi Pantekosta*, 3(1), 25-35. <https://doi.org/10.47167/kharis.v3i1.36>
- Fadhilah. F (2021). Perbedaan Quarterlife Crisis Berdasarkan Demografi Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. Skripsi, Universitas Bosowa Makassar.
- Fikra, H. (2022). Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi quarter life crisis. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 334. <https://doi.org/10.18860/psi.v19i1.14179>
- Franyanti, A. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/17132>
- Hakim, T. 2004. *Mengatasi Gangguan Mental Dan Fisik*. Jakarta : Puspa Swara.
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18-27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>.
- Hurlock, E. B (2001) *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). *Appraisal, Social Support, and Life Events: Predicting Outcome Behavior in School-Age Children*. *Child Development*, 71(5), 1441-1457. <https://doi:10.1111/1467-8624.00238>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgrri Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513-527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>

- Kartika, R. D., Deria, D. & Ruhansih, D.S., (2018). Hubungan antara Strategi Penanggulangan Stres (coping stress) dengan Keyakinan Diri Mampu (self-efficacy) pada Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di jurusan radiognostik dan radiotherapy politeknik "X" Bandung. *Fokus*, 1(1). 1-10.
- Kartono, K. & Gulo, D. 1987. Kamus Psikologi. Bandung : Pioner Jaya.
- Lanz, M., & Tagliabue, S. (2007). Do I Really Need Someone in Order to Become An Adult?: Romantic Relationship During Emerging Adulthood in Italy. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 531-549. <https://doi.org/10.1177/0743558407306713>
- Mardiana, M. (2021). *Eksistensi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pai Semester Akhir Uin Raden Fatah Palembang* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Fatah Palembang).
- Martin, L. (2016). Understanding the quarter-life crisis in community college students [Rege
- Miller, J. (2011). *The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood*. [Dissertation for Doctor of Philosophy, George Washington University]. Proquest Dissertations and Thesis UMI 3449653. file:///C:/User/Lenovo/Downloads/Miller_gwu_0075A_10969.pdf
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?. <https://doi.org/10.21427/D7Q77S>
- Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 3(1), 65-74. <https://doi.org/10.53363/bw.v3i1.148>
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2009). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. John Wiley & Sons.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia
- Nugroho, B. S., & Aryani, D. S. (2021). The influence of systemic racism on quarter-life crisis in The Autobiography of Malcolm X (as told to Alex Haley). *EduLite: Journal of English Education, Literature and Culture*, 6(1), 120-133. <https://doi.org/10.30659/e.6.1.120-133>
- Olson-Madden, J. H. (2007). *Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35-year olds: An exploration of the "Quarterlife crisis" Phenomenon*. ProQuest. Dissertation and Theses.
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi. Universitas Wangsa Manggala. Yogyakarta*.

- Putu Karpika, N. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513-527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Riewanto, A. (2003). *Skripsi Barometer Intelektual Mahasiswa*. Suara Merdeka
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York : Tarcher Pengu.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis. *Emerging adulthood in a European context*, 17.
- Robinson, O. (2016). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. New York: Routledge.
- Robinson, O. C. (2018). *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition*. *Emerging Adulthood* 216769681876414. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robbinson, O., Wright, G., & Smith, J. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adulth Crisis. *Journal of Adulth Development*, 20(1), 27-37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa. Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Shanahan, M. J., Porfeli, E. J., Mortimer, J. T., & Erickson, L. D. (2005). *Subjective age identity and the transition to adulthood: When do adolescents become adults?*. The University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226748924.003.0007>
- Siswoyo, Dwi dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan* . Yogyakarta : UNY PersYusuf (2012) Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2),105-112. <https://doi.org/10.24114/bdh.v2i2.23036>
- Tim Redaksi Psikologi (2017) <https://psikologi.fk.unimal.ac.id/profil-prodi-psikologi>
- Wedhasmara, A. V. (2007). Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Terhadap Profesi Psikologi dengan Motif Berprestasi. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*. Yogyakarta.
- Yusuf LN, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja.