

Quarter Life Crisis pada Fresh Graduate Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh

Quarter-Life Crisis In Fresh Graduate Bachelor's Degree Holders From The Psychology Program At Malikussaleh University

Zahratul Idami¹, Zurratul Muna², Nursan Junita³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: zurratul.muna@unimal.ac.id

Abstract: This research aims to find out what the quarter life crisis for the 2021/2024 period is like for fresh graduates of the Malikussaleh University Psychology Study Program. The method used in this research is a descriptive quantitative method. This research involved 115 fresh graduates of the Unimal Psychology Study Program. Consisting of 101 women and 14 men, this research used non-probability sampling techniques. The research results showed that the aspect of despair was the highest aspect related to the quarter-life crisis in fresh graduates of the Unimal Psychology Study Program, namely 24 subjects with a percentage of 20.9%. And the lowest is the depressed aspect with a percentage of 81.7%. Based on gender categorization, the results showed that the subject was female with a high percentage of 33.7%. And men with a percentage of 21.4%. Women have higher quarter-life crisis problems than men. Furthermore, based on age categorization, the results showed that 24 year old subjects had quarter-life crisis problems, namely 14 subjects with a percentage of 46.7%. This shows that fresh graduates have a sense of emotional turmoil, feeling anxious and confused about the future.

Keywords: Early adulthood, Quarter life crisis, Fresh Graduate.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *quarter life crisis* periode 2021/2024 pada sarjana *fresh graduate* Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan sebanyak 115 dari *fresh graduate* Prodi Psikologi Unimal. Yang terdiri dari 101 perempuan dan 14 laki-laki penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek putus asa merupakan aspek yang paling tinggi terkait *quarter-life crisis* pada sarjana *fresh graduate* Prodi Psikologi Unimal yaitu sebanyak 24 subjek dengan persentase 20,9%. diperoleh hasil bahwa subjek dan berumur 24 tahun memiliki permasalahan *quarter-life crisis* yaitu sebanyak 14 subjek dengan persentase 46,7%. Hal ini menunjukkan bahwa *fresh graduation* memiliki rasa pergejolakan emosi, merasa cemas dan bingung terhadap masa depan.

Kata Kunci: Dewasa awal, Quarter life crisis, Sarjana Fresh Graduate

Pendahuluan

Salah satu tahap perkembangan manusia adalah menjadi dewasa, dalam kajian ilmu psikologi, perkembangan tahap dewasa juga dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan dengan remaja. Individu dewasa awal dianggap mampu menentukan masa depan dan juga dianggap mampu mengatur kehidupannya secara mandiri, hal ini dikarenakan seseorang harus melakukan penyesuaian dengan peran barunya yaitu dalam pernikahan atau pekerjaan. Apabila seorang individu tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah ketika seseorang tersebut sudah berumur 20-an sampai dengan 30-an yaitu kondisi emosionalnya yang tidak terkendali (Herawati dan Hidayat, 2020).

Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan remaja (Herawati dan Hidayat, 2020). Pada dewasa awal memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga menghadapi tantangan yang besar (Halfon et al., 2018).

Quarter-life crisis didefinisikan sebagai reaksi individu akan adanya

ketidakstabilan dan perasaan takut untuk menghadapi realita kehidupan di masadepan yang belum pernah dilalui sebelumnya. (Robbins & Wilner, 2001). Fenomena *Quarter-life crisis* merupakan kondisi dimana individu merasa terjebak dengan pilihan atau keputusan yang dijalaninya dikarenakan individu harus segera terbebas dari ketergantungannya kepada orang tua menuju kemandirian baik secara finansial dan psikologis (Robinson, 2018).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa pada masa transisi setelah lulus dari perguruan tinggi menuju kehidupan “dunia nyata” merupakan periode yang tidak stabil. Periode ini dapat memicu kecemasan, stres, panik, serta menyebabkan perasaan ragu-ragu dan tidak tenang. Hal ini terjadi karena individu mendapat tuntutan dari lingkungan sekitar untuk segera bekerja dan mandiri secara *financial* namun pada realitasnya bukanlah hal mudah untuk memenuhi tuntutan kemandirian tersebut (Murphy, 2011).

Metode

Desain pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang mana analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber lain terkumpul. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan

gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Priyono, 2008). Dalam penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran quarter life crisis pada sarjana fresh graduate.

Populasi yang ditetapkan oleh peneliti yaitu seluruh sarjana fresh graduate tahun 2021 sampai 2023 Universitas Malikussaleh yang berjumlah 114 orang. Penelitian ini di dilakukan pada seluruh Fresh Graduate prodi psikologi di seluruh Indonesia Alumni Universitas Malikussaleh Aceh Utara. Penelitian ini dilakukan pada Fresh Graduate prodi psikologi untuk melihat gambaran melalui Google Form secara online dikarenakan jarak dari seluruh subjek yang berjauhan.

Penelitian ini di dilakukan pada seluruh Fresh Graduate di seluruh Indonesia

Alumni Universitas Malikussaleh Aceh Utara. Penelitian ini dilakukan pada Fresh Graduate di berbagai jurusan untuk melihat gambaran melalui Google Form secara online maupun offline dikarenakan jarak dari seluruh subjek yang berjauhan. Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara membagikan kuesioner.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis univariat adalah teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya, kemudian hasilnya akan disajikan dalam bentuk tabel untuk mendeskripsikan gambaran (Priyono, 2008). Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan SPSS for windows 23.0.

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada *FreshGraduate* yang berasal dari prodi psikologi Alumni universitas Malikussaleh Aceh Utara yang berjumlah 115 responden dengan 101 perempuan dan 14 responden laki laki. Penelitian ini dilakukan selama dua bulan pada *fresh graduate* prodi psikologi Universitas Malikussaleh dimulai pada tanggal 05 Desember sampai 06 Januari 2024 melalui *Google Form*.

Hasil analisa data pada penelitian ini akan dilakukan secara deskriptif dengan tujuan memberikan gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel *quarter life crisis*. Analisa dilakukan dengan bantuan *software SPSS Version 22 for Windows*

Tabel 1.
Deskripsi Mean Empirik dan Mean Hipotetik Skala quarter life crisis

Variabel	Hasil Uji Hipotetik				Hasil Uji Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Quarter-life Crisis</i>	26	130	78	17,3	49	118	74,7	8,68

Berdasarkan hasil statistik pada datapenelitian, analisis data deskriptif secarahipotetik

pada skala *quarter life crisis* diri menunjukkan pernyataan dengan jawaban alternatif (X_{min}) 26, jawaban maksimal subjek (X_{max}) 130, nilai rata-rata subjek (*mean*) 78 dan standar deviasi subjek (SD) ialah 17,3.

Berdasarkan dengan hasil yang didapatkan di lapangan atau deskriptifsecara empirik skala *quarter-life crisis*. Pernyataan dengan jawaban alternatif (X_{min}) 49, jawaban maksimal subjek (X_{max})118, nilai rata-rata subjek (*mean*) 74,7 serta standar deviasi subjek (SD) ialah 8,68. Nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil secara empirik akan digunakan untuk mengetahui kecenderungan pada respon subjek penelitian terhadap variabel penelitian, sehingga dapat menjadi batasan pengkategorian subjek.

Deskripsi data penelitian tersebutdapat dijadikan batasan dalam mengkategorisasikan sampel penelitian yangterdiri dari dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Penempatan kriteria kategorisasi sampel didasari oleh suatu asumsi bahwa skor populasi subjek didistribusikan secara normal (Azwar, 2013). mengkategorisasikan sampel penelitian yang terdiri dari dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Penempatan kriteria kategorisasi sampel didasari oleh suatu asumsi bahwa skor populasi subjek didistribusikan secara normal (Azwar, 2013).

Tabel 2.
Hasil Ketegorisasi

	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
<i>Quarter life crisis</i>	Tinggi	37	32,2%
	Rendah	46	40%
	FSM	32	27,8%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada sarjana fresh graduate Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh diperoleh hasil bahwa yang memiliki *quarter-life crisis* dapat dilihat lebih banyak pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 46 responden dengan hasil persentase 40% berada pada kategorisasi rendah. Sedangkan pada kategorisasi tinggi lihat dari tabel deviasi normal $0,025 = 1,960$.

Berdasarkan hasil fluktuasi mean, maka dapat ditentukan kategori rendah dan tinggi *quarter life crisis*, dengan mengurangi nilai mean data empirik dengan fluktuasi skor mean yaitu $102 - 2 = 100$ untuk batasan skor kategori rendah, ada sebanyak 37 responden dengan persentase 32,2% dan 32 responden dengan persentase 27,8% berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor *mean*.

Tabel 3.
Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
---------------	--------------	-----------	------------

Laki-laki	Tinggi	3	21,4%
	Rendah	4	28,6%
	Fluktuasi Skor Mean	7	50,0%
Perempuan	Tinggi	34	33,7%
	Rendah	42	41,6%
	Fluktuasi Skor Mean	25	24,8%

Berdasarkan hasil kategorisasi menurut jenis kelamin pada Tabel 3 di atas, terlihat hasil kategorisasi antara subjek perempuan dan subjek laki-laki. Hasil tabel kategorisasi pada sarjana fresh graduate Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh yang memiliki quarter-life crisis berdasarkan jenis kelamin laki-laki berada pada kategorisasi fluktuasi skor mean yaitu sebanyak 7 responden dengan persentase 50%. Sedangkan pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 4 responden dengan persentase 28,6%, serta pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 3 responden dengan persentase 21,4%. Sedangkan hasil tabel kategorisasi pada jenis kelamin perempuan berada pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 42 responden dengan persentase 41,6%, dan pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 34 responden dengan persentase 33,7%, serta pada kategorisasi fluktuasi skor mean yaitu sebanyak 25 responden dengan persentase 24,8%.

Tabel 4.
Kategorisasi Berdasarkan aspek

Aspek	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Penilaian Diri Yang Negatif</i>	Tinggi	18	15,7%
	Rendah	37	32,2%
	Fluktuasi Skor Mean	60	52,2%
<i>Terjebak Dalam Situasi Sulit</i>	Tinggi	14	12,2%
	Rendah	50	43,5%
	Fluktuasi Skor Mean	51	44,3%

Berdasarkan hasil pengkategorian masing-masing aspek pada tabel di atas, diperoleh hasil bahwa pada aspek kebingungan dalam mengambil keputusan yaitu pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 17 responden dengan persentase 14,8%, kemudian pada kategorisasi rendah diperoleh hasil bahwa sebanyak 35 responden dengan persentase sebesar 30,4%, serta pada kategorisasi fluktuasi skor mean yaitu sebanyak 63 responden dengan persentase sebesar 54,8%.

Pada aspek kedua tentang putus asa diperoleh hasil bahwa pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 24 responden dengan persentase sebesar 20,9% dan pada kategorisasi rendah diperoleh hasil bahwa sebanyak 38 responden dengan persentase sebesar 33%, serta pada kategorisasi fluktuasi skor mean diperoleh hasil bahwa sebanyak 53 responden dengan

persentase sebesar 46,1%.

Pada aspek ketiga yaitu penilaian diri yang negatif diperoleh hasil bahwa pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 18 responden dengan persentase 15,7% dan pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 37 responden dengan persentase 32,2%, serta pada kategorisasi fluktuasi skor mean diperoleh hasil bahwa terdapat 60 responden dengan persentase sebesar 52,2%.

Pada aspek keempat yaitu terjebak dalam situasi sulit diperoleh hasil bahwa pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 14 responden dengan persentase sebesar 12,2% dan pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 50 responden dengan persentase sebesar 43,5%, serta pada kategorisasi fluktuasi skor mean yaitu sebanyak 51 responden dengan persentase sebesar 44,3%. Pada aspek kelima yaitu cemas diperoleh hasil bahwa pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 3 responden dengan persentase 2,6% dan pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 88 responden dengan persentase 76,5%, serta pada kategorisasi fluktuasi skor mean yaitu sebanyak 24 responden dengan persentase sebesar 20,9%.

Pada aspek ke enam yaitu tertekan diperoleh hasil bahwa pada kategorisasi rendah yaitu terdapat sebanyak 94 responden dengan persentase sebesar 81,7%, kemudian pada kategorisasi fluktuasi skor mean yaitu sebanyak 21 responden dengan persentase 18,3%, sedangkan tidak terdapat responden pada kategorisasi tinggi yang diperoleh. Pada aspek ke tujuh yaitu khawatir dengan hubungan interpersonal diperoleh hasil bahwa pada kategorisasi tinggi terdapat 17 responden dengan persentase sebanyak 14,8%, kemudian pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 46 responden dengan persentase sebanyak 40%, serta pada kategorisasi fluktuasi skor mean yaitu sebanyak 52 responden dengan persentase 45,2%.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* yang berasal dari Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh. Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan pada sarjana *fresh graduate* Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh, berada pada kategori rendah, hal ini dapat dilihat dari secara keseluruhan pada kategorisasi *quarter-life crisis*, di mana

dari total 115 subjek yang penulis gunakan dalam penelitian ini, terdapat 46 responden atau 40% subjek memiliki permasalahan *quarter-life crisis* yang rendah. Artinya responden tidak terlalu merasakan stress dan depresi saat dilanda *quarter life crisis*. responden memiliki *psychological well being*, resiliensi, *copyng stress*, dan kecerdasan emosional yang dimiliki, sehingga dapat membantu individu untuk tidak terlalu tertekan saat mengalami *quarter life crisis*.

Sehingga individu masih memiliki motivasi, harapan dan tujuan hidup, untuk terus maju mencapai apa yang mereka inginkan, mampu mengatasi masalah di dalam situasi yang sulit serta tidak putus asa, mampu secara mandiri mengambil keputusan, dan melihat kemampuan dirinya secara baik.

Penelitian selanjutnya adalah kategori *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* berdasarkan jenis kelamin. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara perempuan dengan laki-laki yaitu tingkat *quarter life crisis* pada perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Artinya bahwa permasalahan *quarter-life crisis* sendiri cenderung lebih sering terjadi pada perempuan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Safira (2021) rata-rata skor QLC perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Mereka ditemukan lebih tinggi mengalami cemas, tertekan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap status hubungan yang dimiliki. Hasil tersebut juga sesuai dengan Herawati dan Hidayat (2020) yang menjelaskan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum usia 30 tahun ditemukan sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi tingginya QLC yang dirasakan perempuan dibandingkan laki-laki.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis kategorisasi berdasarkan aspek diperoleh hasil bahwa aspek kebimbangan dalam

mengambil keputusan yaitu berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sarjana *fresh graduate* cenderung selalu mampu dalam mengambil keputusan yang tepat untuk diri mereka sendiri, hal ini ditandai dari adanya kemampuan yang dimiliki oleh sarjana *fresh graduate* untuk selalu bisa menentukan pilihan mana yang tepat antara dirinya dengan orang tua, kemudian mereka juga tidak pernah ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan seperti keputusan karir.

Selanjutnya adalah aspek putus asa, pada aspek ini juga didominasi oleh kategori rendah yang artinya para sarjana *fresh graduate* prodi Psikologi selalu merasa percaya diri dan tidak mudah menyerah dalam mengerjakan sesuatu yang memang dianggap bermanfaat bagi dirinya, hal ini dapat ditandai bahwa mereka tidak pernah merasa bahwa orang lain lebih hebat dari mereka sendiri, kemudian mereka jugaselalu memiliki target dan menghargai setiap proses yang ada. Selanjutnya pada aspek ketiga yaitu penilaian diri yang negatif, di mana pada aspek ini juga didominasi oleh kategori rendah yang artinya para sarjana *fresh graduate* program studi Psikologi memiliki harapan yang tinggi terkait dengan karir dan kehidupan setelah lulus, kemudian hal tersebut juga menunjukkan bahwa sarjana *fresh graduate* tidak memiliki kecenderungan merasa khawatir dalam memutuskan karir yang tepat..

Aspek ke empat adalah terjebak dalam situasi sulit, pada aspek ini juga didominasi oleh kategori rendah yang artinya bahwa sarjana *fresh graduate* prodi Psikologi merasa bahwa kehidupan mereka akan berjalan dengan baik, kemudian mereka juga sudah puas dengan kehidupan mereka saat ini. Adanya perasaan terjebak dalam situasi sulit dapat terjadi karena adanya tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa. Sehingga dengan adanya tekanan tersebut akan menyebabkan mereka memiliki kecenderungan untuk bisa lepas dari situasi sulit tersebut dengan menggunakan berbagai cara seperti bunuh diri dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan salah satu gejala dari aspek *quarter-life crisis*.

Penelitian selanjutnya adalah aspek kelima yaitu cemas, aspek ini juga berada pada kategori rendah yang artinya bahwa sarjana *fresh graduate* memiliki kecenderungan merasa cemas yang rendah, hal ini dapat ditandai bahwa mereka ingin melakukan semua hal sesempurna mungkin dan mencoba untuk menghindari kesalahan, dan mereka juga tidak merasa bahwa lulusan sarjana tidak harus lebih sukses dibandingkan dengan lulusan lainnya. Riyanto dan Arini (2021) mengatakan bahwa individu mampu menjalani hidup dengan baik dan mengatasi perasaan tidak baik dan optimis dalam berusaha. Robbinson (2018)

juga mengatakan rendahnya tingkat tekanan yang dialami oleh individu mampu membuat individu lebih berkembang dan mengeksplor lingkungan dengan baik.

Selanjutnya adalah aspek khawatir dengan hubungan interpersonal. Pada aspek ini memiliki kategorisasi rendah artinya bahwa para sarjana *fresh graduate* prodi Psikologi memiliki kemampuan untuk selalu berhubungan baik dengan orang lainnya, hal ini dapat ditandai dari tidak adanya rasa terbebani ketika di usia ini masih belum berprestasi, kemudian para sarjana *fresh graduate* rata-rata memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan mereka sehingga hal tersebut semakin mengurangi rasa kekhawatiran dengan hubungan interpersonal yang mereka miliki.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat bahwa sarjana *fresh graduate* prodi Psikologi berada dalam kategori rendah. Artinya bahwa sebagian besar sarjana *fresh graduate* tidak mengalami permasalahan *quarter-life crisis*, hal tersebut menunjukkan bahwa para sarjana *fresh graduate* prodi Psikologi telah mampu mengatasi berbagai aspek dalam *quarter-life crisis* seperti kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, dan tertekan, serta khawatir dengan hubungan interpersonal.

Peneliti juga melakukan beberapa penelitian lain di antaranya adalah kategorisasi berdasarkan aspek yang menunjukkan bahwa bingung dalam menentukan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir dengan hubungan interpersonal merupakan kategori aspek quarter-life crisis yang rendah pada sarjana fresh graduate. Selain itu, pada kategorisasi jenis kelamin hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara perempuan dengan laki-laki, yaitu tingkat quarter life crisis pada perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan sarjana fresh graduate memiliki permasalahan quarter-life crisis yang rendah karena mampu mengatasi berbagai permasalahan yang ada seperti mampu mengatasi rasa putus asa, kemudian mampu mengatasi kecemasan, dan juga selalu mampu keluar dari tekanan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek yang mengalami *quarter life crisis* dengan kecemasan akan masa depan disarankan tidak terlalu larut dalam perasaan tersebut. Alangkah lebih baik untuk mencoba membuat perencanaan

baru dengan langkah baru yang lebih realistis sehingga dapat terbuka peluang-peluang baru untuk kehidupan masa depan. Sarjana *fresh graduate* Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh yang mengalami *quarter-life crisis* dengan putus asa dan penilaian diri negatif yang tinggi, sebaiknya untuk mencoba memberikan penilaian diri yang positif kepada diri sendiri dengan cara terus memotivasi diri sendiri dan selalu menanamkan dalam diri bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan segala permasalahan yang ada, serta selalu memiliki optimisme yang tinggi untuk dapat menurunkan tingkat putus asa yang ada pada dirinya.

2. Bagi Universitas

Bagi Universitas diharapkan dapat memberikan pelatihan bimbingan karier di setiap jurusan kepada sarjana fresh graduate dalam mencapai jenjang karier.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif agar lebih mendalam, dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian secara offline. Peneliti selanjutnya juga melihat gambaran *Quarter Life Crisis* pada sarjana *fresh graduate* ditinjau dari latar belakang keluarga, peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih kaya

akan referensi yang bisadigunakan untuk membantu penelitian. Dan selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan intervensi yang dapat menurunkan tingkat penilaian diri negatif sehingga dapat membantu sarjana *fresh graduate* untuk mengatasi permasalahan *quarter-life crisis* dengan penilaian diri negatif yang dihadapi, terutama bagi subjek yang mengalami

quarter life crisis yang tinggi.

Referensi

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2015). HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Penelitian Psikologi*, 2013.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). *Handbook of Life Course Health Development*.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* September, 1–54.
- Priyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif*. Zifatama Publishing
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life Crisis: The Unique Challenge of Life In Your Twenties*.
- Robinson, O. C. (2018). *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*. 1–13. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Riyanto A., & Arini D. P (2021) Analisis Deskriptif Quarter Life Crisis pada Lulusan perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 3(1)