

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGGKATAN 2015

Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati
firdaus.muttaqien2@gmail.com and f.guidance@yahoo.com
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa. Mahasiswa termasuk dalam transisi dari remaja ke dewasa. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 termasuk ke dalam transisi. Pada masa ini para mahasiswa menghadapi masalah didewasa awal yakni *Quarter Life Crisis* dimana mereka mencari arti kehidupan dari kedewasaan. *Self Efficacy* mengetahui tentang kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi masalah didewasa awal. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Maka metode penelitian dengan menggunakan uji validitas, uji realibilitas, uji normalitas, mean, uji kategori, uji linieritas dan uji korelasi *product momen*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 memiliki *Self Efficacy* yang tinggi 84% sedangkan *Quarter Life Crisis* memiliki kategori sedang dengan presentase 94,7%. Koefisiensi korelasi antara kedua variabel dengan nilai $-0,421$ dan nilai signifikan yakni $0,001 < 0,01$ maka dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*

Kata Kunci: *Self Efficacy; Quarter Life Crisis; Mahasiswa*

RELATIONSHIP OF SELF EFFICACY WITH QUARTER LIFE CRISIS FOR STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, MAULANA MALIK STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALIK IBRAHIM MALANG 2015

ABSTRACT

Early adulthood is a period of transition from adolescence to adulthood. Students are included in the transition from adolescence to adulthood. The student of the Faculty of Psychology at the University of Maulana Malik Ibrahim Malang class of 2015 is currently in transition. During this period the students faced a problem in their early adulthood, namely the Quarter Life Crisis, where they looked for the meaning of life and maturity. Self Efficacy knows about student confidence in dealing with problems in early adulthood. The study was conducted to determine the relationship between Self Efficacy and Quarter Life Crisis in students of the Faculty of Psychology at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang class of 2015. So the research method used the validity test, reliability test, normality test, mean, category test, linearity test and correlation test. product moment. The results showed that the students of the Faculty of Psychology class 2015 had a high Self Efficacy of 84% while the Quarter Life Crisis was in the moderate category with a percentage of 94.7%. The correlation coefficient between the two variables with a value of -0.421 and a significant value of $0.001 < 0.01$ means that there is a negative relationship between the Self Efficacy variable and the Quarter Life Crisis.

Keywords: *Self Efficacy; Quarter Life Crisis; College student*

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk peralihan dimana pada setiap proses perkembangan memiliki tantangan tersendiri dalam kehidupan. Ketika berada pada masa remaja akhir maka manusia akan mengalami peralihan ke fase dewasa atau lebih tepatnya dewasa awal. Dewasa awal disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Masa ini berada usia 20-30 tahun (Santrock, 2012)

Masa *Quarter Life Crisis* memiliki tantangan kehidupan yang cukup dimana emosi menjadi dan berfikir menjadi sesuatu yang kompleks. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan penyebab adanya *Quarter Lif Crisis* karena perubahan dalam hidup dari suatu masa remaja kepada masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga merasa tidak berdaya dan panik (Duara, dkk. 2018).

Mahasiswa merupakan yang termasuk terkena dampak *Quarter Life Crisis* karena berada usia dewasa awal. Definisi mengenai mahasiswa yang berada di dewasa awal yakni mulai berani melakukan kehidupan dirinya sendiri baik dari kemandirian secara keuangan maupun belajar kehidupan sendiri ataupun intelektualnya (Aisyah, 2013).

Permasalahan mahasiswa juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami hal yang sama yakni *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 pekerjaan, nanti sekolah lagi atau nikah dan lain sebagainya* (Observasi, 2019)

Penelitian yang dilakukan di negara Prancis bahwa terdapat masalah pada masa *Quarter Life Crisis* yakni mengenai responden siswa SMA sebanyak 23, lulusan perguruan tinggi yang sudah Bekerja sebanyak 117, Sarjana sebanyak 75 dan Lulusan SMA sebanyak 57 hasilnya responden mengalami permasalahan di dewasa awal atau *Quarter Life Crisis* paling banyak ada pada lulusan SMA yang langsung bekerja (Rossi dan Mebert, 2001).

Ketika berada pada masalah dewasa atau masa transisi yang terjadi mahasiswa harus yakin akan melewati masa ini dengan baik. Bandura menjelaskan bahwa *Self Efficacy* dapat memberikan seseorang keyakinan diri dalam menjalankan kehidupan serta memberikan motivasi kepada dirinya sendiri (Bandura, 1997).

Penelitian mengenai adanya *Quarter Life Crisis* dengan *Self Efficacy* (keyakinan diri) di Indonesia belum ada, bahkan beberapa jurnal yang telah dicari melalui internet tidak ada yang membahas keduanya, akan tetapi ada beberapa fenomena sama yang terjadi pada

mahasiswa di dewasa awal yakni pemilihan karier. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2010) menjelaskan bahwa terdapat hubungan (korelasi) yang berjalan secara paralel pada dua variabel dengan nilai 0,205 pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Surabaya. Sedangkan pada mahasiswa tingkat awal tidak adanya hubungan antara *Self Efficacy* dengan kematangan karier.

Peneliti memahami bahwa dewasa awal merupakan masa cukup sulit bagi mahasiswa terlebih desakan lingkungan dan diri sendiri harus menjadi seseorang yang mandiri. Masa dewasa awal atau *Quarter Life Crisis* bisa dilaksanakan dengan baik apabila mempunyai *Self Efficacy*. Adanya *self efficacy* tinggi memungkinkan mahasiswa bisa melakukan masa *Quarter Life Crisis* dengan baik. Sebaliknya jika *Quarter Life Crisis* yang tinggi dan *Self Efficacy* rendah kemungkinan terbesar para mahasiswa tidak bisa melewati dewasa awal dengan baik.

Tinjauan Teori

Self Efficacy

Keyakinan diri atau *Self Efficacy* merupakan kepercayaan diri manusia dalam menghadapi situasi dan masalah yang terjadi pada kehidupan manusia. Ketika *Self Efficacy* ada pada manusia maka akan dapat menurunkan stress dan depresi ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan serta mempunyai kesiapan untuk menjalankan kehidupan pada masa sekarang dan masa depan (Bandura, 1997)

Pengaruh *Self Efficacy* dapat memberikan dampak positif terhadap kebutuhan manusia karena menekan adanya masalah yang kompleks dalam sebuah kehidupan sehingga cenderung untuk tidak berpindah dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Keyakinan diri atau *Self Efficacy* dapat memberikan suatu gagasan tertentu terhadap pekerjaan dengan membuat adanya suatu fungsi kepada diri sendiri dengan melakukan suatu perbedaan menyelesaikan permasalahan yang di hadapi (Bandura, 1997)

Kemampuan setiap individu berbeda maka demikian *Self Efficacy* dapat mengetahui dengan menilai dirinya sendiri. Teori kepribadian psikologi memandang bahwa *Self Efficacy* dapat membuat penilaian terhadap diri sendiri yakni dengan melakukan tindakan atau perilaku yang baik atau salah (Alwisol, 2009).

Quarter Life Crisis (Dewasa Awal)

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju ke masa dewasa, seseorang yang ada pada fase ini disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Masa *Quarter Life Crisis* merupakan masa transisi yang terjadi dari remaja kepada dewasa awal selain dari pada itu, manusia pada masa ini akan mulai mempertanyakan kehidupan yang akan dijalani yang sebenarnya kemudian mereka juga akan mempertanyakan bagaimana cara menghadapi masa depan terlebih ketika manusia pada masa ini merupakan produk dari perguruan tinggi (Robbins dan Wilner, 2001).

Masa *Quarter Life Crisis* awal merupakan transisi dari adanya proses perkembangan manusia. Mahasiswa yang merupakan tahap ini memiliki kecenderungan untuk berpindah dan memiliki ketidakstabilan emosi. Ketika pada masa ini seseorang belum memiliki pengalaman kehidupan yang cukup banyak sehingga sensitifitas atau emosi yang sehingga menyebabkan ketidaktahuan mengenai diri sendiri atau disebut dengan krisis identitas (Robbins dan Wilner, 2001).

Mahasiswa merupakan manusia yang termasuk ke dalam masalah di dewasa awal karena selain umur yang sesuai mereka sudah memiliki pola pikir tersendiri. Booman menjelaskan bahwa di negara maju seseorang yang berkuliah dan melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi merupakan transisi menuju kedewasaan. Transisi yang dimaksud merupakan beberapa tahap dari proses perkembangan (Santrock, 2012).

Tahap perkembangan sendiri bahwa mahasiswa berada pada dewasa awal atau sering di sebut dengan *Quarter Life Crisis*. Santrock mendefinisikan usia pada masa dewasa awal berada umur 20-30 tahun (Santrock, 2012).

Permasalahan yang terjadi pada masa *Quarter Life Crisis* cukup kompleks karena beberapa masalah yang tidak ditemui pada masa remaja. Ketika pada perkuliahan atau masa kuliah sebenarnya mahasiswa dihadapkan dengan adanya perubahan transisi serta adaptasi kembali dari masa remaja kedewasa, dari masa sekolah menengah atas SMA ke perguruan tinggi. Selain dari pada itu impersonal yang terstruktur mengenai adanya interaksi antara teman-teman yang berbeda latar belakang, serta ragamnya etnis menjadi fokus tersendiri dalam mengetahui kehidupan mahasiswa (Santrock, 2012)

Perkembangan teknologi serta majunya industri menyebabkan mahasiswa pada masa ini memiliki kecenderungan lebih terkena *Quarter Life Crisis*. Atwood & Scholtz (dalam Steplon dan Gardens, 2012) menjelaskan *Quarter Life Crisis* pada masa sekarang disebabkan adanya Globalisasi yang terus berkembang serta mudahnya akses internet pada masa sekarang,

kemudian banyak orang pada masa ini yang mengalami kegelishan karena terlalu banyak pilihan sehingga bingung dalam menentukan hal yang pasti.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dimana pendekatan yang dilakukan melalui hubungan (Korelasi) yang bersifat matematis. Subjek penelitian merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 yang masih aktif atau terdaftar di kampus.

Populasi mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 sebanyak 175 mahasiswa dan diambil sampel lebih dari 25%. Pengambilan menggunakan *Random Sampling* dimana peneliti hanya mengambil minimal 10% jika terdapat populasi diatas 100 orang (Arikunto, 2006).

Teknik pengumpulan data berdasarkan metode Observasi yakni dengan melihat perilaku mahasiswa, kemudian dilakukan wawancara lalu menyebar skala agar dapat mengetahui dan membahas permasalahan yang terjadi pada sebuah penelitian.

Hasil Penelitian

Hasil pada penelitian bahwa terdapat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 menjadi sampel berjumlah 57 mahasiswa atau 31,5%.

Uji kategori *Self Efficacy* sendiri menunjukan bahwa terdapat sebanyak 14% (8 mahasiswa) sedang dan 86% (49 mahasiswa) tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki *Self Efficacy* rendah tidak ada. Ketika berhadapan dengan permasalahan *Quarter Life Crisis* maka mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 memiliki 5,3% (3 mahasiswa) sedang dan 94,7% (54 mahasiswa) kategori sedang, dalam kategori rendah mahasiswa tidak mengalami.

Hasil dari realibilitas terdapat nilai dari *Self Efficacy* 0,755 koefisien alfa dan nilai koefisien alfa pada *Quarter Life Crisis* 0,837 artinya bahwa pada dua variabel tersebut menunjukan ke reliabel karena mendekati angka 1. Uji linieritas bahwa pada kedua variabel *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* memiliki nilai linieritas 0,320 yang berarti linier yang berarti pada kedua variabel lebih tinggi dari 0,05 atau $0,320 > 0,05$.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan (korelasi) pada kedua variabel. Hasil yang terdapat bahwa nilai pada kedua variabel $-0,421$ yang artinya bahwa hipotesis berhubungan (korelasi) dan pada salah satu variabel memiliki kecenderungan lebih tinggi dibandingkan dengan variabel satunya.

Pembahasan

Dewasa awal merupakan masa dimana seseorang mengalami masa transisi yaitu dari masa remaja ke dewasa. Seseorang masuk pada masa ini akan mengalami perubahan baik dari pemikiran maupun masalah yang akan dialami. Masalah yang dialami seseorang dengan bertambahnya usia akan semakin kompleks dan tidak teratur jika seseorang tidak memiliki kontrol diri yang baik akan menyebabkan adanya tempramen pada masa ini. Bowman (2010) mengemukakan bahwa kebanyakan di negara maju akan memulai masa dewasa awal dengan bersekolah ke jenjang lebih tinggi yaitu kuliah untuk memenuhi aspek dari kedewasaan (Santrock, 2012).

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai hal yang sama dengan masalah kedewasaan terutama pada mahasiswa angkatan 2015 akan tetapi masalah yang terjadi justru tidak tidak mengkhawatirkan, karena para mahasiswa memiliki *Self Efficacy* (Keyakinan diri) yang tinggi meskipun pada dasarnya mahasiswa angkatan 2015 mengalami masalah kelebihan dalam menyelesaikan tugas akhir. Pada hasil penelitian yang dilakukan kepada 57 subjek terdapat *Self Efficacy* sedang dengan nilai 39-51 terhadap mahasiswa yang berjumlah 8 orang sedangkan pada nilai *Self Efficacy* tinggi memiliki nilai 51 terhadap mahasiswa yang berjumlah 90 orang. Sedangkan pada *Quarter Life Crisis* 3 subjek atau 5,3% yang mengalami *Quarter Life Crisis* yang cukup rendah dan 54 subjek atau 94,7% mengalami *Quarter Life Crisis* yang sedang, sedangkan subjek yang mengalami *Quarter Life Crisis* yang tinggi tidak ada yang mengalami.

Hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 tidak mengalami masalah kedewasaan karena memiliki *Self Efficacy* yang dominasi dibandingkan dengan *Quarter Life Crisis*. Permasalahan kedewasaan pada mahasiswa untuk memiliki keyakinan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 karena para meyakini akan dapat melewati masa *Quarter Life Crisis* dengan baik yakni karena memiliki *Self Efficacy* yang cukup tinggi.

Pembuktiaan dari uji hipotesis nilai dari kedua variabel $-0,421$ yang berarti bahwa adanya satu variabel yang lebih tinggi dibandingkan dengan variabel satunya. Artinya variabel *Self Efficacy* lebih tinggi dari variabel *Quarter Life Crisis* yang berarti pengujian hubungan (korelasi) sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tentang *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* sejalan atau adanya persamaan dengan prokratinasi. Penelitian yang telah dilakukan di Universitas Surabaya jurusan psikologi dengan responden 387 mahasiswa terdiri dari 331 laki-laki dan 56 perempuan. Hasil penelitian mengungkap terdapat korelasi yang negatif antara *Self Efficacy* dengan prokratinasi pada mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. Nilai dari korelasi negatif yakni $-0,277$ yang berarti bahwa adanya kenaikan pada variabel X yakni *Self Efficacy* dan penurunan variabel Y yakni prokratinasi atau sebaliknya, pada mahasiswa Psikologi di Universitas Surabaya (Julianda, 2012).

Berada pada masa dewasa awal atau *Quarter Life Crisis* merupakan tantangan tersendiri karena jika perubahan transisi biasanya terjadi karena para mahasiswa belum siap untuk menghadapi masa dewasa sebab adanya sebuah rencana namun belum pasti keberhasilan. Robbins dan Wilner mengatakan *Quarter Life Crisis* adalah seperempat kehidupan yang memiliki ketidakstabilan perasaan, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan dan rasa panik tidak berdaya (Stapleton & Gardens, 2012)

Kehidupan mahasiswa memiliki kehidupan tersendiri karena kebanyakan sering berkumpul dengan teman sebaya ataupun melakukan aktifitas sesuai dengan keinginannya masing-masing. Sehingga menyebabkan mahasiswa tidak memiliki ketidakstabilan dalam kehidupan untuk masa depan. Ketidakstabilan tersebut membuat para mahasiswa lebih bisa mengeksplorasi diri dengan banyak meluangkan banyak waktu kepada teman sebaya, memiliki gaya hidup tersendiri, serta merasa bahwa dirinya telah menjadi seseorang yang dewasa dan lebih merasa jauh dari orang tua (Santrock, 2012)

Selain dari pada demikian bahwa mahasiswa khususnya semester akhir dalam hal ini mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 kebanyakan belum tahu akan arah tujuan yang ingin dicapai sehingga menyebabkan kegelisahan terhadap diri sendiri. Willian Damon (2008) menjelaskan bahwa pada masa peralihan yakni remaja ke dewasa manusia belum memiliki kehilangan suatu pencapaian tertentu atau hilangnya tujuan hidup, karena terlalu melakukan banyak aktivitas yang tidak berguna dalam artian terlalu banyak bermain dengan teman sebaya yang

mengakibatkan tidak bisa menemukan akan potensi diri dan tidak dapat menemukan tujuan hidup yang baik (Santrock, 2012).

Permasalahan yang terjadi memang cukup kompleks karena mahasiswa tidak sepenuhnya siap dalam menjalankan kehidupan di masa dewasa akan tetapi proses kehidupan harus terus sebab tantangan akan selalu maka *Self Efficacy* membantu para mahasiswa dalam berfikir positif, memberikan motivasi pada diri sendiri, menganalisis dirinya sendiri, dan mengetahui lingkungan yang dapat membantu masa depan yang baik. Permasalahan pada masa dewasa khususnya dewasa awal sebenarnya cukup kompleks akan tetapi *Self Efficacy* dapat membuat masalah kompleks tersebut menjadi suatu keyakinan diri yang dapat dihadapi dengan baik dengan memberikan suatu rencana yang cukup banyak dalam artian bahwa seseorang memiliki rencana cadangan apabila rencana utama tidak berhasil (Bandura, 1997).

Perkembangan pada sistem pemikiran (kognitif) dapat mendorong mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 dapat memberikan refleksi kepada diri sendiri sehingga perilaku yang tidak diinginkan bisa diselesaikan dengan baik. Perkembangan pemikiran (kognitif) sendiri memberikan refleksi terhadap kapabilitas seseorang dalam membimbing keadaan pada diri sendiri sendiri (Bandura, 1997)

Meskipun memiliki banyak masalah pada penelitian yang telah dibuktikan bahwa para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim angkatan 2015 memiliki *Self Efficacy* yang tinggi dalam menghadapi masalah *Quarter Life Crisis*. Sehingga kepercayaan diri para mahasiswa menjadi baik untuk menghadapi masalah pada masa dewasa awal.

Kesimpulan

- 1 Masa dewasa awal merupakan peralihan atau bisa disebut dengan transisi. Pada masa ini mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 mengalami permasalahan masa dewasa awal atau yang disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Namun permasalahan orang dewasa tidak menjadi beban kehidupan para mahasiswa mengingat dari jumlah populasi sebanyak 179 orang dan mengambil sampel 57 orang terdapat *Self Efficacy* tinggi yakni nilai 51 atau 84% mahasiswa memiliki *Self Efficacy* tinggi
- 2 Adapun permasalahan pada masa dewasa awal yang disebut dengan *Quarter Life Crisis* tingkat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang dengan nilai 53 yaitu dalam kategori sedang dengan presentase 94,7% dari jumlah subjek sebanyak 57 orang. Artinya bahwa terdapat 54 mahasiswa psikologi angkatan 2015 yang mengalami permasalahan pada masa dewasa awal.

- 3 Hasil dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa adanya hubungan (korelasi) negatif dengan nilai -0,421 antara kedua variabel yang diikuti oleh kenaikan pada variabel X yakni *Self Efficacy* dan penurunan variabel Y yakni *Quarter Life Crisis* ataupun bisa sebaliknya, pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

Daftar Pustaka

- Aisyah, N. (2003). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Psikologi Indonesia*, 108-121.
- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Pers.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian "Suatu Pendekatan Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*. 30, 230-250.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. USA: W.H Freeman and Company.
- Clara,dkk (2017). Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokratinasi Akademik Pada Siswa SMA (Studi Pada Siswa SMA X Tangerang). *Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159-169
- Duara, Dkk. (2016). Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. *Qualitative Research In Psychology*.
- Pinggolo, S. P. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*.
- Rachmawati, Y. E. (2010). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kematangan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Pada Di Universitas Surabaya. *Ilmiah Mahasiswa Universitas Mahasiswa*, 1.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcer/Putman.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist? *Genetic Psychology*. 172, 141-161.

Santrock, J. W. (2012). LIFE-SPAN DEVELOPMENT (Perkembangan Masa-Hidup) (Jilid I). Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2012). LIFE-SPAN DEVELOPMENT (Perkembangan Masa-Hidup) (Jilid II). Jakarta: Erlangga.

Stephon, A., & Gardens, Q. C. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works? Evidence Based Coaching and Mentoring(6), 130.