	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 9 No. 1 Januari - Juni 2023 Hal 1-8
		https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
Received Desember 14th 2021; Accepted June 20th 2023; Published July 16th 2023		

TINGKAT QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMIC COVID-19

Lutfiana Nurul Afifah* & Muslikah

nalutfiana.bk17@students.unnes.ac.id; muslikah@mail.unnes.ac.id

Universitas Negeri Semarang

Abstract : *The high level of the quarterly crisis resulted in an identity crisis experienced by students during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to describe the level of the quarter life crisis in college students during the Covid-19 pandemic. The research method used is descriptive quantitative. Through proportionate stratified random sampling technique, 177 student samples were obtained as a source of research data representing the population, namely students majoring in Guidance and Counseling, State University of Semarang. The research data were analyzed by descriptive statistical formulas so that the results obtained that the level of quarter life crisis in students was in the moderate to high category ($M = 94.11$; $SD = 4.671$).*

Keywords: *quarter life crisis; covid-19; students.*

Abstrak : Tingkat quarter life crisis yang tinggi mengakibatkan krisis identitas yang dialami mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat quarter life crisis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Melalui teknik proportionate stratified random sampling, maka diperoleh 177 sampel mahasiswa sebagai sumber data penelitian yang mewakili populasi yaitu mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. Data penelitian dianalisis dengan rumus statistik deskriptif sehingga diperoleh hasil bahwa tingkat quarter life crisis pada mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi ($M = 94,11$; $SD = 4,671$).

Kata Kunci: quarter life crisis; covid-19; mahasiswa.

A. PENDAHULUAN

Sejak Maret 2020, ditetapkan pandemi berskala global yang diakibatkan oleh virus covid-19 (corona virus disease 2019) yang menyebabkan banyak negara menetapkan kebijakan baru. Kebijakan yang ditetapkan pemerintah mulai dari pembatasan sosial sampai dengan pembatasan fisik (Le, Nicole et al., 2020).

Keadaan darurat yang menimbulkan ketidakpastian dan juga kebingungan ini berdampak pada keadaan psikologis masyarakat. Kewajiban dalam pemenuhan kebutuhan terhambat karena keadaan pandemi, sedangkan kondisi ini mengakibatkan banyak individu kehilangan pekerjaan yang menjadi sumber penghasilan mereka selama ini. Kapan

wabah akan berakhir juga merupakan ketidakpastian yang membuat semua lapisan masyarakat merasa tertekan, dari golongan menengah ke bawah sampai golongan menengah ke atas. Dampak psikologis yang dialami setiap individu ternyata cukup parah, bahkan mungkin sama parahnya dengan dampak dari virus itu sendiri. (Taylor, 2019).

Dampak dari pandemi sangat berpengaruh pada tatanan kehidupan masyarakat, banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi khususnya di kalangan mahasiswa. Mahasiswa saat ini sedang berada pada fase perkembangan dewasa awal dimana pada tahap ini terdapat banyak tuntutan baru yang harus mereka penuhi. Dewasa awal adalah masa pencarian yang penuh dengan

kejutan, karena banyak permasalahan baru yang harus mereka pecahkan sendiri, masa ini juga menjadi periode isolasi sosial bagi mereka, terjadi ketegangan sosial dan penyesuaian diri terhadap pola hidup yang baru, juga perubahan nilai pada dirinya sendiri (Hurlock; Afnan, 2020). Mahasiswa saat ini sedang berjuang untuk menyesuaikan diri karena dengan adanya rencana hidup untuk mempersiapkan masa depan seringkali membuat mereka merasa cemas, bingung, dan juga bimbang dalam menentukan sesuatu. Ditambah lagi dengan kondisi pandemi, banyak mahasiswa yang mengeluh terkait perkuliahan yang tidak berjalan seperti biasanya. Mahasiswa merasa bingung dengan metode pembelajaran daring, bosan dan tidak memahami materi perkuliahan secara optimal, nilainya menurun drastis, serta merasa bingung setelah lulus dimasa pandemi mereka akan melanjutkan perjalanannya kemana.

Mahasiswa biasanya berada pada masa remaja akhir sampai dengan masa dewasa awal, yang berada pada rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun. Pada tahap perkembangan di usia ini merupakan tahap meyakinkan pendirian dalam hidup. Salah satu karakteristik pada masa dewasa awal yaitu, masa dimana individu mulai menyesuaikan diri dengan kebebasan yang dimiliki sebagai cara hidup baru. Individu pada masa ini dihadapkan pada situasi yang memaksa mereka untuk menemukan identitas diri yang menjadi ciri dari masing-masing individu.

Adanya perubahan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal, ditunjukkan oleh beberapa ciri seperti (a) secara hukum individu diakui telah memasuki masa dewasa, sehingga sudah mulai memiliki izin dan identitas sendiri dimata negara; (b) individu sudah mampu secara mandiri dalam melakukan hal-hal yang telah diatur dalam sebuah negara dan mampu bergerak tanpa didampingi; dan (c) individu sudah keluar dari pendidikan menengah. Gambaran tersebut cukup menjelaskan bahwa adanya tahap baru yang dihadapkan pada individu di masa transisi menuju dewasa awal. Kedewasaan pada individu dapat dirasakan ketika individu telah mampu menyesuaikan diri dengan rutinitas sosial dan peran yang

harus dijalani, seperti memilih pasangan, memperoleh tempat tinggal tetap, dan merasa memiliki identitas yang jelas (Robinson, 2015).

Di masa pandemi saat ini, tantangan yang dihadapkan pada masa kehidupan dewasa awal adalah tentang sebuah komitmen, baik dalam suatu hubungan, organisasi, peran sebagai mahasiswa dan lain sebagainya. Ketika komitmen yang tertanam tersebut berubah menjadi perasaan negatif dan terkunci dalam sebuah fase krisis, atau dengan kata lain individu membatasi dirinya dalam mengungkapkan perasaan yang dirasakan karena merasa terkunci oleh sebuah tuntutan dari orang lain maupun tuntutan sebuah peran yang sedang dijalani (cf Laing; Robinson, 2015). Teori munculnya kedewasaan menekankan bahwa individu yang menginjak usia dewasa muda akan memprioritaskan kemandirian daripada komitmen. Selama fase ini, kemandirian dianggap berharga untuk mengeksplorasi fasilitas yang dimiliki seperti melakukan perjalanan untuk mencari pengalaman dan identitas diri yang lebih jelas.

Pada saat individu memasuki masa peralihan tentu tidaklah mudah. Mereka melewati satu tahap untuk melanjutkan tahap selanjutnya, ada ketidakstabilan dan ketidakpastian mengenai pilihan-pilihan yang dihadapkan. Dan manusia terlalu kompleks untuk dikelompokkan dalam satu konsep yang jelas, serta memiliki kompleksitas masalah yang saling berkaitan. Individu dalam rentang usia 18 sampai 29 tahun rentan untuk memiliki krisis kepercayaan akan kehidupan yang benar-benar dia jalani, para ahli menyebutnya dengan sebutan quarter life crisis atau krisis seperempat abad. Keberadaannya bisa dikarenakan adanya stres karena tidak bisa menjalankan peran atau bisa juga menyebabkan stres pada diri individu (Hestari, 2020).

Quarter life crisis merupakan masa perubahan yang dialami oleh individu, dimana individu mengalami krisis identitas pada saat mereka dihadapkan pada dunia yang lebih nyata untuk mereka jalani. Akibat yang ditimbulkan juga berbeda-beda, seperti rasa cemas, depresi, ketidakstabilan emosi, panic

attack, dan rasa kehilangan untuk membangun kembali dirinya. Frustrasi terhadap hubungan dengan pasangan, keluarga maupun teman dan rencana masa depan juga menjadi alasan terjadinya krisis yang dialami oleh individu. Adanya perasaan pesimis, khawatir, perasaan bersalah karena merasa belum melakukan apa-apa, gelisah dan juga tak berdaya (Robbin & Wilner, 2001).

Tidak semua individu dapat melalui quarter life crisis ini dengan baik. Apalagi dimasa pandemi seperti ini, mahasiswa dihadapkan dengan perubahan-perubahan dan penyesuaian baru. Sejalan dengan Hasanah (2020) yang mengatakan bahwa selama masa pandemi covid-19 mahasiswa mengalami depresi, yaitu sebanyak 3,4% pada kategori depresi berat, 17% pada kategori sedang, dan 21,1% pada kategori ringan. Penelitian lain juga menyatakan adanya permasalahan psikologis pada mahasiswa baru yang mengalami culture shock pada saat menjalani perkuliahan secara online (Chafsoh, 2020).

Kondisi pandemi saat ini bukan hanya mengambil nyawa orang-orang yang terinfeksi virus, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental banyak orang. Penelitian dari Pine Rest Christian Mental Health Service memperkirakan sebesar 32% peningkatan kasus bunuh diri yang disebabkan karena stres kehilangan orang yang dicintai, kesepian karena harus menjalani karantina, dan kehilangan pekerjaan. Permasalahan yang terjadi pada kebanyakan kasus yang dialami oleh mahasiswa terdapat indikasi karena adanya keterlibatan quarter life crisis dalam kemampuan individu mengontrol dan mengelola emosinya dalam mengatur perasaan dan juga sikapnya.

Sementara kebanyakan orang yang mengalami krisis seperempat abad ini, sangat sedikit yang menyadari transisi ini. Kecerdasan emosional membantu menegosiasikan krisis seperempat kehidupan dengan lebih sukses karena seseorang mampu merespon perasaan pribadi tanpa kehilangan kendali, kemampuan yang berkembang seiring bertambahnya usia (Robinson, Wright & Smith, 2013). Dengan begitu artinya tingginya kecerdasan emosi yang dimiliki oleh individu

dapat mengurangi dampak negatif dari quarter life crisis.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terkait tingkat quarter life crisis pada mahasiswa di masa pandemi. Subjek penelitian yang digunakan adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik Proportionate stratified random sampling sehingga diketahui jumlah sampel penelitian adalah 177 mahasiswa untuk mewakili populasi yang berjumlah 360 mahasiswa.

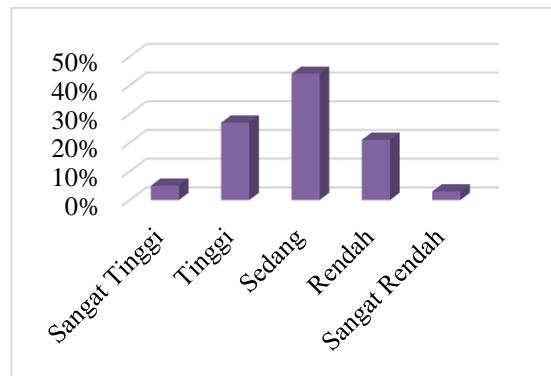
Penelitian ini menggunakan instrumen Skala Quarter Life Crisis. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori dari Robbin & Wilner (2001) yang menyatakan terdapat tujuh aspek dari quarter life crisis yaitu kebingungan terhadap identitas, kecemasan mengambil peran dewasa, ketakutan akan kegagalan, ragu dan penilaian negatif terhadap diri, kebingungan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran terhadap hubungan relasi, dan kekhawatiran bahwa masa kuliah tidak membuatnya memiliki persiapan matang untuk masa depan. Ketujuh aspek tersebut kemudian dikembangkan menjadi 15 indikator yaitu peran dan kebutuhan seperti apa yang perlu diambil, bagaimana menghadapi kegagalan dan bangkit untuk kembali mencoba, tanggung jawab terhadap diri sendiri dan masa depan, ketakutan terhadap lebel apa yang akan disematkan oleh orang sekitar, teman sebaya mendapati keberhasilan, takut untuk mengambil risiko dalam mengejar mimpi, situasi tidak sejalan dengan ekspektasi, ragu dan merasa kurang terbuka terhadap kapabilitas diri dalam menghadapi tantangan baru, merasa bingung dan takut, tidak adanya pengalaman, komitmen pada (karir, keluarga, dan pertemanan), prioritas vs ekspektasi, kesiapan menjalin hubungan romantis, kesulitan untuk beradaptasi dengan identitas dewasa, pembelajaran di universitas dianggap tidak cukup berguna dalam menghadapi tahapan kehidupan. Dari indikator tersebut

dikembangkan lagi menjadi 31 item pernyataan favorable dan unfavorable.

Teknik pelaksanaan pada penelitian ini menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor item favorable dimulai dari angka 5 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) hingga angka 1 pada pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk item unfavorable pemberian skor dimulai dari angka 1 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) hingga angka 5 pada pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini telah teruji validitas dengan koefisien validitas adalah 0,312-0,690 dan teruji reliabilitasnya ($\alpha=0,788$). Untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan menggunakan aplikasi Statistic and Service Solution Version 22 (SPSS versi 22).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik deskriptif data quarter life crisis, maka diperoleh hasil yang dapat mendeskripsikan mengenai tingkat quarter life crisis pada mahasiswa. Melalui aplikasi statistic and Service Solution Version 22 (SPSS versi 22) diketahui bahwa rata-rata tingkat quarter life crisis dari 177 mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi ($M= 94,11$; $SD=4,671$). Sebanyak 44% mahasiswa berada pada kategori sedang dengan perolehan skor (90-96). Sebanyak 27% mahasiswa memiliki tingkat quarter life crisis yang tinggi dengan perolehan skor (96-102) dan sebanyak 5% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan perolehan skor (>102). Terdapat 21 % mahasiswa yang memiliki tingkat quarter life crisis yang berada pada kategori rendah dengan perolehan skor (85-90), dan pada kategori sangat rendah dengan skor (<85) terdapat 3% mahasiswa dari keseluruhan jumlah responden. Pada gambar 1 ditampilkan diagram tingkat quarter life crisis pada mahasiswa.



Gambar 1. gambar dengan resolusi cukup

Analisis statistik deskriptif terkait lima belas indikator tingkat quarter life crisis pada mahasiswa yang ditampilkan pada tabel 1 di bawah ini.

Table 1. Hasil Analisis Deskriptif Indikator Quarter Life Crisis

Indikator	N	M	SD	Kategori
Peran dan kebutuhan seperti apa yang perlu diambil	177	10,2	1,31	Tinggi
Bagaimana menghadapi kegagalan dan bangkit untuk kembali mencoba	177	10,1	0,89	Tinggi
Tanggung jawab terhadap diri sendiri dan masa depan	177	10,2	1,19	Tinggi
Ketakutan terhadap lebel apa yang akan disematkan oleh orang sekitar	177	2,0	0,84	Rendah
Teman sebaya mendapati keberhasilan	177	2,1	0,84	Rendah
Takut untuk mengambil risiko dalam mengejar mimpi	177	6,0	1,16	Sedang
Situasi tidak sejalan dengan ekspektasi	177	9,9	1,48	Tinggi

Ragu dan merasa kurang terbuka terhadap kapabilitas diri dalam menghadapi tantangan baru	177	4,0	1,13	Sedang
Merasa bingung dan takut	177	7,9	1,24	Sedang
Tidak adanya pengalaman	177	7,8	1,19	Sedang
Komitmen pada karir, keluarga, dan pertemanan	177	3,9	0,81	Sedang
Prioritas vs ekspektasi	177	6,0	1,08	Sedang
Kesiapan menjalin hubungan romantis	177	6,0	1,20	Sedang
Kesulitan untuk beradaptasi dengan identitas dewasa	177	5,9	1,20	Sedang
Pembelajaran di universitas dianggap tidak cukup berguna dalam menghadapi tahapan kehidupan	177	2,1	0,81	Rendah

Merujuk pada tabel 1, diketahui bahwa terdapat empat indikator yang berada pada kategori tinggi yaitu indikator peran dan kebutuhan seperti apa yang perlu diambil ($M = 10,2$; $SD = 1,31$). Kemudian indikator bagaimana menghadapi kegagalan dan bangkit untuk kembali mencoba ($M = 10,1$; $SD = 0,89$) dan indikator tanggung jawab terhadap diri sendiri dan masa depan ($M = 10,2$; $SD = 1,19$). Indikator terakhir yang berada pada kategori tinggi yaitu situasi tidak sejalan dengan ekspektasi ($M = 9,9$; $SD = 1,48$). Dilanjutkan dengan delapan kategori yang berada pada kategori sedang yaitu indikator takut untuk mengambil risiko dalam mengejar mimpi ($M = 6,0$; $SD = 1,16$), indikator ragu dan merasa kurang terbuka terhadap kapabilitas diri dalam menghadapi tantangan baru ($M = 4,0$; $SD =$

$1,13$), indikator merasa bingung dan takut ($M = 7,9$; $SD = 1,24$), indikator tidak adanya pengalaman ($M = 7,8$; $SD = 1,19$), indikator komitmen pada karir, keluarga, dan pertemanan ($M = 3,9$; $SD = 0,81$), indikator prioritas vs ekspektasi ($M = 6,0$; $SD = 1,08$), indikator kesiapan menjalin hubungan romantis ($M = 6,0$; $SD = 1,20$), dan indikator kesulitan untuk beradaptasi dengan identitas dewasa ($M = 5,9$; $SD = 1,20$). Kemudian tiga indikator berada pada kategori rendah yaitu ketakutan terhadap lebel apa yang akan disematkan oleh orang sekitar ($M = 2,0$; $SD = 0,84$), indikator teman sebaya mendapati keberhasilan ($M = 2,1$; $SD = 0,84$), dan indikator pembelajaran di universitas dianggap tidak cukup berguna dalam menghadapi tahapan kehidupan ($M = 2,1$; $SD = 0,81$). Dari hasil keseluruhan yang telah dijabarkan, indikator quarter life crisis berada pada kategori sedang dan tinggi yang membuat rata-rata tingkat quarter life crisis berada pada kategori sedang menuju tinggi yang telah dijelaskan sebelumnya pada bagian awal pembahasan ($M = 94,11$; $SD = 4,671$).

Sesuai dengan hasil analisis peneliti bahwa tingkat quarter life crisis pada mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi, hal ini menggambarkan bahwa masa yang sedang dihadapi mahasiswa saat ini adalah masa sulit bagi mereka. Pada masa ini, mungkin mahasiswa belum memiliki kesadaran emosi yang cukup sehingga mereka belum sepenuhnya memiliki keberanian untuk menuju masa depan sehingga beberapa indikator dari quarter life crisis berada pada kategori sedang dan tinggi. Tingginya krisis yang dialami mahasiswa yang berada pada usia dewasa awal atau disebut dengan istilah *emerging adulthood* tidak terlepas dari bagaimana cara mereka menyikapi sebuah permasalahan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa yang berada pada fase quarter life crisis rentan mengalami stres di masa pandemi (Afnan, 2020).

Masa pandemi adalah masa yang berat bagi semua lapisan masyarakat, dari mulai golongan menengah ke bawah sampai dengan golongan menengah ke atas. Hal tersebut

mengakibatkan tekanan psikologis yang cukup berat dengan adanya tuntutan kebutuhan yang tidak berubah dari sebelumnya, namun mereka juga harus kehilangan pekerjaan yang menjadi sumber penghasilan mereka. Pandemi covid-19 menyebabkan remaja mengalami fase quarter life crisis yang menuju kearah negatif (Lestari & Fuada, 2021). Perasaan dan juga pandangan negatif dalam merespon suatu masalah mengakibatkan individu terjebak pada masa quarter life crisis.

Munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pandemi covid-19 (Kartika, 2020). Hal tersebut semakin menyadarkan bahwa kesehatan mental pada remaja yang belum stabil apabila dibiarkan secara terus menerus tanpa adanya pemeliharaan yang tepat akan mengakibatkan remaja rentan mengalami gangguan mental yang akan memicu individu berada pada masa quarter life crisis. Quarter life crisis pada individu akan menimbulkan banyak permasalahan baru meskipun banyak faktor yang menyebabkan individu terkungkung dalam fase ini, namun ketika individu tidak berusaha untuk bangkit dan keluar dari keadaan tersebut maka dampak yang akan mereka rasakan juga semakin parah. Tingginya tingkat quarter life crisis pada mahasiswa juga disebabkan karena kurangnya dukungan sosial yang mereka dapatkan (Ameliya, 2020).

Quarter life crisis ternyata juga tidak terlepas dari bagaimana individu mengelola emosi dalam dirinya. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara emotional intelligence dengan stress pada mahasiswa dewasa awal yang berada dalam fase QLC (quarter life crisis) (Cahya et al., 2021). Artinya, penting bagi individu dalam mengenali emosi yang ada pada dirinya agar mampu mengelola secara tepat, karena hal tersebut berpengaruh kepada bagaimana individu melalui masa krisis. Kecerdasan emosional membantu menegosiasikan krisis seperempat kehidupan dengan lebih sukses karena seseorang mampu merespon perasaan pribadi tanpa kehilangan kendali, kemampuan yang berkembang seiring bertambahnya usia (Robinson, Wright & Smith, 2013).

Sebagai seorang praktisi nantinya, mahasiswa dituntut untuk mampu mempersiapkan segala kemampuan yang dimiliki dengan maksimal sebelum mereka terjun secara langsung dalam dunia kerja. Pada kenyataannya setelah lulus dari universitas mahasiswa akan berinteraksi dengan berbagai karakter manusia yang dapat dikatakan unik, maka dari itu pengelolaan emosi secara bijak sangat diperlukan ketika mereka masih dalam tahap menuju dunia yang lebih nyata, dengan begitu mereka dapat mengatur dirinya dengan baik. Kecerdasan emosi dapat meningkatkan sifat altruisme (Pamungkas & Muslikah, 2019). Sebagai mahasiswa yang memiliki sifat altruisme yang baik akan membantu mereka dalam dedikasinya ketika terjun ke dunia kerja. Sifat kecerdasan emosi juga dapat bermanfaat dalam berbagai bidang (Petrides; Schutte & Malouff, 2016), pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran penting dalam sebuah kepemimpinan (Sadri, 2012).

Rentannya mahasiswa mengalami quarter life crisis tentunya perlu adanya upaya individu itu sendiri untuk bangkit dari masa sulit yang sedang mereka hadapi. Terapi pendekatan solution-focused efektif dalam membantu individu keluar dari situasi quarter life crisis (Agustin, 2012). Pada masa covid-19, perlu adanya dukungan kelompok suportif di masa krisis individu yang berada pada fase emerging adulthood (Rahmania & Tasaufi, 2020). Pentingnya peran religiusitas bagi individu dalam menghadapi masa quarter life crisis (Habibie, et al., 2019).

Selain itu, sebagai upaya preventif yang dapat dilakukan mahasiswa dalam hal ini adalah, mahasiswa harus mulai belajar untuk mengenali segala bentuk emosi yang ada dalam dirinya agar dapat mengelola emosi secara tepat, untuk mengurangi gangguan psikologis yang mungkin saja terjadi. Individu yang dapat membangun interaksi secara baik dengan suatu kelompok, masyarakat, bahkan dengan pasangan adalah individu yang mampu untuk saling belajar satu sama lain terkait keterampilan emosional yang selama ini mereka temui dan mampu menciptakan norma dan pengalaman yang baik dalam interaksi

yang mereka bangun (Schutte & Malouff, 2016).

D. SIMPULAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat quarter life crisis pada mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi. Data yang ada telah membuktikan bahwa mahasiswa saat ini mengalami fase quarter life crisis. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka mahasiswa perlu untuk mempersiapkan diri dengan berbagai upaya dalam menghadapi masa krisis dalam hidupnya menuju masa depan yang menjadi tujuan dalam hidup. Hal ini bertujuan untuk mengurangi tingkat quarter life crisis yang mereka hadapi agar mampu menyikapi suatu permasalahan dengan lebih positif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia R., Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis: Jurnal Kognisia.
- Agustin, I. (2012). Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. SKRIPSI. Universitas Indonesia.
- Ameliya, R.P. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Undergraduate thesis: Uin Raden Intan Lampung.
- Cahya, et al., (2021). Emotional Intelligence Dengan Stress Pada Dewasa Awal Yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter Life Crisis). Fakultas Psikologi: Untag.
- Chafsoh, A. M., (2020). Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. Fakultas Kedokteran: Universitas Lampung.
- Habibie, Syakarofath, & Anwar. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJop), 5 (2). pp. 129-138. ISSN 2407-7798
- Hasanah,U., dkk. (2020). Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah : Jurnal Keperawatan Jiwa.
- Hestari, S. K. (2020). Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Berorganisasi Dan Tidak Berorganisasi. (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masapandemi Covid-19. Psikologi Fakultas Kedokteran: Universitas Lambung Mangkurat.
- Le, Nicole, et al., (2020). Impact of government-imposed social distancing measures on COVID-19 morbidity and mortality around the world. Bull World Health Organ.
- Lestari, S.D. & Fuada, S. (2021). Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Sharing Session Berteman “Quarter Life Crisis” bagi Remaja Usia 20 Tahunan. UPI: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat. Vol. 6, No. 3, 2021. Doi: 10.30653/002.202163.822.
- Pamungkas, I. M. & Muslikah (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Empati dengan Altruism pada Siswa Kelas XI MIPA SMA N 3 Demak. Unnes: Jurnal Edukasi. Vol. 5, No. 2, 2019.
- Rahmania, R.A. & Tasaufi, M.N.F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. Universitas Islam Indonesia: Prosiding Berkala Psikologi.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties. New York : Tarcher Penguin.
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Žukauskiene (Ed.) Emerging adulthood in a European context. New York: Routledge.
- Robinson, Wright, & Smith. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. Journal of Adult Development.
- Sadri, G. (2012). Emotional Intelligence and Leadership Development. Public Personel

Management, 41 (3), 535-548.
doi:10.1177/009102601204100308

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2016).
Comment on Developments in Trait
Emotional Intelligence Research: A Broad
Perspective on Trait Emotional
Intelligence. *Emotional Review*, 8 (4),
343-344.

Doi:10.1177/1754073916650499

Taylor, S. (2019). *The Psychology of
Pandemics: Preparing for the Next Global
Outbreak of Infectious Disease*. England:
Cambridge Scholar Publishing.