

Hubungan *Self Control* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Di Kota Malang

Ike Oktaviani Putri¹, Dellawaty Supraba²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka. Malang. 082143172181
e-mail: 20090000162@students.unmer.ac.id¹, DellawatySupraba.unmer.ac.id²

ABSTRAK

Kata Kunci:

Self control
Mahasiswa
Quarter life crisis

Masa dewasa awal merupakan suatu periode kritis dalam perkembangan identitas, karena individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa muda, selain itu individu juga mulai mengeksplorasi apa yang menjadi tujuan dan masa depannya dewasa awal mengalami keadaan krisis identitas yang sangat besar yang terjadi pada orang-orang berusia 20-an. Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang berada di kota Malang berjumlah 100 responden. Alat ukur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Quarter Life Crisis* dan skala *Self Control*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara *self control* dengan *quarter life crisis*, hal ini dibuktikan dari uji regresi terdapat hubungan *negative* yang signifikan terhadap variabel Y yaitu *quarter life crisis*, $\beta - 0,559$, $p 0,05$. Variabel *Self Control* mampu menjelaskan perubahan pada variabel terikat sebesar 31,2%, $R^2 0,312$. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

ABSTRACT

Keyword:

Self control
Students
Quarter life crisis

Early adulthood is a critical period in identity development, as individuals undergo a transition from adolescence to young adulthood, in addition to which individuals begin to explore what their goals and future are in early adulthood experiencing a huge identity crisis that occurs in people in their 20s. The sample in this study is students in the city of Malang totaling 100 respondents. The data collection measurement tool in this study uses the *Quarter life crisis scale* and the *Self control*. The results of this study show a negative relationship between *self-control* and *quarter life crisis*, this is proven from the regression test there is a significant negative relationship with the Y variable, namely *quarter life crisis*, $\beta - 0.559$, $p 0.05$. The *Self control* variable was able to explain the change in the bound variable of 31.2%, $R^2 0.312$. The results of this study, it can be concluded that there is a negative relationship between *self control* and *quarter life crisis* in students.

I. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan suatu periode kritis dalam perkembangan identitas, karena individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa muda, selain itu individu juga mulai mengeksplorasi apa yang menjadi tujuan dan masa depannya [1]. Usia 18 hingga 25 tahun adalah periode perkembangan yang sensitif, terutama bagi mahasiswa. Pada rentang usia ini, mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah, seperti kesulitan sosial di kampus, tantangan dalam berinteraksi, perasaan tidak aman, tekanan dan beban dari tugas-tugas kuliah, serta masalah lainnya.

Peristiwa ini biasanya disebut dengan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* dicirikan sebagai perasaan yang muncul saat mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial yang membuat takut seorang individu. *Quarter life crisis* diartikan sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan terus - menerus, banyaknya pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang umumnya dialami oleh individu berusia 18 hingga 29 tahun. Krisis ini biasanya mulai muncul ketika individu sedang menyelesaikan perkuliahan, ditandai dengan emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan kebingungan tentang arah hidup. Kondisi ini juga dapat mengarah pada depresi dan gangguan psikologis lainnya [2].

Pada pemaparan diatas telah dijabarkan bahwa terjadi fenomena *quarter life crisis* dikalangan mahasiswa, maka dari itu peneliti melakukan pra-survey untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa dikota Malang. Pernyataan – pernyataan yang telah diajukan dalam pra-survey tersebut menunjukkan aspek – aspek *quarter life crisis* [3]. Hasil survey menunjukkan bahwa dari 45 mahasiswa yang telah menyelesaikan pra-survey, pada aspek keseimbangan dalam mengambil keputusan terdapat (88,9%) mahasiswa yang mengalami, pada aspek penilaian diri yang negative terdapat (80%) yang mengalami, lalu pada aspek perasaan cemas dan tertekan terdapat (64,9%) yang mengalami, dan pada aspek putus asa terdapat (88,9%) yang mengalaminya. Berdasarkan hasil survey dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Malang yang di survey mengalami *quarter life crisis*, seharusnya mahasiswa bisa mengontrol dirinya dan mampu memilah hal yang baik dan buruk yang akan terjadi [4], namun kenyataannya hasil survey menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak mampu mengontrol dan mengatasi *quarter life crisis* [5].

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *self control* sebagai variabel yang mempengaruhi *quarter life crisis* dikarenakan *self control* setiap mahasiswa pasti ada dan salah satu faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Menurut Averill [6]. Salah satu definisi *self control* adalah kemampuan untuk mengubah perilaku seseorang, membedakan antara informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan mendasarkan pilihan aktivitas seseorang pada pertimbangan faktor-faktor yang relevan [7]. Averill mengeluarkan seperangkat keterampilan manajemen yang berkisar pada kemampuan untuk memilih tindakan seseorang sesuai dengan sumber

daya yang dimilikinya [8]. Menurut Calhoun dan Acocella [9], *self control* adalah penguasaan atas proses-proses yang membentuk seseorang, termasuk proses-proses fisiologis, psikologis, dan perilaku. Dalam rangka menetapkan norma-norma perilaku dalam masyarakat, definisi yang relevan menyoroti perlunya kemampuan pengawasan, yang merupakan cerminan dari siklus kehidupan penuh yang membentuk individu dalam hal bentuk pengawasan fisik, psikologis, dan social [10].

Berdasarkan kajian diatas rumusan hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self control* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa [11]. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan *quarter life crisis*. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara *self control* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak kampus untuk meningkatkan *self control* pada mahasiswa.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur hubungan antara *self control* dengan *quarter life crisis*. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu penelitian yang digunakan untuk mencari dan mengukur data dengan bentuk analisis statistik atau yang berupa angka [12]. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas *self control* yang diadaptasi dan modifikasi [13] sedangkan variabel terikatnya adalah *quarter life crisis* yang diadaptasi oleh Nindya Dyas Phalupy [14].

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh diperguruan tinggi dikota Malang. Pengambilan sampel ini menggunakan rumus Lemeshow dengan mengambil 10% dari populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling* [15]. Purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti di awal dengan pertimbangan. Pertimbangan tersebut ialah mahasiswa yang berusia 18-22 tahun yang berada dikota Malang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kuesioner dengan cara menyebarkan link kuesioner melalui platform media sosial. Sedangkan teknik analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan antara dua variabel [16].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 61 (61%) responden disusul dengan

jenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 39 (39%) responden. Berdasarkan usia dalam penelitian ini responden paling banyak adalah berusia 22 tahun yang berjumlah 40 (40%) responden. Sedangkan untuk data responden perguruan tinggi diketahui paling banyak berasal dari Universitas Merdeka Malang dengan total 58 (58%).

Tabel 1. Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Pria	39	39%
Wanita	61	61%
Total	100	100

Berdasarkan table tersebut, menunjukkan bahwa jumlah sebaran sampel terbesar, yaitu 61% dari total sampel yang berjenis kelamin wanita sedangkan 39% berjenis kelamin laki – laki.

Tabel 2. Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	presentase
18	-	-
19	1	1%
20	7	7%
21	23	23%
22	40	40%
23	19	19%
24	10	10%

Sebaran usia subjek berumur 19 tahun sebanyak 1%, subjek berusia 20 tahun sebanyak 7%, subjek berusia 21 sebanyak 23%, subjek berusia 22 sebanyak 40%, subjek berusia 23 sebanyak 19% dan subjek yang berusia 24 tahun berjumlah 10%. Jumlah sebaran terbesar merupakan subjek yang berusia 22 tahun berjumlah 40%.

Tabel 3. Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Perguruan Tinggi

Nama universitas	Jumlah	Presentase
Univeritas Merdeka Malang	58	58%
Universitas Muhammadiyah Malang	7	7%
Universitas Brawijaya	6	6%
Universitas Negeri Malang	7	7%
Universitas Islam Malik Ibrahim Malang	2	2%
Universitas Islam Malang	5	5%
Universitas Tribuana Tungga Dewi	1	1%
Universitas Ma Chung	1	1%
Universitas Gajayana	1	1%
Universitas Insan Budi Utomo	2	2%
Universitas PGRI Kanjuruhan Malang	3	3%
Universitas Widyagama Malang	1	1%
Universitas Terbuka Malang	1	1%
Politeknik Kesehatan Malang	3	3%
ITSK RS dr. SOEPRAOEN MALANG	2	2%
Total	100	100%

Hasil sebaran data universitas yang berada di kota Malang. Yang berjumlah 100 orang dengan total kampus yang telah mengisi kuesioner sebanyak 15 perguruan tinggi baik negeri maupun swasta.

Kategorisasi Data

Kategorisasi data hasil klasifikasi didasarkan pada data studi yang diperiksa. Presentasi subjek yang termasuk dalam kelompok tertentu adalah tujuan dari klasifikasi ini. Pengkategorisasian ini menggunakan standar skor yang dikemukakan oleh (Azwar, 2012) yakni:

Tabel 4. Kategorisasi Data Self Control

Kategori	Rumus	Jumlah	persentase
Rendah	$X < 83$	11	11%
Sedang	$83 \leq X \leq 101$	67	67%
Tinggi	$101 \leq X$	22	22%
TOTAL		100	100%

Dari data kategorisasi *self control* diatas menunjukkan diketahui bahwa responden dikelompokkan kedalam jenis *self control* yang berbeda - beda. Dari 3 kategorisasi yang ada, sebanyak 11% responden memiliki *self control* yang rendah, 67% memiliki *self control* yang sedang, dan 22% memiliki *self control* yang tinggi.

Tabel 5. Data Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Kategori	Rumus	Jumlah	persentase
Rendah	$X < 68$	19	19%
Sedang	$68 \leq X \leq 103$	66	66%
Tinggi	$103 \leq X$	15	15%
TOTAL		100	100%

Dari data kategorisasi *quarter life crisis* diatas menunjukkan diketahui bahwa responden dikelompokkan kedalam jenis *quarter life crisis* yang berbeda - beda. Dari 3 kategorisasi yang ada, sebanyak 19% responden mengalami *quarter life crisis* yang rendah, 66% mengalami *quarter life crisis* yang sedang, dan 15% mengalami *quarter life crisis* yang tinggi.

Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur

Deskripsi data

Dalam statistik deskriptif, hasilnya biasanya disajikan dalam bentuk tabel yang menunjukkan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Jenis uji ini digunakan untuk mendeskripsikan objek penelitian berdasarkan data dari sampel atau populasi yang ada, tanpa melakukan analisis atau menarik kesimpulan yang berlaku umum

Tabel 6. Nilai Maksimal dan Nilai Minimal. Nilai Rata – Rata (M), Standar Deviasi dan Cronbach Alpha

No	Variabel	Min – Max	M	SD	α
1	<i>Self control</i>	83-101	92	9	0.864
2	<i>Quarter life crisis</i>	68-103	85	17	0.950

Berdasarkan pada tabel diatas variabel bebas *Self control* menunjukkan nilai minimal 83, nilai maksimal 101, nilai rata-rata 92, standar deviasi 9, dan nilai *Cronbach Alpha* 0.864. Sedangkan variabel terikat *Quarter life crisis* memiliki nilai minimal 68, nilai maksimal 103, nilai rata-rata 85, standar deviasi 17, dan nilai *Cronbach Alpha* 0.950.

Hasil uji hipotesis

Uji asumsi

a. Uji normalitas

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Variabel *Self Control* dan *Quarter Life Crisis*

Variabel	P (Sig)	Keterangan
<i>Self control</i> (X) dan <i>Quarter Life Crisis</i> (Y)	0,118	Normal

Hasil signifikansi p pada uji normalitas yang didapatkan dari variabel *Self control* dan *Quarter life crisis* adalah sebesar 0,118. Yang menunjukkan nilai signifikansi p yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), yang artinya variabel *Self control* dan *Quarter life crisis* memiliki distribusi normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas salah satu uji asumsi klasik yang digunakan untuk mengetahui hubungan dari variabel X dan variabel Y. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan alat bantu SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas menurut Sugiyono (2017) Kriteria yang digunakan adalah jika nilai signifikansi pada linearity $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 8. Uji Linearitas Skala *Self Control* dan *Quarter Life Crisis*

Variabel	F	P	Kesimpulan
<i>Self control</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	0,366	0,000	Linier

Berdasarkan perolehan data pada tabel diatas bahwa nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, yang dapat ditarik kesimpulan bahwa memiliki hubungan linier yang signifikan antara variabel *self control* dan *quarter life crisis*.

Uji hipotesis

Uji korelasi digunakan sebagai penguji hipotesis Apakah diterima atau ditolak hipotesis studi yang telah diajukan. Uji hipotesis ini dilaksanakan dengan bantuan program SPSS. Pada pengujian ini maka akan diperoleh hasil perihal ada tidaknya hubungan kedua variable nilai signifikansi ($p < 0,05$) antara dua variabel memiliki makna bahwa terdapat hubungan yang signifikan

Tabel 9. Hasil Analisis Regresi Antara X dan Y

Variabel	B	B	SE	t	Sig.
Konstanta	187.268		15.177	12.339	.000
<i>Self control</i> (X)	-1.094	-0.559	.164	-6.672	.000
R ²	0,312				
F	44.510				

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan terhadap variabel Y yaitu *quarter life crisis*, $\beta - 0,559$, $t(df) = -6,672$, $p < 0,05$. Variabel *Self control* mampu menjelaskan perubahan pada variabel terikat sebesar 31,2%, $R^2 = 0,312$, $F(df) = 44,510$, $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa dikota Malang dengan $r = -0,559$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hubungan negatif antara *self control* dengan *quarter life crisis* dapat dilihat dari hasil pengkategorian subjek, secara umum skala *self control* berada pada kategorisasi tinggi dengan presentase 67%, sedangkan kategorisasi *quarter life crisis* pada kategorisasi sedang berada pada presentase 66%. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self control* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Masa dewasa awal merupakan suatu periode kritis dalam perkembangan identitas, karena individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa muda, selain itu individu juga mulai mengeksplorasi apa yang menjadi tujuan dan masa depannya (Cote dan Levine, 2016).

quarter life crisis merupakan reaksi terhadap perubahan terus - menerus pada orang berusia 18 hingga 29 tahun karena banyaknya keputusan dalam kehidupan sehari-hari, perasaan hiruk pikuk dan ketidakberdayaan, membuat hidup mereka mencapai puncak kehidupan yang goyah. *Quarter life crisis* ditandai dengan tantangan terhadap kepentingan akademis, agama dan spiritualitas, kehidupan kerja, dan karier, serta permasalahan terkait impian dan harapan. Permasalahan ini muncul ketika

individu masuk pada usia 18-28 tahun atau setelah menyelesaikan sekolah menengah atau pendidikan lanjutan (Robbins dan Wilner, 2007)

Penelitian Sari & Prastiti (2021) menemukan bahwa permasalahan yang terjadi pada fase *quarter life crisis* yaitu ketakutan akan masa depan, tekanan dari lingkungan keluarga, ketakutan mengecewakan orang tua, kurang percaya diri, suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan kesulitan keuangan. Masalah yang dimiliki adalah hal biasa dan tidak siap menghadapi masa depan, tanggung jawab diri sendiri, kurangnya pemenuhan, kecemasan tentang kehidupan masa depan, kecemasan tentang pasangan, masalah terkait persahabatan lainnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal adalah harapan dan mimpi, agama dan spiritualitas, pekerjaan, latar belakang pendidikan, pengaruh media sosial, dukungan keluarga, tuntutan lingkungan, kebutuhan pribadi dan lingkungan.

Pengukuran *quarter life crisis* menggunakan aspek – aspek dari teori Robbins dan Wilner yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan Nindya Dyas Phalupi (2022) yang mengukur tentang kebimbangan mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, Terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir akan relasi interpersonal.

Dalam penelitian ini, tingkat kategorisasi *quarter life crisis* pada mahasiswa dikota Malang yaitu sebanyak 19% responden mengalami *quarter life crisis* yang rendah, 66% mengalami *quarter life crisis* yang sedang, dan 15% mengalami *quarter life crisis* yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan Aryanti (2022) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh secara langsung antara kesadaran diri sebagai mediator antara kontrol diri dan *quarter life crisis*. *Self control* berguna untuk mengelola keterampilan dalam modifikasi perilaku, pengorganisasian informasi (baik dan buruk), dan pencarian arah, kemampuan untuk mengubah perilaku seseorang, membedakan antara informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan mendasarkan pilihan aktivitas seseorang pada pertimbangan faktor-faktor yang relevan.

Self control diukur dengan menggunakan aspek – aspek berdasarkan teori Averill yang diadaptasi dari penelitian Dela Rahmatunnisa (2022) yang terdiri dari beberapa aspek yaitu kemampuan untuk mengontrol perilaku, kemampuan untuk mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi peristiwa, kemampuan untuk menafsirkan peristiwa dan kemampuan untuk mengambil keputusan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Huda (2018) dimana hasil analisis data pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self control* dengan *quarter life crisis*. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self control* pada individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah didapatkan serta analisis data yang diperkuat dengan beberapa dasar teori yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan dari studi ini bahwa ternyata terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi tingkat *self control*, maka tingkat *quarter life crisis* rendah, begitupun sebaliknya

DAFTAR RUJUKAN

- [1] A. Yolanda, Y. Primanita “Hubungan Self Awareness dan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP,” (Jurnal Pendidikan Tambusai,) vol7, no.1, pp. 4503–4509, 2023
- [2] A. Ariyanti, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Quarter life crisis* Dengan Kesadaran Diri Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2018 (Doctoral dissertation, IAIN Kediri), 2022
- [3] A. Habibie, N.A Syakarofath, Z. Anwar, “Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa. Gadjah Mada,” (*Journal of Psycholog*), vol 5 no.2, pp 129. Doi:10.22146/gamajop.48948, 2023
- [4] M.Huda, U. Islam, N. Maulana, M. Ibrahim, “*Self-control and tawakal on quarter-life crisis in students of Islamic boarding school. (Journal of Indonesian Psychological Science)*, vol 03, no.1, pp 284–297, 2018
- [5] I. Permatasari, “Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal,” vol 3, no.2 , h. 15-16, 2021
- [6] A.W. Purnomo, J.T.L Loekmono, “Hubungan Religiusitas, Depresi dan Kecemasan Matematika Mahasiswa.” (*Journal Bimbingan dan Konseling*) vol 10, no.2, 2020
- [7] S.P.N. Anjani, “Faktor-Faktor *Quarter life crisis*”. (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang), 2021
- [8] R.A. Artiningsih, S.I. Savira, “Hubungan Loneliness Dan *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal”. (*Jurnal Penelitian Psikologi*), vol 8, no. 5. 2021
- [9] A. Heriyanto, Jayadi, Z. Aufa, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Emosi Negatif Pada Siswa Kelas Xi Ipa” (*Jurnal Paedagogie*), vol 6 no.1, pp 17, 2018
- [10] U. Lestari, L. Masluchah, W. Mufidah, “Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter life crisis*” (*Jurnal Psikologi*), vol 6, no.1, pp 14–28. Doi: 10.32492/idea.v6i1.6102, 2022
- [11] R.D. Marsela, M. Supriyatna, “Kontrol Diri: Definisi dan Faktor”. (*Journal of Innovative Counseling*), vol 3, no. (2), pp 65–69, 2019
- [12] A. Nugsria, N.T Pratitis, I.Y. Arifiana, “*Quarter life crisis* pada dewasa awal: Bagaimana

- peranan kecerdasan emosi” (Journal of Psychological Research), vol 3 no.1, pp 1–10,2023
- [13] P.D.Sugiyono, “Metode Peneliian. Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, 2010
- [14] P. M. Oktaviani, C.H. Soetjningsih, “Dukungan Sosial Dan *Quarter life crisis* Pada Fresh Graduate”(Proyeksi), Vol 18, No.2, pp 237. Doi: 10.30659/jp.18.2.237-250, 2023
- [15] N.Panjaitan, R. Ananda, R.D. Perkasa,”Pengaruh Literasi Digital Pada Pembelajaran IPS terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 22 Kisaran” (Journal of Basic Educational Studies),Vol 3, No.2, pp 310-326, 2023
- [16] A.N.F. Madjid, Aswar, & A. Tajuddin, “Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior”, (Jurnal Psikologi), Vol 6, No.1, pp 1–11. doi : 10.21070/psikologia.v6i1.1210, 2022