

Hubungan Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter-Life Crisis* Pada Dewasa Awal

Maria Y. Manek¹, Christin Wibhowo²

Fakultas Psikologi^{1,2} (Universitas Katolik Soegijapranata Semarang)

mariajosephinemanek@gmail.com¹, xtine_w@yahoo.com²

Abstract

Quarter-life crisis is a period of crisis experienced by individuals between the ages of 20 and 30 years. However, quarter-life is felt most intensely by individuals in their twenties. The transition that occurs causes many changes and demands to occur in an individual's life. These changes and demands cannot always be interpreted positively so that not a few individuals feel stressed because of the many demands related to their lives in the future. This research uses a quantitative approach, which aims to determine the relationship between self-efficacy, emotional intelligence, and quarter-life crises. The sample in this study consisted of 102 early adult individuals. Data collection uses Google Forms, using three scales: Quarter-life crisis, self-efficacy, and emotional intelligence. Data analysis uses Pearson product-moment correlation and multiple product-moment correlation. The results obtained from the product-moment multiple correlation for the major hypothesis show that there is a significant relationship between self-efficacy and emotional intelligence and the quarter-life crisis, with a significance value of 0.034 ($p < 0.05$) and a positive correlation coefficient of 0.317.

Keywords: Emotional_Intelligence; Self_Efficacy; Quarter_life_Crisis

Abstrak

Quarter-life crisis merupakan masa krisis yang dialami oleh individu antara usia 20 hingga 30 tahun. Namun quarter-life paling intens dirasakan oleh individu pada usia dua puluhan. Peralihan yang terjadi menyebabkan banyak perubahan dan tuntutan yang terjadi dalam hidup individu. Perubahan dan tuntutan ini tidak selalu dapat dimaknai secara positif sehingga tidak sedikit individu yang merasa tertekan karena banyaknya tuntutan terkait kehidupannya di masa depan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecerdasan emosi dengan quarter-life crisis. Sampel pada penelitian ini berjumlah 102 individu dewasa awal. Pengumpulan data menggunakan Google Forms, menggunakan tiga skala: Quarter-life crisis, efikasi diri dan kecerdasan emosi. Analisis data menggunakan korelasi Pearson product-moment dan korelasi berganda product-moment. Hasil yang diperoleh dari korelasi berganda product-moment untuk hipotesis mayor menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara antara efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan quarter-life crisis, dengan nilai signifikansi 0.034 ($p < 0.05$) dan koefisien korelasi positif sebesar 0.257.

Kata kunci: Efikasi_Diri; Kecerdasan_Emosi; Quarter_life_Crisis

1. Pendahuluan

Dewasa menurut Aiken (2002) adalah orang yang mampu memikul tanggung jawab atas urusannya sendiri, hukum juga mengakui tanggung jawab dan konsep terkait kompetensi kemampuan untuk menangani harta benda dan nyawa. Pada masa dewasa awal individu dituntut untuk memulai kehidupannya dalam memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami istri dan peran dalam dunia kerja (Yudrik, 2011). Masa dewasa awal merupakan fase terpanjang dalam rentang kehidupan manusia. Masa dewasa awal merupakan periode individu beradaptasi terhadap pola kehidupan baru dan harapan baru dari lingkungan

sosialnya. Individu dewasa awal diharapkan mampu menjalankan peran baru seperti suami/istri, orangtua, pencari nafkah, keinginan baru serta individu mampu mengembangkan sikap baru dan nilai baru sesuai dengan tugas yang harus dijalani (Hurlock, 1996).

Tanda paling umum yang digunakan untuk menyatakan individu telah dewasa adalah individu telah mandiri secara ekonomi dan bertanggung jawab atas dirinya secara penuh. Namun tidak semua individu pada masa dewasa awal mampu mandiri secara ekonomi dan mampu bertanggung jawab atas dirinya. Beberapa individu mengalami permasalahan seperti kesulitan mencari pekerjaan, belum menyelesaikan pendidikan serta mengalami kebingungan akan tujuan hidupnya. Murphy (2011) dalam penelitiannya menemukan bahwa masa dewasa awal adalah masa yang menantang, namun bagi sebagian orang masa dewasa merupakan masa krisis. Berbagai stressor biasanya muncul dalam kehidupan individu dewasa awal terutama yang berkaitan dengan hubungan pribadi, pengaturan hidup dan masalah keuangan dan pengembangan identitas.

Robbins dan Wilner (2001) merumuskan quarter-life crisis sebagai periode yang paling membutuhkan banyak tenaga, dimana individu mempertanyakan masa depan mereka tanpa henti dan bagaimana peristiwa di masa lalu mempengaruhi masa depan. Peralihan dari dunia pendidikan ke dunia nyata terjadi pada individu di masa akhir remaja hingga pertengahan usia tiga puluhan, namun quarter-life paling intens dirasakan oleh individu pada usia dua puluhan. Atwood dan Scholtz (2008) mengungkapkan bahwa quarter-life merupakan masa kehidupan antara masa remaja dan masa dewasa dengan periode waktu berkisar antara 18-30 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Stapleton menemukan bahwa quarter-life crisis merupakan krisis identitas yang menonjolkan tema identitas yang berasal dari klien yang berusia 20-an hingga 30-an. Partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh Stapleton menunjukkan adanya perasaan tertekan yang berlebihan karena ekspektasi yang tinggi terhadap kehidupan dan karir mereka, sehingga menimbulkan perasaan kecewa ketika kehidupan mereka tidak berjalan sesuai dengan ekspektasi mereka (Alice Stapleton, 2012).

Fisher (2008) berpendapat quarter-life crisis mempengaruhi individu secara fisik. Individu akan mengalami kepanikan dan depresi ketika melewati periode quarter-life crisis. Fisher mengungkapkan bahwa individu mengalami beberapa hal canggung, menakutkan dan mengejutkan ketika melalui masa krisis. Hal ini bisa dikarenakan individu merasa depresi atau khawatir tentang karir dan kehidupan mereka. Duara et al. (2018) menemukan bahwa inti dari quarter-life crisis adalah kesulitan yang dihadapi sebagian generasi muda dalam mengatasi kesenjangan antara harapan dan realitas dalam transisi menuju kedewasaan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Herawati (2020) menemukan bahwa quarter-life crisis yang terjadi pada individu yang memasuki masa dewasa awal yang mengalami frustrasi dengan hubungan dan karir serta merasa kecewa dengan semua hal dan merasa khawatir akan kehidupannya. Hal ini terjadi karena kurangnya persiapan individu untuk menghadapi realitas dunia.

Penelitian yang dilakukan Robinson dkk (2020) mengungkapkan bahwa individu mengalami krisis setelah lulus dari perkuliahan yang diwujudkan dalam bentuk perasaan tidak nyaman dan depresi. Individu yang tinggal bersama orangtua setelah kelulusan memperkuat krisis yang dialami karena rendahnya penerimaan diri, kurang memiliki tujuan hidup, kurangnya keyakinan akan dirinya dan otonomi diri yang

rendah. Kurangnya keyakinan pada diri sendiri dapat menyebabkan krisis pada individu. Walshe (dalam Nola, 2023) mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* salah satunya adalah efikasi diri. Efikasi diri mengacu pada keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian (Bandura, 1997). Individu yang mengalami *quarter-life crisis* harus memiliki efikasi diri yang tinggi agar dapat melewati masa krisis dengan baik (Sari & Aziz, 2022). Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri mampu membuat individu yakin pada dirinya dalam menjalani kehidupan dan memberikan motivasi pada dirinya (Hidayati, 2020). Dengan efikasi diri, individu mampu mengurangi stres dan depresi ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan serta memiliki persiapan untuk menjalankan kehidupan yang ada pada masa kini dan masalah yang akan datang (Hidayati, 2020).

Selain Efikasi diri, individu memerlukan kemampuan lain untuk bertahan dalam menghadapi tekanan pada masa *quarter-life crisis*. Kecerdasan emosi merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh individu. Landa dkk (2016) menemukan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan kecemasan dan depresi, dimana individu yang memiliki skor kecerdasan emosi yang rendah, juga memiliki kepuasan hidup yang rendah juga. Goleman (Sting, 2019) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, serta tidak melebih-lebihkan kesenangan. Kecerdasan emosi merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh individu dalam menghadapi tekanan pada masa *quarter-life crisis* seperti mampu mengenali emosi dalam diri dan memotivasi diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2013), menemukan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan berusaha mengoptimalkan kemampuannya dalam menghadapi permasalahannya, sedangkan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah akan mengalami kesulitan menyelesaikan permasalahannya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aristawati (2021) menemukan bahwa individu yang mengalami *quarter-life crisis* akan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, karena umumnya individu yang beranjak dewasa memiliki tingkat tanggung jawab yang tinggi serta lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan tugasnya. Swadnyana dan Tobing (2019) mengemukakan bahwa individu dalam masa *quarter-life crisis* yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengelola emosinya dengan baik. Sedangkan individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dapat membuatnya merasa stres dan depresi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin memfokuskan penelitian ini untuk mengetahui *quarter-life crisis* pada dewasa awal memiliki hubungan dengan efikasi diri dan kecerdasan emosi. Hipotesis mayor penelitian ini yaitu adanya hubungan antara efikasi diri dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis*. Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara efikasi diri dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Hipotesis minor kedua dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu efikasi diri (X1) dan kecerdasan emosi (X2). Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu quarter-life crisis. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yang memenuhi kriteria dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive incidenta sampling. Kriteria dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan yang berusia 20-29 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert. Pengumpulan data melalui google form. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis multiple product moment correlation dan Pearson product moment correlation. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Keseluruhan teknik analisa data menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Skala efikasi diri disusun berdasarkan skala general self-efficacy milik Mathias Jerusalem dan Ralf Schwarzer yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto dan Anggia (2019). Skala ini terdiri dari 10 aitem. Skala kecerdasan emosi disusun berdasarkan skala Wong & Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) yang dimodifikasi ke Bahasa Indonesia oleh Trenawaty dan Ufi (2014). Skala ini terdiri dari 12 aitem. Skala quarter-life crisis disusun berdasarkan skala quarter-life crisis milik Christine Hassler yang dimodifikasi oleh Inayah Agustin (2012). Skala ini terdiri dari 25 aitem.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Bagian ini memuat paparan data, hasil uji asumsi, dan hasil uji hipotesis yang disajikan secara berurutan dan dianalisis secara kritis. Hasilnya harus menjawab hipotesis. Tabel, bagan, atau gambar harus membantu menjelaskan analisis dan mudah dipahami. Tulisan “Tabel” diletakkan di atas tabel dan diletakkan di tepi kiri. Tulisan tabel diawali dengan huruf kapital dan diikuti dengan angka 1, 2, dst. Dibawah tulisan tabel diberi keterangan judul tabel. Selanjutnya, dibawah tabel diberi keterangan. Bagian ini juga harus sekitar 20% dari total teks. [Times New Roman, 10,5 pt, spasi: 1.5, alignment: justify]

Penelitian ini dilakukan pada 102 individu dewasa awal. Hasil analisis terhadap alat ukur skala efikasi diri yang berjumlah 10 aitem dinyatakan valid dengan koefisien korelasi total yang bergerak antara 0.425 sampai 0.705 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.887. Skala kecerdasan emosi yang berjumlah 12 aitem dapat dinyatakan valid dengan koefisien korelasi aitem total yang bergerak antara 0.501 sampai 0.752 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.919. Skala quarter-life crisis berjumlah 25 aitem dapat dinyatakan valid dengan koefisien korelasi aitem total 0.356 sampai 0.819 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.954.

Tabel 1
 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	46	45 %
Perempuan	56	55 %
Total	102	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjumlah 102, yang terdiri dari laki-laki 46 orang (45%) dan perempuan 56 orang (55%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa subjek berjenis kelamin perempuan jumlahnya lebih banyak dari subjek berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2
 Deskriptif Variabel N (102)

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Quarter-life Crisis</i>	27	150	90.11	27.242
Efikasi diri	20	50	37.95	6.309
Kecerdasan emosi	28	60	46.31	6.669

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa variabel *quarter-life crisis* (Y) memiliki nilai minimum dan maksimum sebesar 27-150 dengan nilai mean 90.11 dan standar deviasi 27.242. Pada variabel efikasi diri (X1) memiliki nilai minimum dan maksimum sebesar 20-50 dengan nilai mean 37.95 dan standar deviasi 6.309. Variabel kecerdasan emosi (X2) memiliki nilai minimum dan maksimum 28-60 dengan nilai mean 46.31 dan standar deviasi 6.669.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *one sample* Kolmogorov, diketahui bahwa variabel *quarter-life crisis* (Y) dan variabel efikasi diri (X1) terdistribusi normal ($p = 0.413 > 0.05$). Sedangkan variabel *quarter-life crisis* (Y) dan kecerdasan emosi (X2) terdistribusi normal ($p = 0.996 > 0.05$). Hasil uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan data pada variabel *quarter-life crisis* dan variabel efikasi diri memenuhi syarat linearitas dengan nilai signifikansi $p = 0.336 (p > 0.05)$ dan variabel kecerdasan emosi juga memenuhi syarat linearitas dengan nilai signifikansi $p = 0.809 (p > 0.05)$. Oleh karena itu, dapat dilakukan analisis data lebih lanjut untuk pengujian hipotesis penelitian.

Dalam menganalisa hipotesis mayor yaitu hubungan antar efikasi diri dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal menggunakan *multiple correlation*. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi adalah 0.257 dengan nilai signifikansi 0.0341 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal, sehingga hipotesis mayor penelitian ini diterima. Selanjutnya dilakukan pengujian dengan analisis Pearson *product moment correlation*. Uji hipotesis minor yang pertama yaitu hubungan efikasi diri dan *quarter-life crisis* menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai 0.023 ($p < 0.05$). Hasil analisis tersebut menyatakan bahwa hipotesis minor pertama diterima, sehingga ada hubungan antara efikasi diri dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Uji hipotesis minor kedua yaitu hubungan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis*, diperoleh nilai signifikansi 0.013 ($p < 0.05$). Hasil analisis

tersebut menyatakan bahwa hipotesis minor kedua diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis*.

Pembahasan

Padahal penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2020) bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel efikasi diri dan *quarter-life crisis*, dimana semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka *quarter-life crisis* yang dirasakan akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Azizli et al. (2015) menyatakan bahwa salah satu prediktor kepuasan individu dalam menjalankan hidup adalah efikasi diri. Dengan efikasi diri individu akan merasakan emosi positif dan mampu melalui krisis yang terjadi hingga mengalami kepuasan hidup secara keseluruhan. Penelitian lainnya dilakukan oleh Sari dan Aziz (2022) menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi mampu membantu individu melewati masa *quarter-life crisis*. Riyanto dan Arini (2021) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *quarter-life crisis* merasa cemas karena banyaknya permasalahan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Ketidakmampuan ini diakibatkan karena individu kurang memahami batasan dan kemampuan dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti (2023) mengungkap bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* adalah emosi. Individu akan merasa bimbang ketika mengambil keputusan, mudah putus asa, merasa negatif dan tidak menemukan solusi dari permasalahan yang dialami, merasa cemas dan tertekan. Hal ini sejalan dengan pendapat Robbin dan Wilner (2001) yang mengungkapkan bahwa karakteristik emosi *quarter-life crisis* ditandai dengan frustrasi, panik, cemas dan tidak tahu arah. Dalam menghadapi keadaan tersebut individu harus memiliki kecerdasan emosi yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Rifka dan Siti (2022) menemukan bahwa kecerdasan emosi berperan secara signifikan terhadap *quarter-life crisis*. Kecerdasan emosi dapat memprediksi *quarter-life crisis*, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka *quarter-life crisis* akan cenderung menurun dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Walshe (2018) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi dan perasaan harga diri secara signifikan dapat meningkatkan keberhasilan diri dalam menghadapi masalah dan menumbuhkan rasa percaya diri. Sharma (2019) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi yang kuat dalam diri individu mendasari pikiran, perasaan dan dorongan dalam dirinya. Kecerdasan emosi mengarahkan individu untuk mengelola emosi sehingga individu mampu memotivasi dirinya untuk membina hubungan dengan orang lain dan mencapai keberhasilan yang diinginkan. Adapun penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan dan kekurangan, yaitu penelitian ini mengambil data secara *online* sehingga memungkinkan terjadinya bias, karena peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung.

4. Simpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Terdapat pula hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Begitu pula kecerdasan emosi yang memiliki hubungan dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Hal ini dapat membantu individu dewasa awal yang sedang berada dalam *quarter-life crisis* agar mampu meningkatkan efikasi diri dan memiliki kecerdasan emosi yang baik untuk membantu individu melewati masa *quarter-life crisis*. Pada peneliti selanjutnya diharapkan mampu menjangkau lebih banyak individu dewasa awal yang berada dalam fase *quarter-life crisis* terutama subjek dengan jenis kelamin laki-laki. Peneliti juga menyarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan menyertakan variabel lain melalui metode yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan *Solution Focused* pada Individu yang mengalami Quarter - life Crisis. Tesis. Depok: Universitas Indonesia
- Aiken, Lewis. R. (2002). *Human Development in Adulthood*. New York: Kluwer Academic Publisher. E -ISBN:0 -306-47146 -9
- Aristawati, A.,R., Tatik, M., Firmansyah, D., Cahya., & Ananda, P. (2021). Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter -Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*. 19 (2). Universitas 17 Agustus Surabaya
- Atwood, D.,J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Contemp fam Ther*. 30: 233 -250. DOI 10.1007 /s10591 -008-9066 -2
- Azizli, N., Atkinson, B.,E., Baughman, H., M., & Giammarco, E. A. (2015). Relationships between General Self -Efficacy, Planing for the Future and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 82: 58 -60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Bandura, A. (1997). *Self -Efficacy the Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Duara, R., Hugh- Jones, S., & Madill, A. (2008). 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*. 1 -24. <https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1545068>
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis pada Alumni dari Tiga Perguruan Tinggi di Kota Makassar. *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*. 2 (5)
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After -College Guide to Life*. America: SuperCollege, LLC. ISBN: 1932662251
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An -Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Universitas Islam Riau*.E -ISSN: 2549 -6166. DOI: 10.33367 /psi. v5i2.1036

- Hidayati, F., & Muttaqien, F.(2020). Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*. 5(1), 75. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Landa, J. M. A., Lopez- Zafra, E., De Antoniasa, R.M., & Pulido, M. (2006). Perceived Emotional Intelligence and Life Satisfaction among University teachers. *Psichothema*. 18: 152 -157.Faculty of Humanities: University of Jaen, Spain. ISSN: 0214 -9915
- Murphy, M. (2011) *Emerging Adulthood in Ireland: is the Quarterlife Crisis a Common Experience?*. Thesis
- Nora, M., G., & Krismi, D., A. (2023). Self -Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. 10 (2):253 -264. ISSN: 2715- 6206. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>
- Novrianto, R. Anggia, K.,E & Hasbi, W. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1). Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>
- Rifka, U. & Siti, U. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan terapan*. 13 (2): 102-113. E-ISSN: 2597-9035
- Riyanto, A., & Arini, D., P. (2021). Analisis Deskriptif Quarterlife Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 1(3): 12-19
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Jeremy P. Tarcher, Penguin Putnam Inc. ISBN: 1-58542-106-5
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T.(2020). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*. 28 : 138-148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Saputra, V., A. (2013). Pengaruh Internal Locus of Control dan Kecerdasan Emosi terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas negeri Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*.
- Sari, D.T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1) : 82-90
- Sharma D. (2012). Emotional Intelligence, Home Environment and Problem Solving Ability of Adolescents: *Indian Streams Research Journal*. 1 (5), 1-4
- Siti, H. F., H. Arri., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 5(2). E-ISSN: 2685-936X
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What Works?. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6: 130-145
- Sting. (2019) Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Cyberbullying pada Remaja di Salatiga. *Psikologia : Jurnal Psikologi*. 4 (1): 1-15
- Swadnyana, I., & Tobing. D.. H. (2019) Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Agresivitas pada Remaja Madya di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 6 (2), 1125-1134

Trenawaty, D., & Ufi. (2014). Hubungan antara kecerdasan emosional, dan Komitmen Organisasi, dengan Kepuasan Kerja Ditinjau dari Jenis Kelamin Guru-guru SMA Negeri di Kota Kupang. Tesis. Universitas Kristen Satya Wacana

Walshe, O. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self-Esteem and maximization as Predictors of Coping Self-Efficacy. Dublin Business School, 1-60.

Yudrik, J. (2011). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Prenadamedia Group