

## Hubungan Kematangan Karier Dengan *Quarter LifeCrisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh

T. Wanza Agha Ananda<sup>1</sup>, Miftahul Jannah<sup>2</sup>, Vera Nova<sup>3</sup>, Nasruddin<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Corresponden: [miftahuljannah@ar-raniry.ac.id](mailto:miftahuljannah@ar-raniry.ac.id)

### Abstract

**Abstract:** *Quarter life crisis is a period of crisis when individuals feel anxiety and restlessness caused by starting to question the purpose and direction of their life, the achievements achieved, and the satisfaction of the life lived. Based on the facts in the field, many final year students experience this phenomenon, one of which is the students of UIN Ar-Raniry Banda Aceh. This can occur because final year students are in the transition period from the world of education to the world of work, therefore students begin to question their future careers. The purpose of this study is to determine the relationship between career maturity and quarter life crisis in final year students of UIN Ar-Raniry Banda Aceh. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The sampling technique in this study used quota sampling technique. The population in this study were all final year students of UIN Ar-Raniry Banda Aceh, totaling 4,913 students with a sample of 239 students. The instruments used in this study are a career maturity scale compiled from aspects put forward by Super (in Saifuddin, 2018) and a Quarter Life Crisis scale based on aspects from Robbins and Wilner (2001). The hypothesis testing technique used Pearson's product moment analysis, showing a correlation coefficient of -0.544 with  $p = 0.000$  which indicates that there is a significant negative relationship between career maturity and quarter life crisis, which means that the hypothesis is accepted.*

**Keywords:** *Career Maturity, Quarter Life Crisis, final year student*

### Abstrak

*Quarter life crisis* merupakan periode krisis saat individu merasakan kecemasan serta kegelisahan yang disebabkan karena mulai mempertanyakan tujuan serta arah hidupnya, pencapaian yang diraih, serta kepuasan hidup yang dijalani. Berdasarkan fakta di lapangan banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami fenomena tersebut, salah satunya adalah mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa tingkat akhir berada di masa transisi dunia pendidikan ke dunia kerja, oleh karena itu mahasiswa mulai mempertanyakan karier kedepannya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa tingkat akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjumlah 4.913 mahasiswa dengan sampel sebanyak 239 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini skala kematangan karier yang disusun dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Super (dalam Saifuddin, 2018) dan skala *Quarter Life Crisis* berdasarkan aspek-aspek dari Robbins dan Wilner (2001). Teknik uji hipotesis yang digunakan analisis *product moment* dari Pearson, menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,544 dengan  $p = 0,000$  yang menandakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* yang artinya hipotesis diterima.

**Kata Kunci:** *Kematangan Karier, Quarter Life Crisis, mahasiswa tingkat akhir*

## Pendahuluan

Pada masa dewasa awal, individu banyak mengalami perubahan baik secara kognitif, fisik maupun secara emosional agar dapat menuju ke kepribadian yang semakin matang dan bijaksana (Afnan dkk, 2020). Dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa kemandirian baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan yang lebih realistis. Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun, oleh karena itu mahasiswa berada pada masa dewasa awal. Kehidupan mahasiswa tidak hanya sekedar belajar dan mengerjakan tugas di bangku kuliah. Akan tetapi, individu dilatih untuk memiliki keterampilan intelektual, kecerdasan dalam beripikir maupun perencanaan dalam bertindak. Hal ini sesuai dengan pernyataan Papalia dan Feldman (dalam Habibie dkk, 2019), yaitu pada masa ini (dewasa awal) seseorang sudah mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tua dan mandiri, dan mulai mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya.

Fase transisi dari remaja akhir dan dewasa awal sangat rentan mengalami stress, fase transisi ini disebut dengan istilah *emerging adulthood*. Fase *emerging adulthood* ini juga disebut dengan fase ketidakstabilan, dalam arti ketidakstabilan ini muncul karena perubahan yang dialami dari remaja ke dewasa yang cukup berpengaruh besar terhadap rentang kehidupan individu (Arnett, 2000). Individu cenderung akan mengalami banyak tekanan berupa kecemasan dalam perubahan hidup seperti kesulitan membuat pilihan, menyesali apa yang telah dilakukan, bingung akan tujuan hidup, membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, bahkan membenci diri sendiri. Ketika individu tidak mampu dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan mengalami krisis emosional yang negatif. Krisis emosional ini lah yang disebut dengan *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* digambarkan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001). Menurut Fischer (dalam Habibie dkk, 2019) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an tahun. Mendukung pernyataan tersebut Nash dan Murray (dalam Habibie dkk, 2019) mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.

*Quarter life crisis* ini juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hal ini dapat dilihat dari hasil kutipan komunikasi personal sebagai berikut:

Cuplikan wawancara 1:

“...Aku udah ajuin judul empat kali. Sulitnya sih karna lingkupnyakurang luas tapi dibidang luas, tapi kalau dibidang ambil variabel minatbaca gak dibolehin, udah kebanyakan. Harapan orangtua sih semester 8 inilulus. Waktu cari bahan juga susah, di perpustakaan UIN kurang lengkap, biasanya nyari di internet sama Ubudiyah. Kalau penelitian sepertidipersulit padahal mau wawancara awal di UBBG tapi diminta suratsedangkan surat izin penelitian belum bisa keluar sekarang...” (SMA. mahasiswi Fakultas Adab & Humaniora. Semester 8. 17 Februari 2023) Cuplikan wawancara 2:

“...Sering khawatir sih kalo dipikir-pikir. Aku harus cepat lulus biarcepat bebas dari kuliah. Malu udah umur segini tapi belum produktif, belum lagi kebutuhan kedepannya kayak pasangan, pekerjaan, sama keluarga...” (AP. mahasiswa Fakultas Psikologi. Semester 9. 10 September 2022)

Cuplikan wawancara 3:

“...MK aku masih banyak, masih ada beberapa lagi. Sekarang akupengen cepet-cepet lulus nza. Stres aku lama-lama masih kejebak di bangkukuliah. Maunya kan langsung kerja trus hidup mandiri nggak ngebebanin keluarga. Satu sisi aku pengen membantu keluarga tapi aku ga bisa tinggalin kuliah karna mamak aku pengen aku lulus sarjana...” (BAN. mahasiswi Fakultas Dakwah & Komunikasi. Semester 10. 24 Februari 2023)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diambil kesimpulan bahwa responden SMA mengalami kebingungan ketika mengerjakan proposal. Halserupa juga terjadi pada responden AP mengalami perasaan khawatir dan tertekandi saat yang bersamaan. Di sisi lain, respon BAN yang merasakan bingung dan tertekan terhadap proses kuliahnya. Gambaran perasaan yang diungkapkan oleh beberapa responden tersebut menunjukkan bahwa mereka mengalami *quarter lifecrisis*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* ialah kehidupan pekerjaan dan karier (Allison, 2010). Menurut Winkel dan Hastuti (dalam Susantoputri dkk, 2014) karier memiliki makna lebih mendalam dibandingkan pekerjaan, karena mencakup suatu proses yang terjadi di sepanjang kehidupan seseorang termasuk di dalamnya pekerjaan. Lebih lanjut Superfei (dalam Brown & Associates, 2002) menjelaskan pada tahap perkembangan karier, seseorang dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangannya. Seseorang yang mampu menyelesaikan tugas pada setiap tahap perkembangan kariernya akan membawa dirinya pada kesuksesan dalam perjalanan kariernya.

Super (dalam Hamzah, 2019) menyatakan bahwa kematangan karier adalah keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan karier yang khas pada tahap perkembangan karier. Definisi lain dari kematangan karier

dirumuskan oleh Levinson, Ohler, Caswell dan Kierwa (dalam Saifuddin, 2018) yang mengemukakan bahwa kematangan karier adalah kemampuan seseorang dalam membuat keputusan mengenai gambaran dan rencana karier di masa depan yang realistis. Pertimbangan tersebut disertai dengan adanya kesadaran akan sumber daya yang dibutuhkan guna mencapai rencana karier yang telah diputuskan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kematangan Karier dengan *QuarterLife Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh”.

Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Semakin tinggi kematangan karier maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami dan semakin rendah kematangan karier maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami.

### **Metode Penelitian**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjumlah 4.913 mahasiswa dengan jumlah sampel yang terkumpul sebanyak 239 mahasiswa, dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry semester 7 atau lebih. Pendekatan penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode korelasi *product moment* dari Pearson.

### **Metode pengambilan data**

Metode pengumpulan data menggunakan tiga skala yang disusun oleh peneliti merujuk pada teori yang digunakan:

1. Skala *Quarter Life Crisis*, disusun berdasarkan teori *quarter life crisis* Robbins dan Wilner (2001). Skala ini terdiri dari 54 aitem, dengan indeks daya beda aitem dalam rentang 0,31 – 0,66, dan reliabilitasnya sebesar 0,951.
2. Skala Kematangan Karier, disusun berdasarkan teori kematangan karier Super (dalam Saifuddin, 2018). Skala ini terdiri dari 40 aitem, dengan indeks daya beda aitem dalam rentang 0,74 – 0,96, dan reliabilitasnya sebesar 0,990.

### **Metode analisis data**

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Selain itu peneliti juga melakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan metode statistik *Skewness* dan rasio *Kurtosis*. Sedangkan uji linearitas digunakan

untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear atau tidak dengan menggunakan *test for linearity*.

## Hasil

Deskripsi data penelitian berdasarkan skor hipotetik dan skor empirik dapat dilihat pada Tabel 1. Skor hipotetik adalah skor yang diperoleh dari skala yang telah disusun dan skor empirik adalah skor yang diperoleh dari penelitian. Perbandingan skor empirik dan skor hipotetik ini berguna untuk melihat kecenderungan subjek penelitian pada setiap variabel penelitian (Widhiarso, 2017). Standar deviasi menunjukkan variansi subjek penelitian.

**Tabel 1.**  
**Deskripsi data penelitian**

Variabel	Data hipotetik				Data empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Quarter Life Crisis</i>	216	54	135	27	198	63	152,48	29,7
Kematangan Karier	160	40	100	20	156	55	95,4	24,75

Pada Tabel 1 data dilihat skor rata-rata *quarter life crisis* empirik (152,48) lebih tinggi dari skor hipotetik (135). Skor rata-rata kematangan karier (95,4) lebih rendah dari skor hipotetik (100).

Selanjutnya dilakukan kategorisasi dengan menggunakan tiga kategori yaitu, tinggi, sedang dan rendah pada variabel *quarter life crisis*. Hasil kategorisasi *quarter life crisis* dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.**  
**Kategorisasi *quarter life crisis***

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 108$	18	7,5%
Sedang	$108 \leq X < 162$	118	49,4%
Tinggi	$162 \leq X$	103	43,1%
	Jumlah	239	100%

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa *quarter life crisis* sebagian besar subjek berada pada tingkat sedang sampai tinggi (92,5%), dan hanya 7,5% dalam kategori rendah.

### Uji hipotesis

Sebelum dilakukannya uji hipotesis, maka terlebih dahulu dilaksanakan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas diperoleh rasio *Skewness* untuk variabel kematangan karier yaitu 0,288 dan rasio *Kurtosis* nya -0,590. Selanjutnya, rasio *Skewness* untuk variabel *quarter life crisis* adalah -0,512 dan rasio *Kurtosis* nya -0,233. Maka hasil penelitian dapat digeneralisasikan di luar populasi penelitian ini karena nilai tersebut berada diantara -1,96 sampai 1,96 (dibulatkan -2 sampai 2) yang berarti data berdistribusi normal. Uji linearitas diperoleh nilai signifikan  $p = 0,000$  sehingga  $p < 0,05$ . Artinya, kedua variabel memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus serta kedua variabel saling berhubungan.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, langkah selanjutnya adalah uji hipotesis dengan analisis korelasi *product moment* dari Pearson karena data berdistribusi normal. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.  
Nilai koefisien analisis *product moment*

Variabel Penelitian	<i>Pearson Correlation</i>	<i>p</i>	$r^2$
Kematangan Karier <i>Quarter Life Crisis</i>	-0,544	0,000	0,296

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar - 0,544 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti signifikan. Hal tersebut menandakan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan antarakematangan karier dengan *quarter life crisis* dan juga terdapat hubungan negatif antara kedua variabel karena nilai *pearson correlation* berbentuk negatif. Sumbangan relatif dari kedua variabel sebesar 29,6% pengaruh kematangan karier terhadap *quarter life crisis*, kemudian 70,4% sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Setelah dilakukan uji korelasi *Product Moment* dari Pearson, maka diperoleh terdapat hubungan signifikan antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* dan menunjukkan hubungan yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kematangan karier pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, sebaliknya semakin rendah kematangan karier

pada mahasiswa tingkat akhir maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa mahasiswa akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh lebih banyak berada pada kategori rendah, yang berarti subjek penelitian belum sepenuhnya memiliki atau belum menguasai aspek-aspek kematangan karier dengan baik. Di sisi lain, *quarter life crisis* banyak dirasakan mahasiswa pada tingkat *quarter life crisis* yang tinggi hingga mengalami kesulitan dalam memaknai hidupnya. Situasi sulit ini mungkin tidak mudah dihadapi oleh individu, bahkan terkadang individu mengetahui apa yang harus dilakukan namun di sisi lain tidak mengetahui cara memulainya. Hal inilah yang dapat memicu mahasiswa mengalami *quarter life crisis*.

Menurut Fischer (dalam Habibie dkk, 2019) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an tahun. Pada individu yang mengalami *quarter life crisis*, kematangan karier merupakan faktor yang sering dipertanyakan oleh individu, karena berkaitan dengan kehidupan di masa depan, termasuk di dalamnya mengenai dunia kerja, kemungkinan keberhasilan atau kegagalan dalam pencapaian target dan finansial. Sebagaimana merujuk pada hasil analisis penelitian ini, faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menurut Allison (2010), salah satunya adalah kematangan karier yang artinya persiapan jenjang karier yang baik dapat membantu individu dalam menentukan arah tujuan hidup mereka. Selain itu, individu yang memasuki pendidikan akhir juga harus memiliki banyak pertimbangan terkait komitmen dalam hubungan dan pekerjaan yang memuaskan, akan tetapi apabila individu belum memiliki kematangan karier yang baik maka akan menimbulkan keraguan atas pilihan karier yang akan ditentukan, sehingga memunculkan rasa cemas dan kebingungan pada diri individu untuk mengulangi dan merancang kembali rencana karier dalam hidupnya. Maka dari itu dengan meningkatkan kematangan karier individu mampu mengurangi terjadinya *quarter life crisis* yang sedang dialami individu.

Kematangan karier merupakan hal yang sangat penting bagi individu, salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir. Levinson, Ohler, Caswell dan Kierwa (dalam Saifuddin, 2018) mengemukakan bahwa kematangan karier adalah kemampuan seseorang dalam membuat keputusan mengenai gambaran dan rencana karier di masa depan yang realistis. Pertimbangan tersebut disertai dengan adanya kesadaran akan sumber daya yang dibutuhkan guna mencapai rencana karier yang telah diputuskan. Begitu pula halnya dengan kematangan karier mahasiswa yaitu bagaimana mahasiswa mampu menentukan pilihan karier yang akan diambil setelah lulus kuliah sesuai dengan pendidikan, minat dan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu mahasiswa harus mampu merencanakan karier serta menentukan pilihan karier yang sesuai dengan

kemampuan pengetahuan yang dimiliki, begitu pula harus mampu mengambil keputusan terhadap karier yang diinginkan. Tidak terlepas dari itu, seorang mahasiswa yang memiliki kematangan karier juga harus mempunyai pengetahuan serta informasi-informasi tentang karier yang diinginkan sehingga dapat mengintegrasikannya dengan pilihan karier yang akan diambil.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Prastika (2023), dengan analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson menunjukkan nilai korelasi  $r$  hitung  $-0,754 > r$  tabel  $0,113$  yang berarti adanya hubungan negatif antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada individu masa dewasa awal. Hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat korelasi antara kedua variabel.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama, Juwana, & Asri (2023) meneliti tentang gambaran kematangan karier karyawan Perusahaan X yang sedang menghadapi *quarter life crisis*. Hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa 90,2% karyawan Perusahaan X Jakarta Selatan masuk kedalam kategori matang karier sedangkan 9,8% karyawan Perusahaan X Jakarta Selatan masuk kedalam kategori tidak matang karier. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Habibie (2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh perencanaan karier terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan nilai signifikan ( $p = 0,000 < 0,05$ ) dan arah pengaruh negatif ( $-0,333$ ). Kontribusi pengaruh sebesar 11,1%. Artinya semakin tinggi tingkat perencanaan karier individu maka semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* nya begitu sebaliknya. Dimana semakin baik kematangan karier maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Pada proses pelaksanaan penelitian, peneliti menyadari banyaknya keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini. Diantaranya sumber teori yang masih sedikit, sehingga referensinya sangat terbatas dalam menjadi acuan maupun pedoman dalam proses penelitian. Beberapa keterbatasan ini dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,544$  dengan nilai signifikan  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hal ini berarti semakin tinggi kematangan karier, maka semakin rendah pula *quarter life crisis*. Analisis *Measures of Association* diperoleh nilai  $r^2 = 0,296$ . Artinya, terdapat terdapat 29,6% pengaruh kematangan karier terhadap *quarter life crisis* pada subjek penelitian ini, kemudian 70,4% sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada mahasiswa yang belum mempunyai rencana atau masih bingung dengan dunia kerja maupun karir ke depannya agar dapat melakukan beberapa hal seperti mengikuti pelatihan pengembangan karier, memperbanyak bahan bacaan mengenai dunia kerja dan sering berdiskusi tentang kerja bersama orang yang berpengalaman. Dan juga disarankan kepada mahasiswa yang sedang dalam fase *quarter life crisis* agar tidak larut dalam krisis emosional tersebut. Diskusikan rencana dan arah hidup anda dengan konselor atau psikolog agar membantu anda melewati masa *quarter life crisis*.

Peneliti berharap kepada pihak Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh agar dapat memberikan informasi, penyuluhan ataupun materi kepada paramahasiswa mengenai pengembangan karier agar dapat beradaptasi di era industri 4.0 ini, berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan individu yang berada pada usia mahasiswa dituntut agar memiliki kematangan karier yang baik untuk menghadapi perkembangan dunia kerja yang semakin berkembang. Disarankan juga untuk pihak universitas agar dapat menyediakan pelayanan psikologis yang mudah diakses untuk



konsultasi mengenai pengembangan diri dan manajemen stres pada mahasiswa.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kembali mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa, agar dapat memperbanyak sumber teori atau referensi untuk menjadi bahan acuan dalam penelitian. Selanjutnya variabel independen dalam penelitian ini memberikan pengaruh kepada variabel dependensebesar 29,6% dan 70,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Sehingga untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*, seperti tingkat pendidikan, usia, status ekonomisial, status pekerjaan, dan jenis kelamin.

### Daftar Pustaka

- Afnan., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stresspada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *JurnalKognisia*, 3 (1), 23-29.
- Allison, B. (2010). *Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration between Quarterlife-Crisis and Life Satisfaction among Graduate Student*. Charleston SC: Proquest LLC.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens through The Twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Brown, D., & Associates. (2002). *Career choice & Development (4th ed)*. San Fransisco: Jossey-Bass A Willey Company.
- Habibie, A. (2023). Peran Moderasi Kebermaknaan Hidup pada Perencanaan Karier dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Warga Calon IKN (Ibu Kota Negara). *Tesis*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadapQuarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5 (2), 129-138.
- Hamzah, A. (2019). *Kematangan Karier (Teori dan Pengukurannya)*. Malang: Literasi Nusantara.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco CA: Jossey-Bass.
- Prastika, M. J. (2023). Hubungan Kematangan Karier dengan Quarter-Life Crisispada Masa Dewasa Awal. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Priyanto, D. (2011). *Analisis Statistik Data*. Yogtakarta: Media com.
- Purnama, C. Y., Juwana, K. F. D., & Asri, A. F. (2023). Kematangan Karier Karyawan yang Sedang Menghadapi Quarterlife Crisis di Perusahaan X Jakarta Selatan. *Jurnal Education and development*, 11 (3), 106-109.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin
- Saifuddin, A. (2018). *Kematangan Karier*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Susantoputri., Maria, K., & William, G. (2014). Hubungan antara Karier denganKematangan Karier pada Masa Remaja di Daerah Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10 (1), 67-73.
- Susantoputri., Maria, K., & William, G. (2014). Hubungan antara Karier denganKematangan Karier pada Masa Remaja di Daerah Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10 (1), 67-73.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi