



Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi

Afifah Ulva Zein^{1*}, Istar Yuliadi², Jarot Subandono¹, Debre Septiawan²

1. Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

2. Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

Korespondensi : afifahulvaz@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Quarter-life crisis adalah individu yang pada periode emerging adulthood tanpa henti mempertanyakan masa depan, bingung dalam menghadapi masalah, dan banyak merefleksikan masa lalu untuk melihat hidupnya hingga saat ini apakah sesuai dengan kehidupan yang diimpikan, yang intens terjadi pada usia dua puluhan dan sering terjadi pada seseorang yang berada pada fase peralihan dari masa pendidikan ke jenjang karier selanjutnya, contohnya mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu diperlukan cara menurunkan dampak negatif yang muncul, salah satunya dengan mengetahui lebih dalam situasi yang terjadi dengan membuka diri atau self-disclosure. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara self-disclosure dengan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan secara daring. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNS angkatan 2018 yang berjumlah 46 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Tingkat self-disclosure diukur dengan pengisian kuesioner Self-disclosure, sedangkan derajat quarter-life crisis dengan kuesioner Quarter-life Crisis. Data yang didapatkan kemudian dianalisis dengan Uji Korelasi Spearman.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara tingkat self-disclosure dan quarter-life crisis ($\text{sig } f=0,049$)

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat self-disclosure dan quarter-life crisis pada mahasiswa Psikologi UNS angkatan 2018 dengan kekuatan sedang, yang mana semakin tinggi tingkat self-disclosure semakin rendah derajat quarter-life crisis.

Kata Kunci: *self-disclosure; quarter-life crisis; mahasiswa tingkat akhir*

ABSTRACT

Introduction: *Quarter-life crisis is an individual who enters the period of emerging adulthood without stopping questioning the future, confused in dealing with problems, and reflecting a lot on the past to see whether his life up to now is in accordance with the life he dreamed of. This crisis is most intense in their twenties and often occurs in someone who is in the transition phase from education to the next career level, for example, a final year student. Therefore, it is necessary to find a way to reduce the negative impacts that arise, which is by knowing more about the situation that being experienced by self disclosure. This study aimed to determine whether there is a relationship between self-disclosure and quarter-life crisis in final year students.*

Methods: *This research was observational analytics with cross-sectional design. Subject in this research was psychology student at UNS in year 2018, amounted to 46 people who met the inclusion and exclusion criteria. Sampling was done by purposive sampling technique. The level of self-disclosure was measured by filling out the Self-disclosure questionnaire, while the degree of quarter-life crisis was measured by the Quarter-life Crisis questionnaire. The data obtained were then analyzed by spearman rank correlation test.*

Results: *This study showed a significant and negative relationship between the level of self-disclosure with quarter-life crisis ($\text{sig } f=0,049$)*

Conclusions: *Based on the results of this study, there was a moderate relationship between the level of self-disclosure and quarter-life crisis on psychology students Universitas Sebelas Maret year 2018, where the higher level of self-disclosure, the lower level of quarter-life crisis.*

Keywords: *self-disclosure; quarter-life crisis; final year students*

PENDAHULUAN

Manusia melewati beberapa fase kehidupan, yaitu bayi, balita, anak-anak awal, anak-anak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir (Habibie *et al*, 2019). Salah satu tahap yang paling penting adalah tahap peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Tahap ini ditandai oleh individu mulai mengeksplorasi identitas, adanya ketidakstabilan, fokus terhadap diri sendiri, *feeling in-between*, serta mendapat banyak kesempatan yang dikenal dengan istilah periode *emerging adulthood* (Arnett, 2015).

Individu menghadapi periode *emerging adulthood* secara berbeda-beda. Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan sebuah keadaan ketika berada pada periode *emerging adulthood* individu tanpa henti mempertanyakan masa depan, kebingungan untuk menghadapi hal yang sedang terjadi, dan cenderung merefleksikan masa lalu untuk melihat apakah hidupnya hingga saat ini sesuai dengan kehidupan yang diimpikan, dikenal dengan istilah *quarter-life crisis*. Krisis ini terjadi pada rentan usia dari remaja akhir hingga pertengahan tiga puluhan, tetapi paling intens pada usia dua puluhan dan sering terjadi pada seseorang yang berada pada fase peralihan dari masa pendidikan ke jenjang karier selanjutnya, misalnya adalah mahasiswa tingkat akhir. Ditemukan sebanyak 82% mahasiswa BKI tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengalami *quarter-life crisis* (Mutiara, 2018)

Melihat fenomena *quarter-life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, maka diperlukan cara untuk menurunkan dampak negatif yang muncul. Salah satu cara untuk menurunkan dampak tersebut adalah dengan lebih dalam mengetahui situasi yang sedang dialami (Folkman, 1984). Upaya untuk mengetahui situasi tersebut salah satunya dengan membuka diri atau dapat dikenal dengan *self-disclosure*. *Self-disclosure* memiliki tujuan membantu menghadapi stres maupun kesulitan dengan cara mengungkapkan keresahan kepada orang lain (Zhang, 2017). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan stres, yang berarti pengungkapan diri atau *self-disclosure* dapat menjadi salah satu cara untuk mendapat dukungan, meringankan sumber stres, dan mendapatkan informasi-informasi yang mungkin dapat dijadikan rekomendasi pemecahan masalah (Pinakesti, 2016). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-disclosure* dan *quarter-life crisis*. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa psikologi FK UNS tingkat akhir.

METODE

Penelitian dilakukan di FK UNS dengan populasi adalah mahasiswa psikologi FK UNS angkatan 2018 dengan jumlah total 74 mahasiswa, kemudian dilakukan pengukuran besar sampel menggunakan rumus estimasi proporsi, didapatkan minimal sampel yang harus diambil sebesar 43 mahasiswa. Penelitian dilakukan pada Desember 2021 hingga Januari 2022. Pemilihan sampel dilakukan berdasar *purposive sampling* dengan beberapa kriteria tertentu. Kriteria inklusi untuk responden dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif psikologi FK UNS angkatan 2018, belum menikah, belum pernah terdiagnosis gangguan jiwa, menandatangani *informed consent* dan memiliki skor L-MMPI kurang dari 10. Responden akan dieksklusi jika mengisi kuesioner tidak lengkap.

Penelitian dilakukan secara *online* yang mana kuesioner disebarakan melalui *google form* dengan link forms.gle/TFcsFqRP5UXttzKM7. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner L-MMPI, *Self-disclosure*, dan *Quarter-life Crisis*. Link *google form* dibagikan kepada responden penelitian melalui *group* maupun *personal chat* di aplikasi *Whatsapp*. Responden mengisi

kuesioner berdasarkan panduan kuesioner yang sudah dijelaskan di halaman masing-masing. Selanjutnya peneliti melakukan pemeriksaan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi atau dieklusikan. Setelah itu, dilakukan perhitungan skor dan pengkategorian sampel berdasar norma yang sudah terstandarisasi.

Jumlah sampel yang mengisi kuesioner ini adalah 52 mahasiswa, kemudian dari jumlah tersebut terdapat dua mahasiswa yang memperoleh skor $L\text{-MMPI} > 10$, satu mahasiswa telah menikah, dan 3 mahasiswa pernah terdiagnosis gangguan jiwa, sehingga tidak memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini. Jadi jumlah sampel akhir dalam penelitian ini sebanyak 46 mahasiswa. Peneliti selanjutnya menghitung jumlah skor *self-disclosure* dan skor *quarter-life crisis* dari seluruh sampel. Setelah itu, dilakukan analisis data untuk mengetahui hubungan *self-disclosure* dan tingkat *quarter-life crisis* menggunakan uji Spearman dengan aplikasi SPSS 25.0 for windows.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-disclosure* yang diukur menggunakan kuesioner *self-disclosure*. Sedangkan, variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat *quarter-life crisis* yang diukur menggunakan kuesioner *quarter-life crisis*.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada jenis kelamin laki-laki, dengan sebaran 37 orang (80.4%) untuk jenis kelamin perempuan dan 9 orang (19.6%) untuk jenis kelamin laki-laki. Untuk usia, diperoleh responden paling banyak berusia 21 tahun (67,4%) dan paling sedikit berusia 20 tahun (13%). Selanjutnya, berdasar tingkat *self-disclosure* ditemukan lebih dari setengah responden (63%) mengalami *self-disclosure* sedang, dan paling sedikit (10,9%) mengalami *self-disclosure* tinggi. Sedangkan untuk tingkat *quarter-life crisis* ditemukan paling banyak mengalami *quarter-life crisis* sedang yaitu sebanyak 29 orang (63%), dan paling sedikit mengalami *quarter-life crisis* tinggi yaitu 2 orang (4.3%), lalu sisanya sebanyak 5 orang (32.6%) mengalami kecemasan berat. Deskripsi responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	19,6
Perempuan	37	80,4
Usia		
20	6	13
21	31	67,4
22	9	19,6
Tingkat Self-disclosure		
Rendah	12	26,1
Sedang	29	63
Tinggi	5	10,9
Tingkat Quarter-life Crisis		
Ringan	5	32,6
Sedang	29	63
Tinggi	2	4,3

Analisis Kuesioner

1. Kuesioner *Self-disclosure*

Berikut ini adalah item yang memperoleh skor terendah yang menunjukkan gejala *self-disclosure* yang paling sedikit dialami responden, (a) Pernyataan nomor 7, “Terkadang saya merasa

tidak bisa mengontrol diri ketika menceritakan hal-hal pribadi”, dengan skor 103, (b) Pernyataan nomor 11, “Keterbukaan diri saya benar-benar menggambarkan diri saya yang sebenarnya”, dengan skor 114.

Sedangkan, item yang memperoleh skor tertinggi yang mana menunjukkan gejala *self-disclosure* yang paling sering dialami responden, (a) Pernyataan nomor 22, “Ketika saya sudah mulai terbuka maka saya bisa dengan akrab menceritakan semua tentang diri saya”, dengan skor 148, (b) Pernyataan nomor 9, “Saya biasanya mengekspresikan perasaan bahagia saya”, dengan skor 146.

2. Kuesioner *Quarter-life Crisis*

Berikut ini adalah dua item yang memperoleh skor terendah yang menunjukkan gejala *quarter-life crisis* yang paling sedikit dialami responden, (a) Pernyataan nomor 1, “Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya”, dengan skor 96; (b) Pernyataan nomor 14, “Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya”, dengan skor 112.

Sedangkan, yang memperoleh skor tertinggi yang menunjukkan gejala *quarter-life crisis* yang paling banyak dialami responden adalah item berikut, (a) Pernyataan nomor 3, “Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi, dan menikah”, dengan skor 195; (b) Pernyataan nomor 4, “Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum berpenghasilan”, dengan skor 182.

Analisis Bivariat

Uji statistik dari variabel *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa psikologi FK UNS angkatan 2018 mendapatkan hasil $P = 0,049$ ($p < 0,05$) untuk hubungan dari *self-disclosure* dan tingkat *quarter-life crisis*, yang menunjukkan terdapat hubungan antara *self-disclosure* dan tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa psikologi FK UNS angkatan 2018. Kemudian $r = 0,292$ dan bernilai negatif, yang mana menunjukkan kekuatan hubungan antara *self-disclosure* dan tingkat *quarter-life crisis* adalah lemah, dan memiliki arah hubungan yang berlawanan arah dimana semakin tinggi *self-disclosure* semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami responden.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini jika dilihat berdasar jenis kelamin maka ditemukan perempuan lebih banyak berpartisipasi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan dalam populasi penelitian ini, yaitu mahasiswa psikologi FK UNS angkatan 2018, jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak daripada laki-laki (UNS, 2018).

2. Usia

Rentang usia responden dalam penelitian ini adalah antara 20-22 tahun dimana rentang usia tersebut menurut Arnett (2015) termasuk dalam kategori *emerging adulthood*.

3. Tingkat *Self-disclosure*

Selama masa pandemi COVID-19, mahasiswa psikologi tingkat akhir melaksanakan perkuliahan secara daring dan ditambah dengan kesibukan pengerjaan skripsi. Hal ini mengakibatkan mahasiswa sangat jarang datang ke kampus, sehingga intensitas bertemu dengan teman satu angkatan untuk berbagi cerita semakin sempit. Dalam penelitian ini, lebih dari setengah responden (63%) melakukan *self-disclosure* sedang, kemudian sebanyak 26,1% responden melakukan *self-disclosure* tinggi, dan 10,9% melakukan *self-disclosure* tingkat rendah. Tingkatan sedang dari *self-disclosure* yang dilakukan lebih dari setengah responden menunjukkan bahwa mereka memiliki cukup kemampuan untuk membuka diri terhadap lawan komunikasinya. Namun, semasa pandemi COVID-19 ini individu lebih banyak melakukan *self-disclosure* kepada teman mereka secara daring melalui

media sosial untuk membantu meringankan stress dan juga mendapatkan lebih banyak respons terhadap pengakuannya (Zhen et al, 2021).

4. Tingkat Kecemasan

Quarter-life crisis merupakan sebuah periode perubahan emosional yang sering terjadi ketika seseorang ingin keluar dari tahap *emerging adulthood* atau pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang terjadi pada usia antara 18-25 tahun. Dapat dikatakan periode krisis ini terjadi ketika individu mengalami peralihan struktur kehidupan dari yang tidak stabil, terbuka, dan senang untuk beresplorasi menjadi lebih mapan, terprediksi, dan lebih banyak melakukan kegiatan produktif (Robinson, 2018). Tingkat *quarter-life crisis* yang dialami responden pada penelitian ini paling banyak berada pada *quarter-life crisis* sedang, yaitu sebesar 29 mahasiswa atau 63%, kemudian 32,6% atau 15 mahasiswa berada pada *quarter-life crisis* tingkat tinggi, sementara 4,3% mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menunjukkan bahwa 71,7% mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* tingkat sedang (Sumartha, 2020). Hal ini sesuai dengan teori Atwood dan Scholt (2008) yang menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* adalah periode umum yang terjadi pada individu dua puluh tahunan atau masa transisi yang termasuk dalam masa pertumbuhan, dengan catatan individu dapat melalui dengan baik. Erikson menyatakan bahwa ketika individu mengalami periode krisis, seperti mengalami kemunduran dan penurunan, adalah sebuah fase normal dari proses tumbuh kembang. Hal ini dikarenakan selama periode tersebut individu dapat termotivasi untuk lebih memahami diri sendiri, dunia, dan juga mendapatkkan cara baru untuk menghadai tantangan hidup yang lebih beragam di masa depan (Robinson, 2018).

Analisis Kuesioner

1. Kuesioner *Self-disclosure*

Item pernyataan dalam kuesioner *self-disclosure* menunjukkan gejala *self-disclosure* yang dialami oleh penderitanya. Dalam penelitian ini, diperoleh skor terendah, yang menunjukkan gejala *self-disclosure* paling jarang dialami responden, ada pada item “Terkadang saya merasa tidak bisa mengontrol diri ketika menceritakan hal-hal pribadi” dan “Keterbukaan diri saya benar-benar menggambarkan diri saya yang sebenarnya” yang artinya responden kurang menceritakan informasi pribadi dengan jujur dan apa adanya. Kurangnya kejujuran dalam melakukan *self-disclosure* tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang telah disampaikan oleh De Vito (2019), seperti kepribadian individu, apakah individu cenderung tertutup atau lebih mudah membuka diri, kemudian pendengar atau lawan bicara yang kurang disukai, media yang digunakan kurang nyaman, topik yang dibahas tidak sesuai atau terlalu sensitif, maupun jenis kelamin individu itu sendiri. Pendapat lain mengenai hal tersebut disampaikan oleh Forest & Wood bahwa individu yang mengalami distress cenderung melakukan pengungkapan diri yang kurang jujur dan mengungkapkan informasi yang negatif, sehingga tanggapan atau umpan balik yang didapatkan kurang efektif dan dukungan sosial yang diperoleh tidak sesuai (Pinakesti, 2016).

Perolehan skor tertinggi yang menunjukkan gejala *self-disclosure* yang paling sering dialami responden pada penelitian ini diperoleh pada item “Ketika saya sudah mulai terbuka maka saya bisa dengan akrab menceritakan semua tentang diri saya” dan “Saya biasanya mengekspresikan perasaan bahagia saya”. Dapat diartikan bahwa responden memiliki kebiasaan menceritakan secara detail mengenai informasi pribadi serta sering mengungkapkan informasi yang bersifat positif. Hal ini merupakan hasil yang bagus karena dapat diartikan bahwa sebagian besar responden melakukan *self-disclosure* secara mendalam atau intim, dan individu juga lebih banyak memberikan pernyataan positif yang bertujuan agar seseorang (*target person*) memberikan umpan balik yang positif. Secara umum, melakukan pengungkapan secara intim dilakukan kepada seseorang yang mempunyai hubungan dekat atau akrab, misal orang tua, teman dekat, maupun pacar. Karena semakin dekat

hubungan individu, semakin mudah untuk melakukan pengungkapan diri (Gainau, 2009). Selain itu, McGill mengungkapkan bahwa pengungkapan diri yang intim dapat juga terjadi dalam hubungan yang sementara, seperti antar orang asing selama masa perjalanan di kereta ataupun pesawat, atau sering dinamakan “*in-flight intimacy*” (DeVito, 2019).

2. Kuesioner *Quarter-life Crisis*

Kuesioner *quarter-life crisis*, item dengan perolehan skor terendah menunjukkan gejala yang paling jarang terjadi pada responden, yaitu pernyataan “Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya” dan “Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya”, yang memiliki arti merasa berada pada situasi yang sulit. Hal ini menandakan responden dalam penelitian ini sebagian besar tidak merasa kebingungan dalam menentukan keputusan, mengerti apa yang harus dihadapi terlebih dahulu, serta memiliki motivasi yang kuat. Ketika individu mulai mengalami kondisi, seperti kurang motivasi, mempertanyakan tujuan hidup, tidak merasa bahagia dengan pencapaiannya, hingga merasa *stuck* dan tidak berkembang, akan mengawali atau memberatkan terjadinya proses *quarter-life crisis* (Iman, 2021). Sedangkan, gejala yang paling sering dialami responden yang mengalami *quarter-life crisis* adalah adanya kekhawatiran yang berlebih dan memikirkan hubungan interpersonal dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier. Sesuai dengan pernyataan dengan skor tertinggi, yaitu “Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi, dan menikah” dan “Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum berpenghasilan”. Keadaan ini sesuai dengan teori *quarter-life crisis* sebagai sebuah reaksi emosi, seperti panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan, dan rasa frustrasi seputar masalah pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun finansial (Balzarie dan Nawangsih, 2019).

Analisis Bivariat

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021), semakin individu merasa kesepian maka terdapat peningkatan pada derajat *quarter-life crisis*. Selain itu, kesepian atau *loneliness* dapat menyebabkan individu sensitif terhadap penolakan dan menurunkan kemampuan untuk bersosialisasi, sehingga mengurangi peluang individu melakukan *self-disclosure* secara intim dan mengganggu hubungan interpersonal (Stokes, 1987). Robbins & Wilner (2001) menyebutkan salah satu penyebab terjadinya *quarter-life crisis* adalah adanya kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Semakin baik hubungan interpersonal individu dan tingginya dukungan yang diterima, dapat meringankan derajat *quarter-life crisis* yang dialami (Ameliya, 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ratnasari, Hayati, dan Bashori (2021) yang mengungkapkan bahwa *self-disclosure* pada media sosial merupakan salah satu strategi koping dalam menghadapi stress dan memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan *image* yang baik. Sebaliknya, *self-disclosure* juga mempunyai sifat negatif, seperti berkata kasar, mencela, atau bahkan menyinggung perasaan individu lain yang menyebabkan adanya respons negatif dari seseorang (*target person*), dikucilkan, hingga dihina di pergaulan sosial (Atwood dan Scholtz, 2008).

Penelitian ini berkebalikan dengan penelitian Sari (2021), ketika individu mengakses *social life* orang lain melalui media sosial dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan adanya penurunan rasa percaya diri, membandingkan diri dengan orang lain, merasa tertinggal atau tidak puas dengan pencapaian diri sendiri, ingin memiliki atau menjalani kehidupan orang lain, hingga merasa dirinya tidak pantas. Oleh karena itu, adanya kemudahan teknologi untuk mengakses informasi serta kehidupan seseorang di media sosial menjadi salah satu penyebab terjadinya krisis, khususnya pada individu berusia 20-an tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode observasional dekriptif terhadap 52 mahasiswa psikologi angkatan 2018 diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* mahasiswa psikologi FK UNS angkatan 2018 dengan kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan yang berlawanan, yang menandakan semakin tinggi tingkat *self-disclosure* semakin rendah derajat *quarter-life crisis*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada mahasiswa angkatan 2018 program studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliya, R.P. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Doctoran dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Arnett, J.J. (2015). *Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through Twenties* 2 nd edition. New York: Oxford University Press. pp. 8- 10, 3-26
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter-life Crisis pada Dewasa Awal, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Atwood, J.D., Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Contemp Fam Ther.* pp. 233–250. doi : <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter-life Crisis (Doctoral dissertation, Universitas Islam Bandung).
- DeVito, J.A. (2019). *The Interpersonal Communication Book Fifteenth Edition*. New york : Pearson Education, pp. 229.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes : A Theoretical Analysis *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Gainau, Maryam B. (2009) Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta Jurnal ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, XXXIII (01). pp. 95- 112.
- Habibie, A., Syakarofath, N.A. and Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), pp.129-138. doi : <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Iman, N. N. (2021). Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Quarter-life Crisis pada Komunitas UINSA Student Forum (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Mutiara, Y. (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. pp. 78-80.
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self-disclosure dan stres pada mahasiswa*. Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang. pp. 5-7.
- Ratnasari, R., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Self-disclosure Media Sosial pada Fase Kehidupan Dewasa Awal. *Jurnal DIVERSITA*, 7(2), 141- 147.

- Robbins, A. dan Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin. pp. 1-40.
- Robinson, O. C. (2018) „A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked In Forms in Combination“, *Emerging Adulthood*, 7(3), pp. 167–179. doi: 10.1177/2167696818764144.
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter-life Crisis pada Kaum Millennial* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism terhadap Quarter-Life Crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. pp. 66-95.
- UNS. (2021). *Daftar Mahasiswa Psikologi UNS angkatan 2018*. Accessed at: <https://siakad-old.uns.ac.id/> pada 18 Desember 2021.
- Zhang, R. (2017). *The Stress-buffering Effect of Self-disclosure on Facebook: An Examination of Stressful Live Events, Social Support, and Mental Health among College Students*. *Computers in Human Behavior*, 75, 527-537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>
- Zhen, L., Nan, Y., & Pham, B. (2021). *College Students Coping with COVID-19: Stress-buffering Effects of Self-disclosure on Social Media and Parental Support*. *Communication Research Reports*, 38(1), 23-31.