



The Relationship Between the Quarter-Life Crisis and Anxiety About Entering the Workforce Among Senior College Students

Florentina Pravista Alver Dwioknia¹, Berliana Henu Cahyani², Andreas Yudha Fery³

^{1,2,3}Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta, Indonesia

Abstract : Anxiety about entering the workforce is one of the psychological problems commonly experienced by final-year university students as they transition from academic life to the professional world. One of the psychological factors presumed to be associated with this condition is the quarter-life crisis. This study aimed to empirically examine the relationship between quarter-life crisis and anxiety about entering the workforce among final-year students. The hypothesis proposed that there is a positive relationship between quarter-life crisis and anxiety about entering the workforce. This study employed a quantitative correlational research design. The sample was selected using a purposive sampling technique and consisted of 160 final-year students. The research instruments included the Quarter-Life Crisis Scale and the Workforce Entry Anxiety Scale, both of which met the validity and reliability requirements. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation technique with the assistance of Jamovi software. The results revealed a significant and very strong positive relationship between quarter-life crisis and anxiety about entering the workforce ($r = 0.932$, $p < 0.001$). Therefore, the proposed hypothesis was accepted. These findings indicate that the higher the level of quarter-life crisis experienced by students, the higher their anxiety about entering the workforce, and vice versa. The findings are expected to serve as a basis for universities in developing career guidance and psychological support programs to assist students in preparing for the transition into the workforce.

Keywords : Quarter-Life Crisis; Anxiety About Entering the Workforce; Final-Year Students.

Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Kecemasan Menghadapi dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Abstrak : Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir karena berada pada masa transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja. Salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan kondisi tersebut adalah *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *quarter life crisis* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *quarter life crisis* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 160 mahasiswa tingkat akhir. Instrumen penelitian berupa skala *quarter life crisis* dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan dan sangat kuat antara *quarter life crisis* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja ($r = 0,932$; $p < 0,001$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan layanan bimbingan karier dan pendampingan psikologis guna membantu mahasiswa mempersiapkan diri menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Kata kunci : *Quarter life crisis*; Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja; Mahasiswa Tingkat Akhir.

Article history

Received: 02 July 2026

Revised: 25 July 2026

Accepted: 04 August 2026

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Florentina Pravista Alver Dwioknia ; alverdwioknia8@gmail.com

PENDAHULUAN

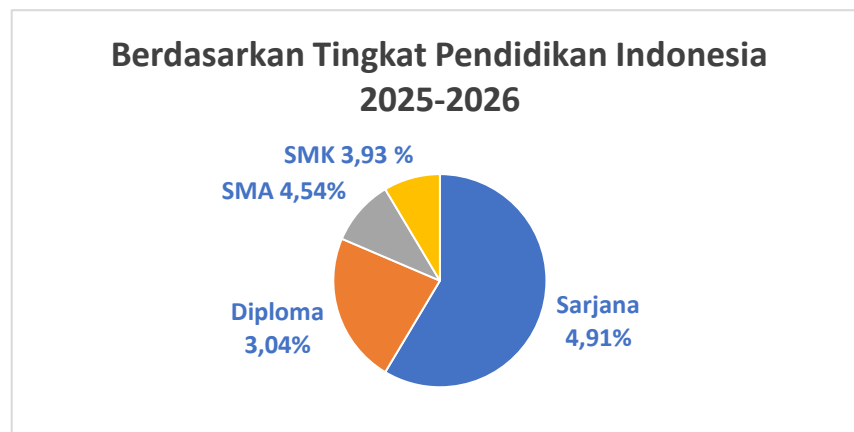
Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan sosial, emosional, serta kesiapan menghadapi kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan. Menurut perspektif perkembangan, mahasiswa umumnya berada pada fase dewasa awal, yaitu masa ketika individu mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dalam kehidupan, seperti menentukan arah karier, membangun relasi sosial, dan mencapai kemandirian ekonomi. Pada tahap ini, mahasiswa mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan yang berkaitan dengan masa depan mereka.

Mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal akan berhadapan dengan berbagai tugas perkembangan, salah satunya mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Kesiapan kerja menjadi aspek penting karena menentukan kemampuan individu untuk memasuki, bertahan, dan berkembang dalam dunia kerja (Hasanah et al., 2025). Mahasiswa tingkat akhir perlu memiliki kompetensi dan kesiapan kerja yang memadai agar mampu bersaing dalam dunia kerja. Perguruan tinggi juga berperan penting dalam mendukung pengembangan employability mahasiswa melalui penyediaan kesempatan pengembangan keterampilan, pengalaman magang, dan pembelajaran berbasis kerja (Indrawan & Batubara, 2023; Ng et al., 2022).

Banyak orang memilih untuk melanjutkan studi mereka ke perguruan tinggi demi meningkatkan kesempatan dalam menemukan pekerjaan yang diinginkan. Pendidikan tinggi berperan dalam meningkatkan kesiapan karier, pengembangan kompetensi, dan kematangan individu mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja (Nugraheni & Wibowo, 2023). Ubaedi (dalam Upadianti & Indrawati, 2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang siap masuk ke dunia kerja seharusnya memiliki keterampilan interpersonal, kemampuan dalam menerapkan strategi pelayanan, kemampuan berpikir, kemampuan beradaptasi, kreativitas, serta kemampuan untuk mengembangkan diri. Namun, hingga saat ini masih banyak lulusan yang kesulitan mendapatkan pekerjaan dan terjebak dalam pengangguran.

Tingginya angka pengangguran di kalangan lulusan pendidikan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan permasalahan yang terus berlangsung dan belum menunjukkan perbaikan yang signifikan, sebagaimana tercermin dalam berita resmi statistik "Keadaan Ketenagakerjaan D.I. Yogyakarta Februari 2025" yang diterbitkan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DIY pada tanggal 5 Mei 2025 dan disampaikan oleh Kepala BPS DIY, Ir. Herum Fajarwati, M.M. Berdasarkan publikasi tersebut, jumlah angkatan kerja di DIY pada Februari 2025 tercatat sebanyak 2,24 juta jiwa dengan Tingkat Pengangguran Terbuka sebesar 3,18%, di mana kelompok lulusan perguruan tinggi justru mencatatkan Tingkat Pengangguran Terbuka tertinggi sebesar 4,91%, melampaui lulusan SMA sebesar 4,54%, SMK sebesar 3,93%, serta Diploma sebesar 3,04% (Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta, 2025).

Temuan ini memberikan gambaran bahwa kepemilikan gelar akademik tidak secara otomatis mempermudah akses seseorang ke pasar kerja, melainkan justru mencerminkan ketidakselarasan antara kompetensi yang diperoleh melalui jalur pendidikan formal dengan kualifikasi yang sesungguhnya dibutuhkan oleh industri, sehingga bagi mahasiswa yang tengah berada di penghujung masa studi, kondisi tersebut berpotensi memperburuk tekanan psikologis mereka dalam bentuk kecemasan menghadapi dunia kerja yang erat kaitannya dengan fenomena quarter life crisis pada fase perkembangan dewasa awal.



Gambar 1. Tingkat Pengangguran Terbuka di Yogyakarta Tahun 2026

Kondisi tersebut menggambarkan adanya sejumlah besar sarjana yang menghadapi tantangan dalam mendapatkan pekerjaan. Tingginya persaingan kerja dan angka pengangguran lulusan perguruan tinggi dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa terhadap masa depan karier mereka (Pratama & Lestari, 2023). Dampak dari banyaknya pengangguran di lulusan universitas ini dapat berujung pada rasa cemas yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Situasi ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian awal pada sebuah institusi pendidikan tinggi di Yogyakarta, tepatnya di Fakultas Ekonomi, Program Studi Manajemen Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pada tanggal 23 Maret 2026. Berikut adalah ringkasan hasil wawancara yang dilakukan:

Subjek 1: *"Pas lihat berita kalau masih banyak sarjana yang nganggur, aku langsung ngerasa deg-degan sama kepikiran banget, apalagi aku juga bentar lagi lulus dan harus cari kerja. Jadi makin ngerasa saingannya banyak. Sebenarnya aku sudah pernah magang, tapi masih sedikit, jadi ngerasa pengalaman kurang dan skill juga belum terlalu dikuasai. Jujur masih belum yakin sama diri sendiri."* (Wawancara, subjek 1 perempuan, 4 Februari 2026). **Subjek 2:** *"Sekarang tuh saingannya banyak banget, jadi bikin takut dan kadang ngerasa nggak yakin bisa bersaing. Ada rasa minder juga, kurang percaya diri kalau dibandingin sama orang lain, apalagi kalau lihat mereka aktif cari pengalaman. Sementara aku ngerasa kayak mahasiswa kupu-kupu. Jujur sering kepikiran duluan takut nggak diterima kerja."* (Wawancara, subjek 2 perempuan, 8 Maret 2026). **Subjek 3:** *"Menurut aku rasa takut itu wajar, apalagi kalau lihat kenyataannya kayak gitu. Tapi ya nggak mungkin juga terus nganggur. Justru ini jadi tantangan buat mahasiswa akhir buat mulai nyusun rencana ke depan. Kalau aku sih kepikirannya mau kerja part-time, ikut pelatihan, atau coba buka usaha kecil-kecilan, siapa tahu bisa berkembang."* (Wawancara, subjek 3 laki-laki, 11 Maret 2026).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada tiga mahasiswa, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa merasa tidak siap dalam menghadapi dunia kerja sehingga menimbulkan perasaan cemas, seperti merasa kurang memiliki dan menguasai keahlian, kurang yakin dengan kemampuan diri, kurang pengalaman, kurang percaya diri, dan takut tidak diterima kerja. Selain itu, ada mahasiswa yang memiliki pandangan positif dan optimis dalam menghadapi tantangan di dunia kerja dengan merencanakan masa depan, seperti mengikuti kursus, bekerja paruh waktu, dan mencoba memulai usaha, walaupun mereka masih merasakan ketakutan dan kekhawatiran terhadap persaingan dalam pekerjaan. Temuan dari wawancara ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa terhadap dunia kerja dapat dipengaruhi oleh kurangnya keterampilan, pengalaman, keyakinan diri, serta persiapan menghadapi persaingan di dunia kerja (Wilfrida & Rahayu, 2023; Rikasiwi et al., 2024).

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah masalah besar yang sering dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi mereka, terutama saat mereka berada di fase peralihan dari kehidupan universitas menuju dunia profesional yang menantang. Situasi ini menjadi semakin rumit karena dipengaruhi oleh *quarter life crisis*, yang sejalan dengan tahap perkembangan psikososial yang diidentifikasi oleh Erik Erikson pada masa dewasa awal (identitas vs. kebingungan peran). Fenomena *quarter life crisis* banyak muncul pada individu dewasa awal yang sedang

menghadapi transisi pendidikan, pekerjaan, dan identitas diri (Robinson & Smith, 2021). Mahasiswa tingkat akhir paling rentan mengalami kondisi ini karena mulai intens memikirkan realitas pekerjaan yang sesungguhnya, seperti gaji terbatas, jam kerja panjang, politik kantor, dan tanggung jawab sebagai orang dewasa, termasuk kemandirian finansial serta membangun keluarga. Ditambah dengan tekanan akademik akhir seperti penyusunan skripsi dan ujian komprehensif, muncul pertanyaan-pertanyaan eksistensial seperti "Apakah saya akan mendapat pekerjaan sesuai jurusan?" atau "Bagaimana jika saya gagal bersaing dengan lulusan lain?".

Kondisi ini dapat melemahkan motivasi belajar, menimbulkan sikap pesimis terhadap prospek karier, bahkan memicu penundaan persiapan kerja atau pertimbangan untuk mundur dari pencarian kerja. Dampaknya bersifat kumulatif hingga bertahun-tahun setelah lulus, yang dapat menyebabkan burnout dini, turnover tinggi, atau depresi ringan apabila tidak ditangani dengan baik, terutama di Indonesia dengan tingkat pengangguran sarjana yang signifikan dan persaingan ketat akibat besarnya populasi generasi milenial dan Gen Z. Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara *quarter life crisis* dengan kecemasan karier.

Penelitian Sari dan Putra (2023) misalnya menemukan bahwa *quarter life crisis* berhubungan signifikan dengan meningkatnya kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir, di mana semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecemasan yang muncul dalam menghadapi dunia kerja. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai *quarter life crisis* dan kecemasan menghadapi dunia kerja masih terbatas pada konteks negara maju atau pada populasi pekerja muda yang telah memasuki dunia kerja, sementara kajian pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia—khususnya yang berada pada masa transisi sebelum benar-benar memasuki dunia kerja—masih relatif jarang dilakukan, terlebih pada konteks perguruan tinggi di wilayah Yogyakarta dengan angka pengangguran lulusan perguruan tinggi yang tergolong tinggi.

Kesenjangan ini penting untuk diisi mengingat kondisi psikologis mahasiswa pada masa transisi tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dari pekerja muda yang telah memiliki pengalaman kerja, sehingga faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan mereka pun berpotensi berbeda. Orisinalitas penelitian ini terletak pada upaya menguji secara empiris hubungan antara *quarter life crisis* dan kecemasan menghadapi dunia kerja secara spesifik pada mahasiswa tingkat akhir yang belum bekerja, dengan mempertimbangkan konteks lokal DIY sebagai wilayah dengan tingkat pengangguran lulusan perguruan tinggi tertinggi dibandingkan jenjang pendidikan lain.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru bagi pemahaman mengenai dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja, sekaligus menjadi dasar empiris bagi pengembangan program intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *quarter life crisis* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *quarter life crisis* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, artinya semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara variabel bebas, yaitu *quarter life crisis*, dengan variabel terikat, yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian dilaksanakan di lingkungan Fakultas Ekonomi, Program Studi Manajemen dan Akuntansi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi di wilayah Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 160 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 dan 2022 yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa mahasiswa aktif

berstatus tingkat akhir (semester 7 ke atas), sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, dan berada pada rentang usia *emerging adulthood* (18-25 tahun).

Instrumen penelitian berupa dua skala psikologi model Likert yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Stuart (2006). Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja disusun berdasarkan aspek kognitif, perilaku, dan fisiologis, sedangkan Skala *Quarter Life Crisis* disusun berdasarkan aspek eksplorasi identitas, *instability*, dan *feeling in-between*. Masing-masing skala pada tahap awal terdiri dari 32 item (16 item *favorable* dan 16 item *unfavorable*) dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Validitas isi kedua skala diperoleh melalui *expert judgment* oleh dua dosen pembimbing untuk memastikan aitem mudah dipahami oleh subjek penelitian.

Uji coba (*try out*) instrumen dilaksanakan di Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta menggunakan Google Form yang disebarlang langsung kepada mahasiswa aktif tingkat akhir Program Studi Manajemen dan Akuntansi angkatan 2021 dan 2022. Seleksi item dilakukan berdasarkan koefisien korelasi item-total (*corrected item-total correlation*) dengan batas nilai $\geq 0,30$ menggunakan aplikasi JAMOV versi 2.6.44. Hasil uji coba pada Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja menunjukkan 27 dari 32 item dinyatakan valid (5 item gugur, yaitu nomor 1, 2, 3, 8, dan 32), dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,951 dan nilai korelasi item-total berkisar antara 0,274 hingga 0,800. Adapun hasil uji coba pada Skala *Quarter Life Crisis* menunjukkan 31 dari 32 aitem dinyatakan valid (1 aitem gugur, yaitu nomor 6), dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,941 dan nilai korelasi item-total berkisar antara 0,263 hingga 0,819. Berdasarkan kriteria Azwar (2017), suatu skala dinyatakan reliabel apabila koefisien Cronbach's Alpha $\geq 0,80$, sehingga kedua skala dalam penelitian ini dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam pengumpulan data penelitian.

Analisis data statistik dilakukan sepenuhnya menggunakan perangkat lunak JAMOV, meliputi uji asumsi dasar (uji normalitas dan uji linearitas) serta uji hipotesis asosiatif melalui analisis korelasi *Pearson Product-Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kriteria subjek yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Manajemen dan Akuntansi angkatan 2021 dan 2022 tahun akademik 2025/2026, sedang menempuh semester akhir (semester 7 ke atas), serta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan tabel di atas, subjek dalam penelitian ini sebanyak 82 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 51,3% dan 78 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan persentase 48,8%. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas dari subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 51,3%. Diketahui usia subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 mahasiswa berusia 21 tahun dengan persentase 6,3%, usia 22 tahun sebanyak 52 mahasiswa dengan persentase 32,5%, usia 23 tahun sebanyak 50 mahasiswa dengan persentase 31,3%, usia 24 tahun sebanyak 34 mahasiswa dengan persentase 21,3%, usia 25 tahun sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase 8,1%, dan usia 26 tahun sebanyak 1 mahasiswa dengan persentase 0,6%.

Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini berusia 22 tahun. Selain itu, diketahui pula bahwa subjek penelitian ini terdiri dari dua program studi, yaitu Program Studi Manajemen yang berjumlah 81 mahasiswa dengan persentase 50,6% dan Program Studi Akuntansi yang berjumlah 79 mahasiswa dengan persentase 49,4%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini berasal dari Program Studi Manajemen. Berdasarkan angkatan, subjek penelitian terdiri dari mahasiswa angkatan 2021 sebanyak 57 mahasiswa dengan persentase 35,6% dan mahasiswa angkatan 2022 sebanyak 103 mahasiswa dengan persentase 64,4%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2022.

Berikut ini adalah tabel deskripsi subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kriteria	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis kelamin	Perempuan	78	51,3%
	Laki – laki	82	48,8%
Usia	21	10	6,3%
	22	52	32,5%
	23	50	31,3%
	24	34	21,3%
	25	13	8,1%
	26	1	0,6%
Program Studi	Management	81	50,6%
	Akuntansi	79	49,4%
Angkatan	2021	57	35,6%
	2022	103	64,4%

Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian di atas, selanjutnya dilakukan pengelompokan atau kategorisasi. Data yang disajikan merupakan hasil pengolahan skor yang telah dikategorikan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Distribusi kategorisasi variabel kecemasan dan *quarter life crisis* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kecemasan dan Variabel *Quarter life crisis*

Kategori	Variabel					
	Kecemasan		<i>Quarter life crisis</i>			
		f	%		f	%
Sangat tinggi	$X \geq 121,79$	0	0,0	$X \geq 134,39$	0	0,0
Tinggi	$98,60 \leq X < 121,79$	3	1,9	$108,80 \leq X < 134,39$	0	0,0
Sedang	$75,40 \leq X < 98,60$	154	96,2	$83,20 \leq X < 108,80$	157	98,1
Rendah	$52,21 \leq X < 75,40$	3	1,9	$57,61 \leq X < 83,20$	3	1,9
Sangat rendah	$X < 52,21$	0	0,0	$X < 57,61$	0	0,0
Jumlah		160	100		160	100

Berdasarkan table kategorisasi diatas, diketahui bahwa Sebagian besar mahasiswa fakultas ekonomi universitas sarjanawiyata tamansiswa Yogyakarta memiliki Tingkat kecemasan dalam kategori sedang (96,2%) dan *quarter life crisis* dengan kategori tinggi (98,1%).

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Table 3. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (p)	Keterangan
Kecemasan	0,846	Berdistribusi Normal
<i>Quarter life crisis</i>	0,891	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov, diperoleh nilai signifikansi variabel kecemasan sebesar 0,846 dan variabel *quarter life crisis* sebesar 0,891. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji korelasi Pearson Product Moment.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti telah melakukan uji asumsi statistik dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,846 ($p > 0,05$). Oleh karena data berdistribusi normal, peneliti selanjutnya melakukan uji linearitas sebagai syarat kedua sebelum menentukan teknik analisis data yang digunakan. Uji linearitas dilakukan dengan melihat scatter plot antara variabel x dan variabel y yang disertai garis regresi (*fit line*) dengan bantuan perangkat lunak komputer JAMOV.

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh bahwa titik-titik data menyebar mengikuti garis regresi secara konsisten tanpa membentuk pola kurva, yang didukung pula oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,932 dan hasil uji regresi yang signifikan ($p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel x dan variabel y bersifat linear. Oleh karena kedua asumsi, yaitu normalitas dan linearitas, telah terpenuhi, peneliti menggunakan korelasi *Pearson (Product Moment)* sebagai teknik analisis data. Korelasi Pearson merupakan uji korelasi parametrik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel berdasarkan data interval/rasio yang berdistribusi normal. Uji korelasi ini mensyaratkan data berdistribusi normal dan adanya hubungan linier antar variabel. Dengan demikian, uji linearitas tetap dilakukan dalam penelitian ini karena menjadi salah satu asumsi yang harus dipenuhi dalam analisis korelasi Pearson.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel x dengan variabel y , sekaligus untuk mengkonfirmasi hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti sebelumnya. Sebelum uji hipotesis ini dilakukan, peneliti telah melakukan serangkaian uji asumsi statistik, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, yang hasilnya menunjukkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear antar variabel. Oleh karena kedua asumsi tersebut terpenuhi, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Pearson (*Pearson's Product Moment Correlation*), yang merupakan salah satu teknik statistik parametrik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel berskala interval atau rasio.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara variabel x dengan variabel y . Artinya, semakin tinggi nilai variabel x yang dimiliki oleh subjek penelitian, maka semakin tinggi pula nilai variabel y yang dimiliki, dan sebaliknya, semakin rendah nilai variabel x , maka semakin rendah pula nilai variabel y . Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,932$ dengan derajat kebebasan (df) = 157 dan nilai signifikansi (p) sebesar $< 0,001$. Nilai koefisien korelasi yang mendekati angka 1 tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara variabel x dengan variabel y . Hal ini berarti bahwa kedua variabel bergerak searah, di mana peningkatan pada variabel x cenderung diikuti oleh peningkatan pada variabel y secara konsisten, dan sebaliknya, penurunan pada variabel x cenderung diikuti pula oleh penurunan pada variabel y . Selain itu, nilai signifikansi $p < 0,001$, yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan antara kedua variabel tersebut bersifat signifikan secara statistik dan bukan disebabkan oleh faktor kebetulan semata.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa arah hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini, yaitu hubungan positif antara variabel *quarter life crisis* dengan variabel kecemasan, sesuai dengan arah hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti di awal penelitian. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *quarter life crisis* dengan variabel kecemasan dinyatakan dapat diterima, sekaligus mengkonfirmasi bahwa temuan empiris dalam penelitian ini sejalan dengan dasar teori dan asumsi awal yang menjadi landasan penelitian ini.

Selain uji hipotesis, peneliti juga menghitung besarnya sumbangan efektif (koefisien determinasi, R^2) untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel *quarter life crisis* terhadap variabel kecemasan. Nilai koefisien determinasi diperoleh dari hasil kuadrat koefisien korelasi Pearson ($r^2 = 0,932^2 = 0,8686$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumbangan efektif *quarter life crisis* terhadap Kecemasan sebesar 86,86%, sisanya 13,14% dipengaruhi oleh

faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor dukungan sosial, mekanisme koping individu, kondisi ekonomi, atau faktor kepribadian.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Program Studi Manajemen dan Akuntansi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson (*Pearson's Product Moment*) diperoleh hasil koefisien korelasi $r = 0,932$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat kuat antara *quarter life crisis* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. Artinya, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, semakin rendah pula tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,869 mengidentifikasi bahwa variabel *quarter life crisis* memberikan sumbangan sebesar 86,9% terhadap terbentuknya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir, sedangkan sebesar 13,1% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu penelitian pada 265 mahasiswa tingkat akhir menemukan hubungan positif signifikan antara *loneliness* dan *quarter-life crisis*, ditunjukkan dengan nilai $r = 0,891$ dan signifikansi $p = 0,000$. Artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* (yang berkaitan erat dengan kecemasan sosial), semakin tinggi pula tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa. Hasil ini juga sejalan dengan temuan universitas malikussaleh (2023) yang menyebutkan bahwa *quarter life crisis* memiliki kontribusi besar terhadap munculnya kecemasan kerja pada mahasiswa tingkat akhir, serta konsisten dengan penelitian Sari dan Putra (2023) yang menemukan bahwa *quarter life crisis* berhubungan signifikan dengan meningkatnya kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir.

Kuatnya hubungan positif ini ($r = 0,932$) dapat dijelaskan melalui teori psikososial Erikson (1968) mengenai *identity vs role confusion*, yang menyatakan bahwa individu pada fase dewasa awal berada dalam proses pencarian identitas yang, apabila tidak terselesaikan dengan baik, dapat menimbulkan kebingungan peran serta kecemasan yang mendalam terhadap masa depan, termasuk dunia kerja. Hal ini juga sejalan dengan pandangan Arnett (2023) mengenai tiga aspek *quarter life crisis*, yaitu *identity exploration*, *instability*, dan *feeling in-between*, di mana ketidakstabilan dan ketidakjelasan arah hidup yang dialami mahasiswa akhir cenderung memperbesar kekhawatiran mereka terhadap kesiapan diri dalam menghadapi persaingan dunia kerja.

Kondisi ini menunjukkan bahwa ketidakstabilan psikologis akibat *quarter life crisis* dapat berjalan beriringan dengan meningkatnya kecemasan menghadapi dunia kerja, sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini. Sejalan dengan tingginya angka pengangguran lulusan perguruan tinggi di DIY yang dipaparkan dalam latar belakang penelitian ini, tekanan psikologis yang muncul dari fase *quarter life crisis* tampak memperberat kecemasan mahasiswa akhir dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang untuk variabel kecemasan menghadapi dunia kerja (93,1%) dan kategori sedang untuk variabel *quarter life crisis* (87,5%), yang mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kondisi psikologis yang relatif moderat, wajar mengingat mahasiswa tingkat akhir menghadapi dua tuntutan sekaligus, yaitu penyelesaian studi akademik dan persiapan memasuki dunia kerja yang membutuhkan kesiapan mental serta emosional. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi besar terhadap munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. Semakin mahasiswa mempertanyakan arah hidup, tujuan karier, dan mengalami ketidakstabilan emosional pada fase ini,

semakin besar pula kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi persaingan dan ketidakpastian dunia kerja.

Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis, seperti bimbingan karier dan dukungan eksplorasi identitas, untuk membantu mahasiswa akhir mengelola *quarter life crisis* mereka secara lebih adaptif agar kecemasan menghadapi dunia kerja dapat ditekan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa aktif Program Studi Manajemen dan Akuntansi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan ke program studi atau perguruan tinggi lain yang memiliki karakteristik berbeda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa akhir Program Studi Manajemen dan Akuntansi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* memiliki hubungan yang bermakna dan berarah positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, maka mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir dapat diterima.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta, khususnya kepada Dekan Fakultas Psikologi, Dra. Titik Muti'ah, M.A., Ph.D., yang telah memberikan dukungan administratif dan izin pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih secara khusus penulis persembahkan kepada Dr. Berliana Henu Cahyani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Utama, serta Andreas Yudha Fery N., S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Pendamping, yang telah dengan sabar memberikan arahan, koreksi ilmiah, serta bimbingan yang sangat berharga selama proses penyusunan dan penyempurnaan naskah publikasi ini. Tidak lupa, apresiasi yang tulus juga penulis sampaikan kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden, sehingga data penelitian ini dapat terkumpul dan dianalisis dengan baik.

REFERENSI

- Amara, A., Indrawan, Z., & Batubara, D. M. (2024). *Peran Employability Development Opportunities terhadap Employability Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*. 8(1), 41–51. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Arnett, J. J. (2023). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, 1–449. <https://doi.org/10.1093/OSO/9780197695937.001.0001>
- Atiyah Fadhilah, N. (t.t.). Analisis Pengaruh Tingkat Employability Skills terhadap kesiapan kerja Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar. Dalam *Indonesian Journal of Social and Educational Studies* (Vol. 6, Nomor 2).
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta. (2025). *Keadaan ketenagakerjaan D.I. Yogyakarta Februari 2025* [Berita resmi statistik]. <https://yogyakarta.bps.go.id/id/pressrelease/2025/05/05/1633/keadaan-ketenagakerjaan-d-i--yogyakarta-februari-2025.html>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & Company.

- Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. New York: W.W. Norton & Company.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa*. Diakses dari <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/48948>
- Ilham. (2025). *Data pengangguran lulusan sarjana di Indonesia tahun 2025*. <https://www.bps.go.id>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2022). Career development and counseling: Putting theory and research to work. *Journal of Career Development*, 49(2), 115–128.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Pranatawijaya, V. H., dkk. (2019). Pengembangan aplikasi kuesioner survey berbasis web menggunakan skala Likert dan Guttman. *Jurnal Sains dan Informatika*, 5(2), 128–137.
- Pratama, A., & Widodo, T. (2024). Pengaruh adversity quotient terhadap kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 55–67.
- Purnamasari, D. (2013). Hubungan kepercayaan diri dengan kesiapan kerja pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 45–53.
- Rachmady, R., & Aprilia, E. D. (2018). Pengangguran sarjana dan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 90–99.
- Rahmanto, D., & Kuncoro, J. (2019). Hubungan *quarter life crisis* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 44–52. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8170>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. *Journal of Adult Development*, 22(2), 143–154.
- Rumengan, M., dkk. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 23–31.
- Sari, N., dkk. (2023). Hubungan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(2), 101–110.
- Sekarina, A., & Indriana, Y. (2020). *Faktor-faktor kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empat>.
- Spielberger, C. D. dalam Taylor, S. E. (2024). *Health psychology* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku saku keperawatan jiwa* (Edisi 5). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmasari, D. (2017). Peran pendidikan tinggi terhadap kematangan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 77–84.
- Tesalonia, S. P., & Wibowo, D. H. (2023). Hubungan antara adaptabilitas karier dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6395>
- Umah, A. (2025). Tingkat pengangguran terbuka lulusan universitas tertinggi di DIY. <https://www.harianjogja.com>.
- Upadianti, E., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara adversity intelligence dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21840/0>
- Widaad, E. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa. <https://journal-fip.um.ac.id/index.php/buseli/article/view/253>
- Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan vokasional dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Tingkat akhir. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/15728>