



**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SARJANA
PENGANGGURAN YANG MENGALAMI *QUARTER-LIFE CRISIS***

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

ZAMIA SAFIRA

705150155

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2019**



**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SARJANA
PENGANGGURAN YANG MENGALAMI *QUARTER-LIFE CRISIS***

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

ZAMIA SAFIRA

705150155

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2019**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Zamia Safira**

NIM : **705150155**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Gambaran Psychological Well-Being pada Sarjana Pengangguran yang Mengalami Quarter-Life Crisis

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 8 Juli 2019

Yang Memberikan Pernyataan



Zamia Safira

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Zamia Safira**
 N I M : **705150155**
 Alamat : **Jl. Raya Wangun No. 256, Tajur Bogor 16146**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Gambaran Psychological Well-Being pada Sarjana Pengangguran yang Mengalami Quarter-Life Crisis

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 8 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan



Zamia Safira

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
SARJANA PENGANGGURAN YANG MENGALAMI
QUARTER-LIFE CRISIS

Zamia Safira

705150155



(Agustina, M.Psi., Psi.)

Pembimbing

Jakarta, 5 Juli 2019

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
SARJANA PENGANGGURAN YANG MENGALAMI
*QUARTER-LIFE CRISIS***

Zamia Safira

705150155

PANITIA UJIAN



(Dr. Heni Mularsih, M.Psi., Psi.)

Penguji I



(Debora Basaria, M.Psi., Psi.)

Penguji II



(Agustina, M.Psi., Psi.)

Penguji III

ABSTRAK

Zamia Safira (705150155)

***Psychological Well-Being* pada Sarjana Pengangguran yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*; Agustina, M.Psi., Psi.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara (i-x ; 149 Halaman; P1-P6; L1-L39)**

Quarter-life crisis merupakan fenomena yang sedang marak dibicarakan di media sosial akhir-akhir ini, khususnya oleh para sarjana. Krisis yang dialami biasanya seputar pencarian kerja, gaya hidup, keuangan, dan identitas diri (Atwood & Scholtz, 2008). Banyak sarjana merasa sulit mendapatkan pekerjaan hingga akhirnya menganggur. Kegagalan dalam proses pencarian kerja tersebut meningkatkan tantangan pada aspek penghargaan diri (*self-esteem*), afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) individu yang menganggur (Robinson, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam terhadap enam orang subjek sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *psychological well-being* pada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung rendah. Berdasarkan dimensi dari *psychological well-being*, ditemukan bahwa dimensi *autonomy*, *positive relationships*, *environmental mastery*, dan *purpose in life* cenderung rendah pada keenam subjek, sedangkan dimensi *personal growth* dan *self-acceptance* cenderung tinggi pada keenam subjek.

Kata kunci: *Psychological Well-Being*, Sarjana Pengangguran, *Quarter-Life Crisis*, Dewasa Muda

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seorang manusia pasti akan berkembang dan berubah seiring dengan berjalannya waktu (King, 2014). Bayi yang baru lahir akan tumbuh menjadi anak-anak, lalu terus tumbuh sampai akhirnya menjadi orang dewasa. Pola kontinuitas dalam perubahan kemampuan manusia itu disebut dengan *development* atau perkembangan. Psikologi perkembangan mengkaji proses perubahan manusia, secara fisik maupun psikologis, berdasarkan pertambahan usia (King, 2014). Para peneliti juga memberikan istilah *life-span development*, yang mendefinisikan perkembangan sebagai sebuah proses yang terjadi sejak masa pembuahan hingga kematian (Papalia & Martorell, 20XX).

Menurut Papalia dan Martorell (20XX), terdapat delapan tahap perkembangan manusia, salah satunya adalah *emerging and young adulthood*. Pada tahapan tersebut, ada beberapa individu yang sedang mengeksplorasi identitas dirinya dalam banyak bidang, seperti percintaan, pekerjaan, dan pandangan mengenai dunia (Arnett, 2000). Proses pencarian identitas diri tersebut cenderung memperluas dan sangat aktif di tahap tersebut (Côté, 2006). Ada juga beberapa individu yang sedang fokus membangun hubungan intim dengan orang lain (Papalia & Martorell, 20XX). Selain itu, banyak individu yang sedang menentukan pilihan karir yang tepat agar mereka merasa sudah mencapai tahap kedewasaan (Arnett, 2000). Salah satu cara untuk memudahkan individu dalam mencapai karir yang mereka impikan adalah dengan melanjutkan pendidikan ke universitas (Montgomery & Côté, 2003). Individu dapat menggali lebih dalam ilmu yang mereka sukai dan juga mengembangkan aspek-aspek yang ada di dalam dirinya. Pendidikan di universitas juga dapat meningkatkan kemampuan verbal, berpikir kritis, dan *moral reasoning* bagi individu yang menjalaninya (Montgomery & Côté, 2003). Biasanya jika individu sudah lulus dari tahap universitas, mereka akan merasa berkewajiban untuk mencari pekerjaan secepatnya (Haase, Heckhausen, & Silbereisen, 2012).

Transisi dari universitas ke dunia kerja bukanlah tantangan yang mudah untuk dilewati (Robinson, 2018). Banyak sarjana yang kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus dari universitas. Sesuai dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) terbaru Februari 2019, terdapat 6,24% sarjana menganggur dari total 6,82 juta lebih pengangguran, yang berarti terdapat 425.568 orang sarjana yang menganggur. Angka sarjana pengangguran tersebut menurun sebanyak 7.929 orang

dibandingkan dengan data BPS pada Februari 2018, namun meningkat sebanyak 76.470 orang dibandingkan dengan data BPS pada Februari 2017. Menurut Kemenristekdikti (2018) angka sarjana pengangguran lebih tinggi lagi, yaitu sebesar 8,8% dari total 7 juta orang. Jadi, bisa diperkirakan terdapat lebih dari 616 ribu sarjana yang menganggur.

Menurut Isnaini dan Lestari (2015), banyaknya sarjana pengangguran di Indonesia disebabkan oleh kurang luasnya lapangan pekerjaan yang ada, sedangkan individu yang mencari pekerjaan terus bertambah. Masalah ini tidak hanya menyulitkan individu yang berlatar pendidikan rendah, namun juga individu yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi seperti seorang sarjana. Selain karena kurang luasnya lapangan pekerjaan, yang merupakan faktor eksternal, penyebab sarjana menganggur juga dapat dikarenakan faktor internal. Berdasarkan hasil penelitian dari Adi (2016) mengenai sarjana pengangguran di Kabupaten Simeulue menunjukkan bahwa keadaan menganggur juga dapat disebabkan faktor internal, yaitu kurangnya kemauan dan usaha individu dalam mengatasi keadaan menganggur tersebut.

Dampak yang terjadi pada sarjana yang menganggur pastinya akan berbeda-beda, tergantung dengan kondisi dan lamanya masa menganggur yang dialami individu tersebut (Isnaini & Lestari, 2015). Ada sarjana yang merasa santai dan tidak terganggu dengan keadaan menganggur, tetapi ada juga sarjana yang merasa panik dan takut dalam menghadapi keadaan tersebut. Menurut Slaikeu (1990), perubahan kehidupan yang signifikan seperti lulus dari universitas dapat menyebabkan krisis jika individu tidak dapat mengatasi stres dan merasa kewalahan dengan

kehidupannya (dalam Robinson, 2018). Pencarian kerja dan keadaan menganggur pun menjadi salah satu faktor pemacu stres dan rasa kewalahan tersebut (Candy & Crebert, 1991).

Robbins dan Wilner (2001) menyebut fenomena yang dialami sarjana pengangguran tersebut dengan istilah *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* adalah periode dimana individu tanpa henti mempertanyakan masa depannya dan bagaimana hal itu dipengaruhi oleh masa lalunya. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* biasanya merasa terjebak dalam suatu kondisi kecemasan yang rumit, frustrasi, tertekan, bahkan depresi (Febrinastri, 2019). Lalu, tumbuhnya rasa kecewa pada diri sendiri dan perasaan ragu akan masa depan, khususnya menyangkut pekerjaan, hubungan dengan orang lain, dan keuangan (Novena, 2018). Fenomena *quarter-life crisis* sudah banyak diteliti sebelumnya, tetapi baru marak dibicarakan di Indonesia selama 2 tahun terakhir ini.

Salah satunya pada acara *talkshow* "1/4 Cerita Generasi 90-an" yang diadakan oleh Jakarta Fashion Week 2019. Chira Subyakto, salah satu desainer terkenal Indonesia, menceritakan pengalaman *quarter-life crisis* dan mengatakan bahwa kondisi tersebut merupakan titik nol dalam hidupnya, "Jadi waktu umur saya sekitar 25 atau 26, orang tua saya meninggal. Pertama ibu saya meninggal, kemudian bapak saya menyusul beberapa lama kemudian. Di situ saya merasa *drop* banget. Sebenarnya istilah *quarter-life crisis* itu belum *booming* ya pada saat itu, tapi saya sadar *banget* kalau itu bisa dibilang titik nol dalam hidup saya." Lalu, Marchella FP selaku penulis buku Generasi 90-an pun mengatakan bahwa ia memiliki kebingungan dalam memilih pekerjaan yang diinginkan saat mengalami *quarter-life*

crisis, “Kalau aku pernah juga mengalami *quarter-life crisis* pas mau lulus kuliah. Bingung lulus kuliah mau jadi apa karena kebetulan IPK aku juga *enggak* terlalu bagus.” (Lestari, 2018).

Transisi dari universitas ke dunia kerja dapat meningkatkan krisis individu jika diikuti dengan proses pencarian kerja yang sulit. Semakin banyak kegagalan dalam proses pencarian kerja, semakin tinggi tantangan pada aspek penghargaan diri (*self-esteem*), afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) pada individu tersebut (Robinson, 2018). *Well-being* memiliki dua pendekatan yang berbeda, yaitu pendekatan *hedonic* dan pendekatan *eudaimonic* (Ryan & Deci, 2001). *Hedonic* adalah pendekatan yang berfokus pada kebahagiaan seseorang, yang bisa disebut *subjective well-being*. *Eudaimonic* adalah pendekatan yang berfokus pengembangan potensial individu sebagai manusia, atau yang bisa disebut *psychological well-being*.

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) sendiri merupakan kondisi saat individu mampu mengontrol kehidupannya dan merealisasikan potensi dirinya (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* dapat membuat individu menjadi kreatif dan mampu memahami apa yang sedang dilakukannya (Bartram & Boniwell, 2007). Beberapa individu tidak memiliki *psychological well-being* yang stabil dan juga tidak mampu mengatasi rintangan-rintangan di hidupnya, seperti pencarian kerja. Hal tersebut dapat terjadi karena individu mengalami krisis yang dapat mengganggu perkembangan dan *well-being* individu tersebut (Robinson, Wright, & Smith, 2013). Efek psikologis yang buruk pun dapat terjadi pada pengangguran yang berkepanjangan (dikutip dari bulelengkab.go.id, 2017). Arthur Goldsmith, profesor ekonomi Washington and Lee University, mengatakan bahwa dapat terjadi tekanan

psikologis pada pengangguran jangka panjang, "Kami menemukan pengangguran jangka panjang 3 kali lebih mungkin berperang dengan tekanan psikologis dibanding orang yang bekerja." (dikutip dari detikhealth, 2011). Pernyataan tersebut membuktikan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* individu yang menganggur dapat terganggu jika berkepanjangan.

Penelitian terbaru mengenai *well-being* dan *quarter-life crisis* pun dilakukan oleh Robinson pada tahun 2018. Ia melakukan *longitudinal study* pada partisipan bernama Mary, seorang sarjana yang mengalami *quarter-life crisis* selama menjalani transisi kehidupan dari universitas ke dunia pekerjaan. Robinson melakukan *mix method* dan mengkaji tingkat *well-being* dan *depressed* dari partisipannya tersebut. Hasil menunjukkan bahwa ada tiga dari enam dimensi *well-being* yang dipengaruhi oleh keadaan *quarter-life crisis* individu, yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, dan *positive relationships*. Selain penelitian dari Robinson (2018), terdapat penelitian mengenai *well-being* sarjana di Jerman yang diteliti oleh Haase, Heckhausen, dan Silbereisen pada tahun 2012. Mereka menemukan beberapa masalah kompleks yang memengaruhi *well-being* individu yang kesulitan mencari pekerjaan setelah lulus dari universitas (Haase, et al., 2012).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada sarjana yang belum bekerja, atau dalam penelitian ini disebut sebagai sarjana pengangguran, dan merasa kondisi kehidupannya belum stabil karena mengalami *quarter-life crisis*.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian fenomena di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:
Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran *psychological well-being* pada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* dan memberikan kontribusi penelitian pada ilmu bidang Psikologi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, diharapkan penelitian ini memberikan ilmu dan informasi yang dapat memperkaya dunia pendidikan terutama dalam bidang ilmu Psikologi Perkembangan, Psikologi Kepribadian, Psikologi Sosial, Psikologi Pendidikan, dan lain-lain.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* untuk mendapatkan gambaran *psychological well-being* oleh sesama sarjana yang menganggur. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong keluarga, teman terdekat, dan

pasangan dari sarjana pengangguran untuk memberikan masukan yang tepat dalam membantu sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis*. Lalu, masyarakat di sekitar pun diharapkan jadi lebih memahami gambaran *psychological well-being* tersebut sehingga terbentuk lingkungan yang positif untuk sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis*.

1.5 Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri dari lima bab yang disusun berdasarkan sistematika penulisan. Pertama, yaitu Bab I Pendahuluan. Bab ini diawali dengan penjelasan latar belakang masalah dari fenomena yang akan diteliti. Selain itu, terdapat empat subbab lainnya, yaitu rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Kedua, yaitu Bab II Kajian Teoretis. Bab ini memaparkan teori-teori yang digunakan dalam penelitian. Tiga teori utama yang peneliti gunakan adalah *psychological well-being*, *quarter-life crisis* dan pengangguran. Subbab *psychological well-being* menjelaskan tentang definisi, dimensi, dan faktor-faktor. Lalu, subbab *quarter-life crisis* menjelaskan tentang definisi, karakteristik, dan model holistik. Subbab dewasa muda menjelaskan tentang teori perkembangan dewasa muda, yaitu berdasarkan perkembangan fisik, psikososial, dan kognitif. Setelah itu, terdapat penjelasan mengenai sarjana pengangguran. Bab ini juga menjelaskan kerangka berpikir dari peneliti.

Ketiga, yaitu Bab III Metode Penelitian. Bab ini menguraikan tentang subjek penelitian, jenis penelitian, *setting* dan peralatan penelitian, prosedur penelitian, dan

pengolahan dan teknik analisis data. Prosedur penelitian terdiri dari persiapan penelitian dan pelaksanaan penelitian.

Keempat, yaitu Bab IV Temuan Penelitian dan Analisis Data. Bab ini menjelaskan proses pengambilan data subjek pertama sampai subjek keenam, proses pengolahan dan analisis data, dan gambaran subjek pertama sampai subjek keenam. Selain itu, terdapat analisis data berdasarkan teori sarjana pengangguran, *quarter-life crisis*, dan *psychological well-being*. Subbab *quarter-life crisis* berisi analisis berdasarkan karakteristik *quarter-life crisis*, faktor yang memengaruhi *quarter-life crisis*, dan model holistik dari *quarter-life crisis*. Subbab *psychological well-being* berisi analisis berdasarkan dimensi *psychological well-being* dan faktor yang memengaruhi *psychological well-being*.

Kelima, yaitu Bab V Simpulan, Diskusi, Saran. Bab ini menguraikan simpulan, diskusi dan saran yang berkaitan dengan manfaat teoretis maupun manfaat praktis. Selain kelima bab tersebut, terdapat juga lampiran dan tabel-tabel yang menjelaskan secara lebih detail isi penelitian ini.

BAB V

SIMPULAN, DISKUSI, SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam subjek, dapat disimpulkan bahwa gambaran *psychological well-being* pada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung rendah. Dari keenam subjek, hanya subjek AF yang memiliki gambaran *psychological well-being* yang cenderung tinggi. Lalu, subjek AN, AA, NJA, BS, dan SI memiliki gambaran *psychological well-being* yang cenderung rendah.

5.2 Diskusi

Keenam subjek dalam penelitian saat ini tidak memiliki pekerjaan atau sedang menganggur yang berarti belum terbentuknya komitmen jangka panjang dalam kehidupan masing-masing subjek. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Robinson (2018) yang mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai keadaan saat individu sudah dianggap dewasa secara sah, namun arah hidupnya belum menentu, tidak stabil, dan individu tersebut tidak memiliki komitmen jangka panjang dalam hidupnya. Lalu, subjek AN, AF, AA, BS, dan SI memiliki kejadian di masa lalu yang memengaruhi keadaan dirinya di masa sekarang, sedangkan subjek NJA merasa kejadian di masa lalu tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupannya. Sesuai dengan Robbins dan Wilner (2001), *quarter-life crisis* merupakan periode dimana individu tanpa henti mempertanyakan masa depannya dan bagaimana hal itu dipengaruhi oleh masa lalunya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *psychological well-being* pada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung rendah. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Robinson (2018) yang mengatakan bahwa semakin banyak kegagalan dalam proses pencarian kerja, semakin tinggi tantangan pada aspek penghargaan diri (*self-esteem*), afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) pada individu yang menganggur. Tidak hanya itu, Robinson, Wright, dan Smith (2013) juga mengatakan bahwa krisis dapat mengganggu perkembangan dan *well-being* individu yang mengalaminya.

Dari keenam subjek, hanya subjek AN dan AF yang menyetujui bahwa faktor religiusitas memberikan pengaruh pada *psychological well-being* dirinya. Subjek AN

dan subjek AF juga merupakan dua subjek yang paling banyak memiliki nilai tinggi pada dimensi-dimensi *psychological well-being*, sehingga dapat dikatakan bahwa pernyataan di atas benar adanya. Hal tersebut sesuai dengan teori Amawidyati dan Utami (2007) yang mengatakan bahwa faktor religiositas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan dan kesehatan mental.

Subjek AN dan AF memiliki dimensi *purpose in life* yang tinggi. Subjek AF memiliki tujuan dalam hidupnya, yaitu bahagia, nyaman di tempat kerja, mampu menyebarkan ilmu pengetahuan, dan memperbaiki hubungannya dengan keluarga. Lalu, subjek AN memiliki tujuan dalam hidupnya, yaitu mendapatkan pekerjaan dengan gaji yang sesuai, membayar kuliah S2 sendiri, dan membahagiakan orangtua. Sementara itu, subjek AA, NJA, BS, dan SI memiliki dimensi *purpose in life* yang rendah. Subjek AA dan NJA merasa kehidupannya tidak terarah dan ia tidak memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan hidupnya, sedangkan subjek BS dan SI tidak memiliki tujuan hidup. Hal tersebut sesuai dengan teori Ryff (2014) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki nilai rendah pada aspek tersebut akan merasa sangat tersesat di dalam kehidupannya sendiri. Hal itu dikarenakan kurangnya tujuan hidup dan tidak adanya keyakinan untuk memaknai hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff (1995) yang mengatakan bahwa dimensi *purpose in life* dan *personal growth* akan menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Keenam subjek memiliki dimensi *autonomy* yang rendah. Subjek AN, AF, AA, dan NJA sudah merasa mandiri, namun masih membutuhkan orang lain dalam mengambil keputusan. Subjek BS dan SI belum merasa mandiri dan tidak mampu mengevaluasi diri sendiri. Menurut Ryff (1995), dimensi *autonomy* akan meningkat

seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada dewasa muda (*young*) menuju setengah baya (*middle-aged*). Namun, pernyataan ini tidak sesuai dengan keenam subjek di mana saat ini mereka masih memiliki *autonomy* yang rendah. Lebih lanjut, Ryff (2014) mengatakan bahwa individu yang rendah pada aspek tersebut akan merasa khawatir dengan ekspektasi dan evaluasi yang diberikan oleh orang lain. Kritik dan pendapat dari luar akan sangat memengaruhi individu dalam membuat keputusan.

Subjek AF, AN, dan AA memiliki dimensi *personal growth* yang tinggi. Ketiga subjek merasa berkembang secara terus-menerus dan mengalami peningkatan dalam perilaku maupun ilmu pengetahuan. Sementara itu, subjek NJA, BS, dan SI memiliki dimensi *personal growth* yang rendah. Subjek NJA merasa sedang *stuck* (tidak berkembang) selama menganggur. Lalu, subjek BS dan SI merasa mengalami penurunan dalam perilaku maupun ilmu pengetahuan. Subjek SI juga merasa tidak bersikap terbuka pada pengalaman baru. Hal tersebut sesuai dengan teori Ryff (2014) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki nilai rendah pada aspek tersebut biasanya akan merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan. Ia juga tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku menjadi lebih baik untuk ke depannya. Hal tersebut juga sesuai dengan teori Ryff (1995) yang mengatakan bahwa *personal growth* individu akan menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Subjek AF dan AA memiliki dimensi *environmental mastery* yang tinggi. Kedua subjek mampu menguasai lingkungan dan mampu memilah-milih konteks lingkungan yang diinginkan. Subjek AN, NJA, BS, dan SI masih memiliki dimensi *environmental mastery* yang rendah. Hal tersebut tidak sesuai dengan penelitian

Ryff (1995) yang menunjukkan bahwa dimensi *environmental mastery* akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada dewasa muda (*young*) menuju setengah baya (*middle-aged*). Individu yang memiliki nilai rendah pada aspek *autonomy* kurang memiliki kemampuan untuk mengubah atau memperbaiki keadaan yang ada di sekitarnya. Individu juga tidak memiliki rasa kontrol atas dunia luar (Ryff, 2014).

Dari keenam subjek, hanya subjek NJA yang memiliki dimensi *positive relationships* yang tinggi. Subjek NJA memiliki konflik dengan keluarga, pertemanan, dan pacarnya, namun konflik terselesaikan dan kehangatan meningkat. Sementara itu, subjek AN, AF, AA, BS, dan SI memiliki dimensi *positive relationships* yang rendah. Kelima subjek memiliki konflik dengan orang di sekitarnya dan belum terselesaikan hingga saat ini. Hasil ini sejalan dengan pendapat Ryff (2014) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki nilai rendah pada aspek tersebut akan menjadi pribadi yang sulit berkompromi dan tidak mau mempertahankan hubungan penting dengan orang lain.

Subjek AN, AF, dan BS memiliki dimensi *self-acceptance* yang tinggi. Subjek AF dan BS sudah merasa puas terhadap dirinya. Lalu, ketiga subjek sudah dapat menerima masa lalunya. Sementara itu. Subjek AA, NJA, dan SI memiliki dimensi *self-acceptance* yang rendah. Ketiga subjek belum mampu menerima dirinya maupun masa lalunya. Hal tersebut sesuai dengan teori Ryff (2014) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki nilai rendah pada aspek tersebut akan mudah untuk merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Lalu, mudah merasa

kecewa dengan kejadian-kejadian di masa lalu serta ingin menjadi berbeda dari diri yang sebenarnya.

Subjek AF, AA, BS, dan SI merupakan beberapa subjek yang merasa bahwa mereka masih dalam proses untuk mengeksplorasi identitas dirinya. Arnett (2000) mengatakan bahwa pada tahapan dewasa muda, ada beberapa individu yang sedang mengeksplorasi identitas dirinya dalam banyak bidang, seperti percintaan, pekerjaan, dan pandangan mengenai dunia (Arnett, 2000). Berbeda dengan kelima subjek tersebut, subjek NJA tidak terfokus pada identitas dirinya, melainkan peningkatan kehangatan dan kasih sayang yang dialami dengan orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut sesuai dengan teori Papalia dan Martorell (20XX) yang mengatakan bahwa terdapat beberapa individu yang sedang fokus membangun hubungan intim dengan orang lain pada tahapan dewasa muda (Papalia & Martorell, 20XX). Salah satu hubungan yang mengalami peningkatan dalam hidup subjek NJA adalah hubungannya dengan pacarnya. Subjek NJA berniat untuk tinggal bersama dengan pacarnya, namun pacarnya menolak karena merasa hal tersebut belum pantas dilakukan. Arnett (2000) mengatakan bahwa perubahan tempat tinggal juga terjadi selama masa dewasa muda dan perubahan ini biasanya terjadi pada awal atau akhir satu periode eksplorasi diri. Sebagai contoh, memasuki atau meninggalkan perguruan tinggi, awal dari pekerjaan baru, atau mulai hidup bersama (*cohabitation*) dengan pasangan.

Subjek AN, AF, AA, NJA, dan SI sudah pernah berusaha untuk melamar pekerjaan, sedangkan subjek BS belum pernah melakukan usaha apapun. Dari keenam subjek, BS dan SI merupakan subjek yang paling tidak memiliki kemauan

untuk mengatasi keadaan menganggur karena mereka merasa belum menemukan tujuan hidup dan pekerjaan yang diinginkan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Adi (2016) yang menyatakan bahwa pencarian kerja memang tidak selalu memberikan hasil yang sesuai dengan keinginan. Kegagalan dalam mendapatkan pekerjaan yang diinginkan tersebut dapat memacu individu untuk menjadi putus asa hingga akhirnya menganggur. Keadaan menganggur dapat disebabkan oleh faktor internal, yaitu kurangnya kemauan dan usaha individu dalam mengatasi keadaan menganggur tersebut.

Subjek AF dan subjek SI merasa salah satu kesulitan utama dalam mencari pekerjaan adalah kurangnya *skill* atau keterampilan untuk digunakan saat bekerja nanti. Pendapat tersebut sejalan dengan teori Arnett (2000) yang menyatakan bahwa berbagai kemungkinan keterampilan harus dipersiapkan untuk banyak jenis pekerjaan di masa depan. Tidak hanya itu, Holton (dalam Wendlandt & Rochlen, 2008) juga menyatakan bahwa transisi dari universitas menuju dunia pekerjaan seringkali sulit karena keterampilan yang dikembangkan di universitas biasanya berbeda dari yang dibutuhkan di tempat kerja. Banyak lulusan universitas juga tidak memiliki pengalaman kerja formal yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan yang penting untuk pekerjaan yang sukses. Faktor-faktor tersebut membuat banyak lulusan baru tidak siap untuk bekerja dan mempertanyakan gelar sarjananya.

Subjek AA merupakan subjek yang paling lama menganggur dan dapat dikatakan bahwa ia memiliki dampak psikologis yang paling buruk dibandingkan dengan kelima subjek yang lain. Subjek AA pernah melakukan percobaan bunuh diri. Hal tersebut

sesuai dengan pendapat Isnaini dan Lestari (2015) yang mengatakan bahwa dampak yang terjadi pada sarjana yang menganggur pastinya akan berbeda-beda, tergantung dengan kondisi dan lamanya masa menganggur yang dialami individu tersebut. Lalu, Atwood dan Scholtz (2008) mengatakan bahwa beberapa individu yang mengalami krisis mungkin mencari terapi sebagai bantuan dalam menyelesaikan beberapa masalah. Kondisi tersebut terjadi pada subjek AF yang sempat memiliki keinginan untuk menemui psikolog dan subjek BS memiliki keinginan untuk menemui psikiater untuk membantunya melewati *quarter-life crisis*.

Subjek AF merasa keadaan menganggur membuatnya semakin dewasa karena kegagalan-kegagalan yang dialaminya mendorong subjek AF untuk bersikap lebih rendah hati. Lalu, subjek AN juga merasa bahwa ia mengalami perkembangan diri dalam pemikiran dan pengambilan keputusan selama menganggur. Hal tersebut sesuai dengan teori perkembangan Erikson pada tahun 1968 yang menyatakan bahwa individu dengan krisis memang berpotensi untuk mengalami keterpurukan, tetapi di sisi lain krisis juga dapat membuat individu bertumbuh dan berkembang (dalam Stevens, 2008). Lalu, hal itu mungkin terjadi karena dalam keadaan yang sulit, individu cenderung untuk termotivasi dalam mencari pemahaman baru tentang dirinya dan dunia di sekelilingnya. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa krisis memiliki peran dalam pendewasaan diri seseorang.

Subjek SI merasa bahwa ia harus menurunkan ekspektasinya akan pekerjaan yang diinginkan sehingga tidak terlalu terpaku pada satu pekerjaan impian dan mencari pekerjaan lain yang lebih sesuai dengan kemampuannya. Hal tersebut sesuai dengan Schwartz (2003) yang mengatakan bahwa dalam keadaan *quarter-*

life crisis, individu akan merasa memiliki terlalu banyak pilihan kehidupan sehingga ekspektasi akan meningkat. Selain itu, muncul kesan bahwa tujuan hidup harusnya mudah dicapai dan hal tersebut akan menimbulkan kekecewaan jika pada akhirnya individu tidak mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan sendiri (dalam Stapleton, 2012). Subjek BS mengakui bahwa ia merasa tidak percaya diri dan masih belum mampu mengeksplorasi identitas dirinya. Subjek BS juga memiliki gambaran dimensi *purpose in life* yang rendah karena ia belum memiliki tujuan hidup yang pasti. Stapleton (2012) mengatakan bahwa kurangnya kesadaran diri dan kepercayaan diri dapat menyebabkan rasa bingung akan identitas diri individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, *goal setting* atau penentuan tujuan hidup sangat disarankan sebagai latihan untuk membantu penyelesaian masalah *quarter-life crisis*.

Subjek AN dan subjek AA merasa hal yang memacu peningkatan rasa krisisnya adalah saat mereka mengalami putus hubungan. Hal tersebut sesuai dengan teori Robinson dan Wright (2013) yang mengatakan bahwa masalah *quarter-life crisis* yang paling sering dialami oleh perempuan adalah perceraian atau putusnya hubungan. Keenam subjek memiliki konflik dengan keluarganya, namun hanya subjek NJA yang mampu menyelesaikan konflik tersebut. Hal tersebut juga sesuai dengan teori Robinson dan Wright (2013) yang mengatakan bahwa masalah keuangan, terjebak dalam suatu hubungan yang tidak lagi diinginkan, konflik keluarga atau perselisihan, berada dalam hubungan yang *abusive* atau kasar, dan kematian orang terdekat juga mungkin dialami oleh individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Keenam subjek berjenis kelamin perempuan dan tidak ada subjek

yang berjenis kelamin laki-laki dalam penelitian ini. Hal tersebut membuktikan bahwa perempuan memang lebih banyak mengalami *quarter-life crisis* dibandingkan laki-laki sesuai dengan hasil dari penelitian Robinson dan Wright (2013).

Kekurangan atau keterbatasan pada penelitian ini adalah kurangnya variasi subjek berdasarkan jenis kelamin. Subjek berjenis kelamin laki-laki sulit ditemukan karena dari 110 subjek yang mengisi survei, hanya 4 subjek laki-laki yang sesuai dengan kriteria dan keempat subjek tersebut tidak bersedia untuk diwawancarai. Lalu, kurangnya variasi subjek berdasarkan usia karena keenam subjek dalam penelitian ini hanya memiliki rentang usia di antara 22-23 tahun saja. Selain itu, belum ada literatur atau penelitian di Indonesia yang menjelaskan mengenai *quarter-life crisis* sehingga peneliti tidak memiliki terlalu banyak referensi. Proses penyaringan subjek melalui survei *google form* pun tidak spesifik dan cenderung umum sehingga belum terlalu akurat untuk melihat keadaan *quarter-life crisis* yang sedang dialami oleh sarjana pengangguran.

5.3 Saran

5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis

Saran yang berkenaan secara teoretis bagi penelitian selanjutnya adalah untuk melihat gambaran *psychological well-being* sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* pada laki-laki. Hal tersebut bertujuan untuk melihat perbandingan dimensi *psychological well-being* yang mungkin berbeda antara laki-laki dan perempuan yang sedang menganggur dan mengalami *quarter-life crisis*. Selain itu, pemilihan subjek pun dapat lebih bervariasi lagi dalam tingkatan usia sehingga dapat

ditemukan masalah-masalah *quarter-life crisis* yang mungkin berbeda dari keenam subjek pada penelitian ini yang rentang usianya hanya 22 sampai dengan 23 tahun saja. Subjek yang mengalami *quarter-life crisis* pun tidak hanya seorang sarjana pengangguran sehingga teori *quarter-life crisis* pun dapat dieksplorasi lebih luas lagi pada jenis-jenis subjek yang lain. Lalu, terdapat kemungkinan variabel-variabel lain yang dipengaruhi oleh *quarter-life crisis*, seperti *self-confidence* atau *self-efficacy*, sehingga tidak terpaku hanya pada *psychological well-being*.

5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Saran yang berkenaan secara praktis bagi sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* adalah untuk mulai membuat CV dan mencari tahu di internet bagaimana cara membuat CV yang baik dan benar. Selain itu, bersikap realistis dalam pemilihan pekerjaan dan tidak terlalu idealis. Lalu, tetap memandang seluruh aspek kehidupannya secara positif. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan cara melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang disukai dan mampu memotivasi diri untuk menjadi individu yang lebih baik lagi. Mengeksplorasi identitas diri dan menetapkan tujuan hidup atau *goal setting* juga dibutuhkan sehingga tidak merasa hilang arah dalam kehidupan. Hubungan dengan orang-orang di sekitar, seperti keluarga, teman, atau pasangan pun harus terus ditingkatkan kehangatannya dan sebisa mungkin menyelesaikan konflik-konflik yang masih mengganggu pikiran. Penerimaan masa lalu juga menjadi aspek penting agar individu mampu bergerak maju ke masa depan.

Saran berikutnya bagi keluarga, teman terdekat, dan pasangan dari sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* adalah agar senantiasa

memberikan dukungan secara verbal maupun non-verbal sehingga individu tidak merasa putus asa jika mengalami kegagalan berulang dalam mencari pekerjaan. Saran praktis lainnya bagi masyarakat di sekitar sarjana pengangguran yang mengalami *quarter-life crisis* adalah untuk lebih berempati dan tidak langsung menilai buruk individu tersebut sehingga individu tetap mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam masyarakat.

ABSTRACT

Zamia Safira (705150155)

Psychological Well-Being of Unemployed Graduates Who Experience A Quarter-Life Crisis; Agustina, M.Psi., Psi.; Undergraduate Program in Psychology, Tarumanagara University; (i-x ; 149 Pages; P1-P6; L1-L39)

A quarter-life crisis is a phenomenon that is currently being talked about on social media, especially by graduates. The crisis experienced is usually around job search, lifestyle, finance, and self-identity (Atwood & Scholtz, 2008). Many graduates find it difficult to get a job until they are unemployed. Failure in the job search process increases the challenge of aspects of self-esteem, positive affect, and well-being of unemployed individuals (Robinson, 2018). This study aims to find out the description of psychological well-being in unemployed graduates who experience a quarter-life crisis. This research is descriptive qualitative research with an in-depth interview method for six unemployed graduates who experience a quarter-life crisis. The results showed that psychological well-being in unemployed graduates who experienced a quarter-life crisis tended to be low. Based on the dimensions of psychological well-being, it was found that autonomy, positive relationships, environmental mastery, and purpose in life tended to be low in the six subjects, while personal growth and self-acceptance tended to be high in the six subjects.

Keywords: Psychological Well-Being, Unemployed Graduates, Quarter-Life Crisis, Young Adulthood

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. (2016). Hubungan antara kematangan vokasional dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Meulaboh: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Teuku Umar.
- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*, Vol. 34, No. 2, 164 – 176. ISSN: 0215-8884164.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. doi:1037/0003-066X.55.5.469.
- Aspinwall, L.G. (2002). *A psychology of human strengths*. Washington: American Psychological Association.
- Atwood, J. D., & 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.
- Badan Pusat Statistik. (2019). Februari 2019: Februari 2019: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,01 persen. Diunduh 20 Mei 2019, dari <https://www.bps.go.id/pressrelease/2019/05/06/1564/februari-2019--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-01-persen.html>.
- Bartram, D., & Boniwell, L. (2007). The science of happiness: Achieving sustained psychological wellbeing. *Positive Psychology in Practice*, pp. 478-482.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

- Candy, P. C., & Crebert, R. G. (1991). Ivory tower to concrete jungle: The difficult transition from the academy to the workplace as learning environments. *The Journal of Higher Education*, 62, 570–592. doi:10.2307/1982209.
- Carlson, R. 2003. *Don't sweet guide for graduates*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Collins, W. A., & Van Dulmen, M. (2006). Friendships and romantic relationships in emerging adulthood: Continuities and discontinuities: Coming of age in the 21st Century. In J. J. Arnett, & J. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st Century* (pp. 219-234). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Côté, J. E. (2006). Emerging adulthood as an institutionalized moratorium: Risks and benefits to identity formation. In J.J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 85-116). Washington, DC: American Psychological Association.
- Desiningrum, D. R. (2010). Family's social support and psychological well-being of the elderly in tembalang. *Anima, Indonesian Psychological Journal* 2010, Vol. 26, No.1, 61-68.
- DetikHealth. (2011). Menganggur Lebih dari 6 Bulan Bisa Sakit Mental. Diunduh 5 Juli 2019, dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-1748607/menganggur-lebih-dari-6-bulan-bisa-sakit-mental>.
- Febrinastri, F. (2019). Rentan Quarter Life Crisis, Milenial Dituntut Rasional Hadapi Realita. Diunduh 5 Juli 2019, dari

<https://www.suara.com/yoursay/2019/05/18/120000/rentan-quarter-life-crisis-milenial-dituntut-rasional-hadapi-realita?page=8>.

Franita, R. (2016). Analisa Pengangguran di Indonesia. *Nusantara, Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Volume 1*, Desember 2016. ISSN: 2541-657X.

Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48, 1739–1751. doi:10.1037/a0026641.

Hamilton, S. F., & Hamilton, M. A. (2006). School, work, and emerging adulthood. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 257-277). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada pengangguran terdidik lulusan universitas. *Jurnal Indigenous Vol. 13, No. 1*: 39-50. ISSN: 0854-2880.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2018). Arti kata sarjana. Diunduh 23 September 2018, dari <https://kbbi.web.id/sarjana>.

Kemenristekdikti. (2018). Lulusan Perguruan Tinggi Harus Unggul Dalam Persaingan Global. Diunduh 23 September 2018, dari <https://www.ristekdikti.go.id/kabar/lulusan-perguruan-tinggi-harus-unggul-dalam-persaingan-global/>.

King, L. A. (2014). *The science of psychology: An appreciative view (3rd edition)*. New York: McGraw-Hill Education.

- Lestari, R. (2018). Pengalaman Melewati Quarter Life Crisis Para Influencer Indonesia. Diunduh 5 Juli 2019, dari <https://www.medcom.id/rona/keluarga/GNI2Ovmk-pengalaman-melewati-quarter-life-crisis-para-influencer-indonesia>.
- Montgomery, M. J., & Côté, J. E. (2003). College as a transition to adulthood. *Blackwell Handbook of Adolescence*, 149–172. doi:10.1002/9780470756607.
- Novena, M. (2018). 'Quarter-Life Crisis' Generasi Milenial di Tengah Kehidupan Media Sosial. Diunduh 5 Juli 2019, dari <http://www.tribunnews.com/lifestyle/2018/08/14/quarter-life-crisis-generasi-milenial-di-tengah-kehidupan-media-sosial>.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (20XX). *Experience human development: Thirteenth edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Rathi. N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol. 33, No.1, 31-38.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 1-13. doi:10.1177/2167696818764144.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's

- lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41, 426–431. doi:10.1177/0165025416645201.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioural Development*, 37, 407–416. doi:10.1177/0165025413492464.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20, 27–37. doi:10.1007/s10804-013 9153-y.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-10.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science* 1995, 4, 99. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom* 2014, 83, 10–28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on psychological science* 2018, Vol. 13(2), 242-248. Doi:10.1177/1745691617699836.

- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. American Psychological Association. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69 No. 4.
- Sukirno, S. (2006). *Pengantar teori makro ekonomi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sjabadhyini B; Graitto I & Wutun R,P. (2001). *Pengembangan kualitas sumber daya manusia dari perspektif psikologi industri organisasi*. Jakarta: BPIO. Fakultas Psikologi UI.
- Slaikue, K. A. (1990). *Crisis intervention — A handbook for practice and research* (2nd ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Stapleton, A. (2012). Coaching clients through the quarter-life crisis: What works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring Special Issue*, No. 6.
- Stevens, R. (2008). *Erik Erikson*. Basingstoke, England: Palgrave Macmillan.
- Talarico, J. M., LaBar, K. S., & Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory and Cognition*, 32, 1118–1132.
- Waterman, A. S. (1984). *The psychology of individualism*. New York: Praeger.
- Website Resmi Pemerintah Kabupaten Buleleng. (2017). Artikel Pembangunan dan Pertumbuhan Ekonomi. Diunduh 5 Juli 2019, dari <https://bulelengkab.go.id/detail/artikel/artikel-pembangunan-pertumbuhan-ekonomi-53>.

- Wendlandt, N. M., & Rochlen, A. B. (2008). Addressing the college-to-work transition: Implications for university career counselors. *Journal of Career Development* 2008, 35, 151. doi: 10.1177/0894845308325646.
- Wijono, S. (2010). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: Kencana.