

## Hubungan *Self-esteem* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Lingkungan Hampanan Perak

### *The Relationship of Self-esteem with Quarter Life Crisis in Early Adults in the Hampanan Perak Neighborhood*

Diajeng Diah Pratiwi<sup>(1)</sup> & Atika Mentari Nataya Nasution<sup>(2\*)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

\*Corresponding author: atikamentarinatayanasution@staff.uma.ac.id

#### Abstrak

Riset ini bertujuan guna mengetahui hubungan *self-esteem* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di lingkungan Hampanan Perak. Riset ini menggunakan metode Kuantitatif, subjek riset ini ialah individu dewasa awal di lingkungan Hampanan Perak. Jumlah sampel dalam riset ini sebanyak 100 individu dewasa awal. Teknik pengambilan sampel dalam riset ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala likert, dimana terdapat skala *Self-esteem* dan skala *Quarter Life Crisis*. Teknik analisis data menggunakan teknik *Korelasi Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis *korelasi product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan *quarter life crisis*, ( $r_{xy}$ ) sebesar = -0,731 dengan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), artinya hipotesis riset diterima yaitu ada hubungan negatif. Koefisien determinan ( $r^2$ ) yang memiliki nilai 0,535 atau setara dengan 53,5% maka *self-esteem* memberikan kontribusi sebesar 53,5% terhadap *quarter life crisis*, sedangkan 46,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata Kunci:** Dewasa Awal; *Self-esteem*; *Quarter Life Crisis*.

#### Abstract

*This research aims to determine the relationship between self-esteem and quarter life crisis in early adults in the Hampanan Perak neighborhood. This research uses Quantitative methods, the subject of this research is early adult individuals in the Hampanan Perak neighborhood. The number of samples in this study were 100 early adult individuals. The sampling technique in this research uses purposive sampling technique. Data collection uses a Likert scale, where there is a Self-esteem scale and a Quarter Life Crisis scale. The data analysis technique uses Product Moment Correlation technique. Based on the results of product moment correlation analysis, there is a negative relationship between self-esteem and quarter life crisis, ( $r_{xy}$ ) = -0.731 with a significance of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), meaning that the research hypothesis is accepted, namely there is a negative relationship. The coefficient of determination ( $r^2$ ) which has a value of 0.535 or equivalent to 53.5%, self-esteem contributes 53.5% to quarter life crisis, while the remaining 46.5% is influenced by other factors.*

**Keywords:** Early Adulthood; *Self-esteem*; *Quarter Life Crisis*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.633>

#### Rekomendasi mensitasi :

Pratiwi, D. D. & Nasution, A. M. N. (2024), Hubungan *Self-esteem* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Lingkungan Hampanan Perak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1159-1165.

## PENDAHULUAN

Dewasa awal ialah fase psikologis yang umumnya berlangsung pada usia 20-an hingga awal 30-an, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam identitas diri, eksplorasi karir, dan perkembangan hubungan interpersonal yang lebih dalam. Pada periode ini, seseorang berada di puncak kesehatan dan kebugaran fisik, dengan potensi guna mengalami perkembangan positif yang melebihi masa remaja. Meskipun dewasa awal menawarkan banyak kesempatan guna eksplorasi diri, periode ini juga dihadapkan pada berbagai tantangan (Halfon dalam Herawati & Hidayat, 2020).

Proses perkembangan ialah bagian tak terpisahkan dari kehidupan, dan setiap tahap perkembangan memiliki tantangan tersendiri. Masa transisi dari remaja ke dewasa awal ialah fase yang menarik dan penuh perhatian, karena karakteristik utamanya ialah berbagai tantangan yang harus dihadapi. Di awal masa dewasa, individu sering menghadapi masalah baru yang memerlukan tanggung jawab lebih besar, serta mengalami perubahan kognitif, fisik, dan emosional yang signifikan menuju kematangan dan kebijaksanaan (Sari & Aziz, 2022).

*Quarter-life crisis* ialah salah satu fenomena emosional yang sering muncul pada saat ini. Pada tahap ini, orang mungkin menghadapi pertanyaan dari faktor lingkungannya sehubungan dengan kelulusan, pekerjaan, atau pernikahan. Setiap individu menjawab kesulitan dan permintaan masa dewasa awal dengan berbagai cara, dan tidak setiap orang dapat menaklukkan kesulitan tersebut tanpa masalah. *Quarter Life Crisis*, menurut Wilner, ialah masa krisis pada usia 20-an

yang ditandai dengan ketidakstabilan ekstrem, perubahan terus-menerus, melimpahnya pilihan, dan kepanikan yang disebabkan oleh perasaan tidak berdaya (Sari & Aziz, 2022).

Buku "*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*", yang ditulis oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001, ialah awal mula istilah "*quarter life crisis*". Ini menggambarkan kesulitan yang dihadapi orang ketika mengambil keputusan mengenai karier, keuangan, pengaturan hidup, dan hubungan dengan orang lain. Ciri-ciri seseorang yang mengalami *quarter life crisis* biasanya digambarkan dengan kecenderungan tunggal yaitu tidak memiliki gambaran sama sekali tentang tujuan hidupnya sehari-hari, pencapaian di usia 20-an yang tidak sesuai asumsi, perasaan takut terhadap kekecewaan dan perasaan takut karena tidak memiliki pilihan guna mengambil keputusan terbaik guna sebuah pilihan.

Keadaan darurat di seperempat kehidupan sering kali dapat berdampak buruk pada tingkat harga diri seseorang. Orang cenderung merefleksikan arah dan pencapaian hidup mereka selama fase ini. Keraguan pada diri sendiri dapat diakibatkan oleh proses ini, terutama jika ekspektasi yang tidak terpenuhi menyebabkan perasaan tidak berdaya atau gagal. Oleh karena itu, penting bagi orang-orang yang sedang mengalami *quarter life crisis* guna memahami bahwasanya perjalanan hidup itu dinamis dan memiliki *self-esteem* yang tinggi dapat menjadi kunci guna mengatasi hambatan.

*Self-esteem*, sebagaimana didefinisikan oleh Rosenberg (1965), bisa positif (tinggi) atau negatif (rendah). *Self-esteem* yang rendah cenderung membuat orang

lebih rentan terhadap depresi, penyalahgunaan zat, dan kekerasan. *Self-esteem* yang tinggi dapat membantu seseorang mengembangkan dorongan, keserbagunaan, dan pemenuhan identitas yang sehat. Ciri-ciri individu yang memiliki *self-esteem* dapat ditandai dengan berbagai aspek positif dalam cara seseorang memandang diri sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan. Individu yang memiliki harga diri yang baik cenderung mampu menerima diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan. Menurut Malbi & Reasoner (dalam Mujianto, 2021),

Di Hampan Perak, perubahan sosial dan lingkungan berkaitan dengan fenomena yang dapat mempengaruhi generasi muda yang mengalami *quarter-life crisis* dan mengalami permasalahan pada *self-esteem*. Berdasarkan wawancara peneliti, individu berinisial EN menyatakan bahwa dirinya kurang mampu menerima diri sendiri dan selalu berpikiran negatif terhadap masa depannya yang kurang baik, yang menghantuinya karena tidak mampu meraih masa depan cerah. Hal ini disebabkan oleh meninggalnya ibunya pada tahun 2021 yang turut menyebabkan kelemahan fisiknya. Terlebih lagi, individu berinisial JY ini merasakan bahwasanya ia mengalami permasalahan pada *self-esteem* nya sehingga berdampak pada *quarter life crisis* yang ia alami, mengalami peningkatan kesuraman yang tinggi, kemudian pada saat itu ia juga merasakan bahwasanya orang tuanya ingin agar dia menjadi seorang pendidik, padahal dia tidak membutuhkan profesi itu. Hal lain yang menimpa individu berinisial RM ini ialah ia merasa takut dan bingung akan menjadi siapa dirinya di masa depan. Ia takut ketika lulus kuliah, ia tidak bisa

mendapatkan pekerjaan yang cocok gunanya. Selanjutnya, individu berinisial RR dan MF merasa sangat bingung dan tidak yakin. Di usianya yang sudah seharusnya mereka memiliki rencana masa depan yang jelas, namun mereka merasa masih mencari jati diri dan tujuan hidup. Namun MF sendiri menganggap dia tidak cukup baik dalam pekerjaannya, sehingga merusak harga dirinya.

Pada masa *emerging adulthood*, individu sering menghadapi berbagai kesulitan, seperti ketidakpuasan terhadap kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan, tantangan dalam mencari atau mempertahankan pekerjaan, serta pencarian makna hidup (Safitri & Jayanti, 2023; Robbins & Wilner, 2001; Arnett, 2000). Kondisi ini dapat memicu gejala *quarter-life crisis*, seperti stres, keraguan diri, kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan depresi (Husain & Suminar, 2022).

Jika seseorang mengalami *self-esteem* yang rendah dan krisis sepelempat usia yang signifikan, dampak krisis tersebut bisa menjadi lebih parah. *Self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan keraguan terhadap kemampuan diri, rasa tidak berharga, dan kesulitan dalam mengatasi tantangan. Hal ini bisa memengaruhi keputusan, motivasi, dan hubungan sosial seseorang. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* tinggi dan *quarter life crisis* yang rendah kemungkinan dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan, merasa lebih percaya diri dalam membuat keputusan, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan. *Self-esteem* yang tinggi berfungsi sebagai pendorong motivasi, menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan (Husain & Suminar, 2022).

## METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Menurut Creswell (2014) riset kuantitatif korelasional ialah riset dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Variabel yang digunakan dalam riset korelasi minimal dua variabel yaitu variabel X (*Self-esteem*) dan variabel Y (*Quarter Life Crisis*).

Skala *quarter life crisis* dalam riset ini disusun berdasarkan tujuh aspek *quarter life crisis* yang dibuat oleh Robbins dan Wilner (2001). Skala ini disusun dalam bentuk skala likert. Dalam mengukur *QLC* terdapat 7 aspek yang menjadi pedoman pengembangan alat ukur *QLC* yakni: keseimbangan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan putus asa.

Skala *self-esteem* dalam riset ini disusun berdasarkan tiga aspek *self-esteem*. yang disusun berdasarkan teori Minchinton (1995) yaitu perasaan mengenai diri sendiri, perasaan mengenai hidup dan hubungan dengan orang lain (Mujiyanto, 2021).

Pada riset ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Adapun sampel yang digunakan dalam riset ini ialah individu dewasa awal yang berada di lingkungan Hampan Perak yang berjumlah 100 dewasa awal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam uji coba alat ukur guna *Quarter life*. Skor reliabilitas guna alat ukur ini

menggunakan *Cronbach's Alpha*, yang mencapai 0,864 dengan 48 item yang valid. Kemudian, pada alat ukur *Self-Esteem* Skor reliabilitas *Cronbach's Alpha* guna alat ukur ini ialah 0,831 dengan 31 item yang valid.

Tujuan dari uji normalitas ialah guna menentukan apakah distribusi data riset mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Uji ini dilakukan dengan teknik Kolmogorov-Smirnov guna memeriksa normalitas sebaran data. Data dianggap tidak normal jika nilai p kurang dari 0,05 sementara data dianggap normal jika nilai p lebih besar dari 0,05 (Sugiyono, 2019).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Quarter Life Crisis* dan *Self Esteem* Variabel

	Rerata	K-S	SD	Sig	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i>	128,01	0,933	7,416	0,349	Normal
<i>Self esteem</i>	65,13	0,857	8,129	0,455	Normal

Berdasarkan hasil pengolahan data pada variabel *quarter life crisis*  $p=0,349$  ( $p>0,05$ ) dan *self-esteem*  $p=0,455$  ( $p>0,05$ ). Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwasanya sebaran data *quarter life crisis* dan *self-esteem* ialah normal.

Uji linieritas digunakan guna mengevaluasi apakah hubungan antara dua variabel, yaitu *quarter life crisis* dan *self-esteem*, bersifat linier. Dengan kata lain, uji ini bertujuan guna menentukan apakah *quarter life crisis* dapat menjelaskan perubahan pada *self-esteem*, yakni apakah nilai pada sumbu Y (*Quarter Life Crisis*) berubah secara konsisten dengan perubahan pada nilai sumbu X (*Self-esteem*). Kriteria yang digunakan ialah jika nilai P deviation from linearity lebih dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap linier.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas Hubungan Korelasional

	F beda	p beda	Keterangan
X-Y	2,867	0,251	Linear

Kriteria : P beda >0.05 maka dinyatakan linear  
 Keterangan :

Y = Quarter Life Crisis

X = *Self Esteem*

F = Frekuensi

P = Signifikansi

Berdasarkan hasil data tabel diatas, menunjukkan bahwasanya hasil uji linieritas quarter life crisis dan *self-esteem* dengan  $p=0,251$  ( $p>0,05$ )  $F=2,867$  artinya, hubungan antara variabel terikat (quarter life crisis) dengan variabel bebas (*self-esteem*) dinyatakan memiliki hubungan yang linier.

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwasanya hipotesis ialah jawaban sementara yang harus diuji kebenarannya melalui riset ilmiah. Uji hipotesis dilakukan berdasarkan hasil dari uji normalitas dan uji linieritas. Apabila data menunjukkan distribusi normal dan hubungan linier, teknik *Pearson Product Moment* digunakan guna menguji hipotesis.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Hipotesis Statistik

	Koefisien ( $r_{xy}$ )	Koefisien Determinan ( $r^2$ )	BE%	P	ket
X-Y	-0,731	0,535	53,5%	0,000	signifcant

Kriteria: jika  $P(\text{sig}) < 0,05$  maka dinyatakan ada hubungan  
 Keterangan:

Y : *Quarter Lfe Crisis*

X : *Self Esteem*

( $r_{xy}$ ) : Nilai koefisien korelasi hubungan antara X dengan Y

$r^2$  : Nilai koefisien determinan

BE% : Bobot sumbangan efektif X terhadap Y dalam persen

P : Nilai signifikansi atau (Probabilitas) adalah besarnya peluang yang diamati dari uji statistic

Hasil analisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan *self-esteem*, ( $r_{xy}$ ) sebesar  $=-0,731$  dengan taraf nilai signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Artinya hipotesis riset diterima, yaitu ada

hubungan negatif. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y ialah sebesar  $r^2=0,535$ .

Hasil analisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan *self-esteem*, ( $r_{xy}$ ) sebesar  $=-0,731$  dengan taraf nilai signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Artinya hipotesis riset diterima, yaitu ada hubungan negatif. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y ialah sebesar  $r^2=0,535$ . Ini menunjukkan bahwasanya *self-esteem* memberikan kontribusi terhadap *quarter life crisis* sebesar 53,5%. Adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan *quarter life crisis* mengindikasikan bahwasanya peningkatan tingkat *self-esteem* berkaitan dengan penurunan tingkat *quarter life crisis* dan sebaliknya, penurunan *self-esteem* terkait dengan peningkatan *quarter life crisis*.

Menurut Rosenberg (1965), *self-esteem* ialah penilaian positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu dengan *self-esteem* rendah lebih rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan kekerasan, sementara *self-esteem* yang tinggi dapat meningkatkan inisiatif, ketahanan, dan kepuasan pribadi. Selama tahap *emerging adulthood*, individu sering mengalami kesulitan seperti kekecewaan terhadap kenyataan dibandingkan harapan, tantangan dalam mencari dan mempertahankan pekerjaan, serta pencarian tujuan hidup, yang dapat menyebabkan gejala *quarter life crisis* seperti stres, keraguan diri, kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan depresi (Husain & Suminar, 2022).

*Quarter life crisis* ini ialah sebuah keadaan yang tidak dapat dipungkiri lagi dan hampir semua orang pernah atau akan mengalaminya. Ketika mengalami *quarter life crisis*, individu akan meragukan diri sendiri, tidak percaya diri, merasa tidak berdaya, stres, memiliki emosi yang tidak stabil, takut mengalami kegagalan, serta merasa diasingkan oleh lingkungan sekitar. Menurut Balzarie & Nawangsih, dalam (Pamungkas & Hendrastomo, 2024), seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan merasa ragu dengan diri sendiri, merasa tidak berdaya, takut, atau mencemaskan kegagalan yang mungkin terjadi di masa depan. Akibat dari adanya kecemasan atau kegelisahan tersebut, individu akan melakukan hal-hal yang dapat membuat dirinya keluar dari situasi yang tidak menyenangkan.

Sebagian individu merespon krisis yang sedang dialami dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karir, mengalami depresi atau mengembangkan gangguan kecemasan. Individu juga seringkali merasakan hidup berhenti pada satu titik dan tidak melakukan perubahan apapun (*stuck*). Saat melakukan suatu hal yang berkaitan dengan kehidupan, individu akan berpikir berulang kali dan merasa ragu apakah dirinya dapat mengatasi segala tantangan dan permasalahan yang ada. Mayoritas individu yang mengalami *quarter life crisis* merasakan rasa khawatir yang berlebih terhadap masa depan karena takut kehidupan yang akan datang tidak sesuai dengan apa yang dibayangkan dan rencanakan sebelumnya. Individu akan merasa kehilangan motivasi hidup ketika mengalami masa krisis (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Riset oleh Mujiyanto (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, dengan tingkat hubungan yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwasanya semakin tinggi *self-esteem* mahasiswa tingkat akhir, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem*, semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dirasakan.

Analisis data melalui uji korelasi mengungkapkan bahwasanya *self-esteem* berkontribusi sebesar 53,5% terhadap *quarter-life crisis*, sedangkan 46,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi *quarter-life crisis* meliputi faktor internal seperti religiusitas, resiliensi, kepribadian, serta faktor eksternal seperti masa transisi, dukungan sosial, kondisi karir, dan *parenting*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari riset ini dapat disimpulkan yaitu, hasil analisis statistik dengan menggunakan teknik *korelasi Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan NEGATIF antara *quarter life crisis* dan *self-esteem*, dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $=-0,731$  dengan taraf nilai signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).

Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y ialah sebesar  $r^2=0,535$ . Ini menunjukkan bahwasanya *self-esteem* memberikan kontribusi atau memberikan sumbangsi terhadap *quarter life crisis* sebesar 53,5%. Sehingga *self-esteem* memberikan pengaruh terhadap *quarter*

*life crisis* sebesar 53,5%. Lalu diketahui bahwasanya sisanya yaitu 46,5%. Adapun faktor lain yang tidak diteliti dalam riset ini yaitu berasal dari coping, resiliensi, religiusitas, dan kepribadian. Adapun faktor lainnya yaitu, masa transisi, dukungan sosial, kondisi karir, dan *parenting*.

<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.112>  
Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Creswell, JW (2014). *Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Metode Campuran* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Husain, K. I., & Retno Suminar, D. (2022) Pengaruh Self-Esteem Terhadap Quarter-Life Crisis pada Emerging Adult dengan Self-Compassion sebagai Moderator. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Mujianto, A. (2021) Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga *SKRIPSI*, Mujianto. Agus 2021
- Minchinton, J. (1995). *Maximum Self-Esteem Kuala Lumpur: Golden Books Centre SDN' BHD'*
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal Of Society Studies*, 1.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1). <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765>
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90.