

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa dewasa merupakan masa terpanjang dalam tahapan perkembangan manusia. Pada masa ini individu dituntut untuk menyelesaikan, menghadapi, dan bertahan dalam menghadapi masalah yang ada dalam hidupnya. Adapun fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal yang terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun dikenal dengan istilah *Emerging Adulthood*. Masa transisi dari remaja menuju ke dewasa tersebut membuat individu menjadi merasa berada di tengah-tengah, dalam artian merasa sudah bukan menjadi remaja lagi akan tetapi juga belum menjadi dewasa sepenuhnya. Pada proses transisi ini tidak seperti tahap sebelumnya, individu mengeksplorasi karena tuntutan yang berbeda dan lebih besar dibandingkan pada tahap sebelumnya. Individu yang merasa tidak mampu menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi di masa dewasa awal kemudian memancing terjadinya krisis emosional atau reaksi negatif pada individu.<sup>1</sup> Perasaan yang dialami pada fase transisi tersebut yakni adanya perasaan cemas, bingung, panik, dan stress. Individu yang mengalami hal tersebut sangat mungkin mengalami masa yang berat. Bentuk krisis emosional pada individu yang berusia 20 tahunan adalah perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan.

Istilah ini dikenal dengan nama *Quarter Life Crisis* atau yang biasa disebut dengan krisis seperempat abad. Dilansir dari laman Satu Persen, *quarter-life crisis* dinilai berdampak pada 86% kaum Milenial yang sering merasa tidak nyaman, kesepian, serta depresi dalam hidupnya. Meskipun begitu, fase ini penting untuk dialami individu agar ia mampu mengenali dirinya sendiri secara lebih mendalam serta mempersiapkan berbagai

---

<sup>1</sup> Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. "Peran religiusitas terhadap *quarter-life crisis* (QLC) pada mahasiswa." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5.2 (2019): 129-138.

kemungkinan yang akan terjadi di masa depan.<sup>2</sup> Hal ini sejalan dengan survei online yang dilakukan oleh LinkedIn pada 6.014 responden di United States, United Kingdom, India dan Australia yang menyatakan 75% responden dengan pada usia 25 hingga 33 tahun pernah mengalami *Quarter Life Crisis*, 61% penyebabnya yaitu belum menemukan pekerjaan atau karir yang disenangi dan 48% menyatakan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan teman-temannya akan memperparah kecemasan yang dialaminya sehingga individu sering merasa frustrasi dan ragu dengan kehidupannya di masa depan perihal karir, relasi sosial dan pencapaian pribadi lainnya.<sup>3</sup>

*Quarter Life Crisis* merupakan masa dimana individu mengalami krisis akibat ketidaksiapan yang dialaminya pada tahap transisi dari remaja ke dewasa awal. Krisis ini biasa disebut dengan *Quarter Life Crisis*, terjadi karena munculnya ketidakstabilan, keraguan akan kemampuan individu, ketakutan akan kegagalan, isolasi, perubahan terus-menerus, banyak pilihan, dan juga ketidakberdayaan pada diri sendiri maupun dilingkungan sosial.<sup>4</sup>

*Quarter Life Crisis* merupakan fenomena nyata yang terjadi di tengah-tengah masyarakat terjadi pada tahap usia perkembangan di masa dewasa awal. Ketika memasuki pada awal masa dewasa, individu diharapkan mampu menjalankan peran baru dalam kehidupannya dan mampu mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan yang akan dihadapinya serta menjadi harapan bagi orang tua dan lingkungan sekitar. Terdapat beberapa penelitian yang didapat terkait dengan fenomena *quarter life crisis*.<sup>5</sup>

Secara umum, penyebab utama dari *Quarter Life Crisis* adalah permintaan dan tuntutan orang tua tentang apa yang harus dilakukan di masa depan. Ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh reaksi negatif individu terhadap berbagai masalah yang dihadapi pada tahap perkembangan ini telah mengalami berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan, perasaan tidak

---

<sup>2</sup> *Quarter Life Crisis: Signs, Causes, & How to Cope.* (2022).

<sup>3</sup> LinkedIn *Corporate Communication*, 2017

<sup>4</sup> Permatasari Indry, *Diss*, Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal, (2021). hal 3

<sup>5</sup> *Ibid.*, 4

menentu karena ketidakpastian dan mengalami krisis emosional.<sup>6</sup>

Melihat banyaknya dampak negatif yang diakibatkan perilaku *Quarter Life Crisis* maka dari itu kontrol diri dalam hal ini berperan penting dalam mengendalikan naik turunnya perilaku kritis yang terjadi pada dewasa awal. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan perilaku dan mengatasi perilaku impulsif seseorang. Kontrol diri juga merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dan menahan diri untuk tidak melakukan apapun. Dan kesadaran diri adalah sebagai perantara untuk mengerti dan memahami bagaimana menjadi diri sendiri, kemungkinan yang dimiliki, langkah yang akan dipilih, apa yang dirasakan, nilai-nilai yang diyakini, dan arah perkembangan yang akan dituju. Maka oleh sebab itu pengaruh kontrol diri dan kesadaran diri sebagai perantara sangat perlu untuk mengatur perilaku *Quarter Life Crisis* pada individu agar menjadi lebih baik.

Kontrol diri digambarkan sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang dapat mengarah pada hal-hal yang positif. Sebagai ciri kepribadian pengendalian diri, individu yang satu dan yang lainnya tidaklah sama. Beberapa orang memiliki kontrol diri yang tinggi, sementara yang lain memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang sangat terlatih dapat menjadi pemimpin dalam memodifikasi peristiwa dalam mengarahkan dan mengatur perilaku dengan konsekuensi positif. Pada dasarnya, semua individu dengan pengendalian diri yang tinggi menggunakan waktunya dengan baik dan dapat mengatur untuk perilaku yang lebih penting.

Sedangkan Kesadaran diri yang menjadi perantara pada perilaku *Quarter Life Crisis* adalah perhatian terus-menerus pada diri sendiri. Kesadaran diri termasuk dalam dimensi yang dijelaskan oleh Goleman tentang kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Dan juga menjelaskan bahwa

---

<sup>6</sup> Hidayati, Fina, Firdaus Muttaqien, *Psikoislamedia: Jurnal Psikolog*, Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015, 2020:75-84.

menjaga emosi adalah salah satu kunci kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional meliputi kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kejengkelan, pengendalian diri yang baik, semangat dalam segala hal, ketekunan dan kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi, mampu mengendalikan emosi dan suasana hati, kemampuan berpikir, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial yang baik, kemampuan menyelesaikan konflik, dan kemampuan memimpin dalam segala situasi dan juga kemampuan bangkit dari perasaan tertekan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati, dalam jurnal Psikoislamedia Jurnal Psikologi Volume 05 Nomor 01, 2020 yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015” menunjukkan bahwa Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat korelasi (korelasi) negatif dengan nilai  $-0,421$  antara kedua variabel diikuti dengan peningkatan pada variabel X yaitu *Self Efficacy* dan penurunan pada variabel Y, yaitu *Quarter Life Crisis* atau sebaliknya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indry Permatasari dalam Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2021 dengan judul “Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal” menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi tingkat kematangan emosi seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kematangan emosi yang dimiliki seseorang. semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami, dan sebaliknya. Semakin rendah kematangan emosi seseorang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Hal ini menunjukkan pentingnya memiliki kematangan emosi yang baik agar individu mampu merespon stimulus atau masalah yang dihadapinya dengan baik, guna meminimalisir akibat dari *quarter life crisis* yang terjadi pada masa dewasa awal yang biasanya muncul pada masa dewasa awal umur 20 sampai 30 tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Rahmawati Putri dalam Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung 1441 H/2020 M dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kecemasan *quarter life crisis* rendah, dan sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka tingkat kecemasan *quarter life crisis* tinggi.

Dari pengamatan yang dilakukan, peneliti tidak jarang menemukan mahasiswa yang apabila ditanyakan tentang rencana masa depannya setelah lulus perkuliahan maka muncul rasa kebingungan, ragu, cemas, dan rasa takut. Padahal sewaktu memasuki semester awal, mereka sangat optimis terhadap masa depannya. Namun karena terkontaminasi oleh banyaknya paradigma, pola pikir, dan persepsi yang beredar di tengah masyarakat sehingga semakin mendekati penyelesaian akhir semakin kebingungan dan kecemasan pulalah yang mereka rasakan. Sehingga membuat mereka kurang termotivasi, seakan kehilangan arah dan darah untuk menatap masa depan yang lebih cerah. Adapun masalah yang paling banyak dikeluhkan adalah masalah *work life* yakni kegalauan harus memilih pekerjaan yang sesuai, persaingan yang semakin ketat dalam mencari pekerjaan, dan lowongan pekerjaan yang disediakan sangat minim. Belum lagi, ditambah permasalahan-permasalahan lainnya yang bermunculan dalam hidup seperti kehidupan percintaan, kemandirian finansial, keyakinan, dan tujuan hidup

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian terhadap mahasiswa di tahun terakhir mereka. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti bahwa mahasiswa tingkat akhir sebagian dari banyaknya mahasiswa tidak mampu mengatasi transisi tersebut dan menimbulkan perilaku *Quarter life crisis*. Peneliti mengangkat subjek dari mahasiswa tingkat akhir jurusan Psikologi Islam angkatan 2018 Iain Kediri.<sup>7</sup> Karena selama masa ini, mahasiswa di semester akhir cenderung memiliki efek buruk seperti krisis

---

<sup>7</sup> Iain Kediri, 25 Januari 2022-03 Februari 2022, Observasi Mahasiswa tentang perilaku *Quarter Life Crisis*

kehidupan. Masyarakat memiliki harapan yang besar terhadap lulusan, menganggap mereka bisa berbuat apa saja, dan bisa memecahkan masalah yang ada di masyarakat. Namun di sisi lain, mereka masih belum memiliki kemampuan yang cukup untuk melakukan semua yang ditugaskan kepada mereka. Inilah sebabnya mengapa mahasiswa di semester akhir merasa bertanggung jawab atas masa depan diri mereka sendiri dan orang lain. Asumsi-asumsi tersebut dapat menyebabkan kecemasan dan stres bagi mahasiswa di semester akhir, yang dapat mengarah pada apa yang disebut *Quarter Life Crisis*. Maka dari itu pentingnya kontrol diri sebagai aspek dalam mengontrol diri pada *quarter life crisis* serta yang sebagai penghubungnya yaitu kesadaran diri, karena terdapat pengaruh satu sama lain pada Kontrol Diri dan Kesadaran Diri terhadap *Quarter Life Crisis*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh kontrol diri terhadap *Quarter Life Crisis* dengan kesadaran diri”. Batasan Masalah dalam penelitian ini adalah Agar penelitian ini tidak terlalu meluas dari permasalahan maka dilakukan batasan masalah yaitu berkenaan dengan Pengaruh Kontrol diri serta Kesadaran diri Mahasiswa Tingkat Akhir jurusan Psikologi angkatan 2018 pada Institut Agama Islam Negeri Kediri Terhadap Perilaku *Quarter life Crisis* yang dialami Mahasiswa tingkat akhir.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat rumusan masalah yaitu :

1. Apakah ada pengaruh Kontrol diri terhadap *Quarter life crisis*?
2. Apakah ada pengaruh Kesadaran Diri Sebagai Mediator Dengan Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah diatas maka dapat dipahami bahwa penelitian ini memiliki tujuan yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara Kontrol diri terhadap *Quarter life crisis*.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara Kesadaran Diri Sebagai Mediator Dengan Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis*?

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi ilmiah yang bermakna dalam disiplin ilmu psikologi.
- b. Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk digunakan untuk menambah referensi tentang pengaruh kontrol diri terhadap *Quarter Life Crisis* dengan kesadaran diri.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh kontrol diri terhadap *Quarter Life Crisis* dengan kesadaran diri.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum dan menambah pengetahuan tentang pengaruh kontrol diri terhadap *Quarter Life Crisis* dengan kesadaran diri.

#### **E. Asumsi Penelitian**

Asumsi atau anggapan dasar ini merupakan suatu gambaran sangkaan, perkiraan, satu pendapat atau kesimpulan sementara, atau suatu teori sementara yang belum dibuktikan. Asumsi juga dapat dikatakan sebagai anggapan dasar yaitu suatu hal yang diyakini oleh peneliti yang harus dirumuskan secara jelas. Di dalam penelitian, anggapan-anggapan semacam ini sangatlah perlu dirumuskan secara jelas sebelum melangkah mengumpulkan data. Berdasarkan dari pengertian asumsi di atas, maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah Kontrol diri dan Kesadaran diri dipengaruhi oleh *Quarter life crisis*.

## F. Penelitian Dahulu

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Indry Permatasari dalam Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2021 dengan judul “Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal” dengan menggunakan metode kuantitatif dalam penelitiannya, bertujuan untuk mengetahui bahwa kematangan emosi memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi tingkat kematangan emosi seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kematangan emosi yang dimiliki seseorang. semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami, dan sebaliknya. Semakin rendah kematangan emosi seseorang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Hal ini menunjukkan pentingnya memiliki kematangan emosi yang baik agar individu mampu merespon stimulus atau masalah yang dihadapinya dengan baik, guna meminimalisir akibat dari *quarter life crisis* yang terjadi pada masa dewasa awal yang biasanya muncul pada masa dewasa awal 20 sampai 30 tahun.<sup>8</sup> Selanjutnya persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Indry Permatasari dan penelitian ini adalah memiliki persamaan dengan membahas permasalahan *Quarter Life Crisis* dan perbedaan kedua penelitian ini adalah pada variabel x peneliti yang pertama membahas tentang Kematangan Emosi dan penelitian ini membahas kontrol diri dan kesadaran diri serta juga perbedaan dalam pengambilan subjek yang diambil dalam penelitiannya.
2. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati, dalam jurnal Psikoislamedia Jurnal Psikologi Volume 05 Nomor 01, 2020 yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015” dengan tujuan ingin mengetahui hubungan antara *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif dalam

---

<sup>8</sup> Indry Permatasari, Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2021

penelitiannya, dan menunjukkan bahwa Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dengan nilai - 0,421 antara kedua variabel diikuti dengan peningkatan pada variabel X yaitu *Self Efficacy* dan penurunan pada variabel Y, yaitu *Quarter Life Crisis* atau sebaliknya. Selanjutnya persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati dan penelitian ini adalah memiliki persamaan dalam meneliti tentang *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa dan selanjutnya perbedaan kedua penelitian adalah dalam subjek yang diambil dalam penelitiannya.

3. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Rahmawati Putri dalam Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung 1441 H/2020 M dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan metode kuantitatif pada penelitiannya, menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kecemasan *quarter life crisis* rendah, dan sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka tingkat kecemasan *quarter life crisis* tinggi.<sup>9</sup> Selanjutnya persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Rahmawati Putri dan penelitian ini adalah memiliki persamaan dengan membahas permasalahan *Quarter Life Crisis* dan perbedaan kedua penelitian ini adalah pada variabel x peneliti yang pertama membahas tentang dukungan sosial dan penelitian ini membahas kontrol diri dan kesadaran diri serta juga perbedaan dalam pengambilan subjek yang diambil dalam penelitiannya.
4. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani dalam Skripsi Universitas Muria Kudus dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Prokrastinasi* Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus”

---

<sup>9</sup> Ameliya Rahmawati Putri, Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, *Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung* 1441 H/2020 M,

bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan menggunakan metode kuantitatif pada penelitiannya, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa, artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Selanjutnya persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani dan penelitian ini adalah memiliki persamaan dengan membahas tentang kontrol diri dan perbedaan kedua penelitian ini adalah pada variabel x peneliti yang pertama membahas tentang Prokrastinasi dan penelitian ini membahas kontrol diri serta juga perbedaan dalam pengambilan subjek yang diambil dalam penelitiannya.

5. Pada penelitian yang dilakukan Lisnaifahsya Ghina Sa'diyah dalam Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Komitmen Organisasi Musyrifah BTQ (*Bait Tahfidz Al-Qur'an*) Dengan Kesadaran Diri Sebagai Variabel Mediasi", bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh antara Dukungan Sosial Terhadap Komitmen Organisasi Musyrifah BTQ (*Bait Tahfidz Al-Qur'an*) Dengan Kesadaran Diri, yang menggunakan metode kuantitatif pada penelitiannya, menunjukkan bahwa ketiga variabel terdapat pengaruh mediasi atau kesadaran diri, sehingga tingginya komitmen organisasi *musyrifah* BTQ dipengaruhi oleh tingginya kesadaran diri *musyrifah*, dan tingginya kesadaran diri *musyrifah* dipengaruhi oleh tingginya dukungan sosial yang didapatkan oleh *musyrifah* BTQ.<sup>10</sup> Selanjutnya persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lisnaifahsya Ghina Sa'diyah dan penelitian ini adalah memiliki persamaan dengan membahas tentang kesadaran diri dan perbedaan kedua

---

<sup>10</sup> Lisnaifahsya Ghina Sa'diyah, Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Komitmen Organisasi Musyrifah BTQ (*Bait Tahfidz Al-Qur'an*) Dengan Kesadaran Diri Sebagai Variabel Mediasi, *Skripsi F2018 akultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*

penelitian ini adalah pada variabel x peneliti yang pertama membahas tentang dukungan sosial dan penelitian ini membahas kesadaran diri serta juga perbedaan dalam pengambilan subjek yang diambil dalam penelitiannya.

### **G. Definisi Operasional**

*Quarter Life Crisis* atau biasa disebut dengan krisis seperempat abad adalah suatu keadaan yang dialami oleh individu yang mulai memasuki pada fase remaja ke dewasa awal sehingga individu mulai akan menghadapi permasalahan atau persoalan dari adanya tuntutan-tuntutan baik permasalahan keluarga ataupun lingkungan sosial. Ketika individu mulai memasuki masa *Quarter Life Crisis* mereka akan mengalami keraguan dalam diri yang dapat menyebabkan stres dan depresi. Individu pada masa ini akan meragukan dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapinya. Individu menghadapi kehidupan baru yang tidak terduga yang terlihat sulit, takut akan kehidupan dewasa, tidak mampu membuat pilihan, membuat sulit untuk memikirkan sesuatu, dan individu akan merasa khawatir yang berlebihan terhadap masa depan yang akan datang.

Kontrol diri adalah sebuah kemampuan mengatur dan mengendalikan diri sendiri yang dimiliki individu dalam menghadapi lingkungan sekitar dengan baik serta bersifat positif bagi individu itu sendiri maupun sekitarnya. Individu yang memiliki kemampuan dan mengendalikan yang baik cenderung akan sangat berhati-hati dalam melakukan suatu tindakan agar keadaan atau situasi berjalan dengan lebih baik dan benar.

Keasadaran diri adalah kemampuan dimana individu dapat mengenali diri sendiri sebagai bentuk dari jati diri itu sendiri yang meliputi dengan penampilan, cara pandang atau persepsi, dan perilaku yang dimiliki. Individu yang memiliki keasadaran diri yang baik maka dapat mengetahui apa yang dirasakan pada dirinya dan juga dapat mengambil keputusan dengan percaya diri untuk menjadi yang lebih baik serta dapat mengendalikan emosi untuk refleksi diri agar menjadi lebih baik lagi.