**Triangulasi Tabel**

| **Aspek Penelitian** | **Teori Robbins & Wilner** | **Hasil Wawancara** |
| --- | --- | --- |
| Kebimbangan dalam pengambilan keputusan besar | Krisis muncul karena ketidakpastian terkait masa depan (Kharisma, 2023). | **Subjek 1**: Ragu melanjutkan pendidikan karena beban biaya dan kesulitan waktu.  **Subjek 2**: Kebimbangan terkait peluang pekerjaan dan kekhawatiran masa depan. |
| Tekanan dalam menyeimbangkan kehidupan | Tekanan untuk menyeimbangkan kehidupan sosial, keluarga, dan pekerjaan (Kharisma, 2023). | **Subjek 1**: Khawatir pasangan tidak menerima kondisi dirinya.  **Subjek 2**: Cemas berbagi cerita dengan teman-teman karena takut informasi tersebar. |
| Cemas terhadap harapan keluarga | Tekanan harapan keluarga dan ekspektasi sosial (Kharisma, 2023). | **Subjek 1**: Cemas dengan tuntutan keluarga untuk mapan, menikah, dan memiliki anak.  **Subjek 2**: Dihimpit oleh harapan keluarga dan komentar negatif tentang penampilan. |
| Perasaan tertekan | Rencana sering berantakan menciptakan tekanan emosional (Kharisma, 2023). | **Subjek 1**: Panik dan sulit mengutarakan kata-kata di bawah tekanan.  **Subjek 2**: Kesulitan menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu mepet dan takut salah berbicara. |
| Penilaian diri yang negatif | Kecemasan tentang masa depan dan ekspektasi diri (Kharisma, 2023). | **Subjek 1**: Merasa tidak mampu mengatasi masalah besar di kuliah, pekerjaan, dan keluarga.  **Subjek 2**: Cemas membagi waktu kuliah dan pekerjaan serta komentar body shaming. |
| Perasaan terjebak | Dilema antara tuntutan kerja dan pendidikan (Kharisma, 2023). | **Subjek 1**: Dilema antara ujian kuliah dan lembur di tempat kerja.  **Subjek 2**: Dilema antara jadwal kerja dan ujian akhir semester. |
| Perasaan putus asa | Kehilangan kepercayaan diri setelah kekecewaan berulang (Kharisma, 2023). | **Subjek 1**: Putus asa karena kurangnya apresiasi meski sudah bekerja keras. **Subjek 2**: Putus asa menghadapi komentar negatif tentang bentuk tubuh meski sudah berusaha. |