

PENGARUH *QUARTER LIFE CRISIS* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI UNIVERSITAS X

Venisya Zahra Finantha^{1*}, Nurwahyuni Nasir², Lenny Utama Afriyenti²

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515205@mhs.ubharajaya.ac.id, nurwahyuni.nasir@dsn.ubharajaya.ac.id, lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study aims to examine the influence of Quarter Life Crisis on Psychological Well-Being among students at University X. Using a quantitative correlational approach with 198 respondents, data were analyzed through simple linear regression. Results show that Quarter Life Crisis significantly affects Psychological Well-Being ($F = 560.841$; $p < 0.05$; $R^2 = 0.740$). These findings suggest that effectively managed Quarter Life Crisis can support improved psychological well-being in students.

Keyword: *Quarter Life Crisis, Psychology Well Being, Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa Universitas X. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 198 responden, data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan Quarter Life Crisis berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis ($F = 560.841$; $p < 0.05$; $R^2 = 0.740$). Temuan ini menunjukkan Quarter Life Crisis yang dikelola dengan baik dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa*

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Menurut (Ryff, 1989) ketika mempelajari kesejahteraan psikologis lebih mendalam, seseorang akan mampu menilai bagian mana yang kurang dari kehidupannya, karena dalam kesejahteraan psikologis terdapat nilai-nilai positif yang menjadi bagian dari indikator kesehatan mental.

Menurut (Kurniasari E et al., 2019) kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara *wellness* dimana manusia dapat sehat bukan hanya secara fisik namun sehat juga secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya. Pada penelitian yang dilakukan Huppert (2009) terdapat data survei cross-sectional menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih baik dalam menjalani kehidupan daripada orang yang kurang bahagia, orang yang bahagia biasanya lebih produktif dan lebih terlibat secara sosial dan cenderung memiliki pendapatan lebih tinggi.

Pada kehidupan tiap manusia pasti mengalami fase perkembangan dalam hidupnya. Ketika melewati tiap fase perkembangan hidup maka manusia akan mengalami berbagai macam peristiwa-peristiwa hidup yang mengiringi. Tiap pengalaman yang dialami oleh tiap individu tentu saja meninggalkan nilai yang berbeda-beda bagi tiap individu. Tahapan perkembangan

pada manusia memiliki kompleksitas masalahnya masing-masing. Kedewasaan seseorang berkembang dari waktu ke waktu dan menjadi keharusan bagi individu yang mengalami proses transisi. Hal ini sering kali memunculkan krisis dan permasalahan dalam diri individu. Tahapan perkembangan dalam perjalanan hidup manusia dimulai dari masa kecil, kemudian remaja, dewasa awal hingga pada masa lanjut usia (Karpika P & Segel W, 2021)

Pada fase memasuki kedewasaan awal, banyak individu yang perlu menjalani berbagai macam peran untuk menunjang kehidupannya. Salah satunya adalah memasuki peran menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Tahapan ini berada pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, dari segi perkembangan maka tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Fauzia et al., 2020)

Pada perkembangan dewasa reaksi yang muncul dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam. Ada individu yang merasa senang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Hal ini tercermin dari individu yang belum siap memiliki usaha atas pencapaian karir yang tepat. Fase tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood* (Lestari U et al., 2022)

Masa *emerging adulthood* berlangsung pada rentang usia 18 - 29 tahun. Di masa ini, individu dipandang mampu untuk tidak bergantung pada orang tua layaknya saat remaja. Walaupun, mereka belum memasuki masa menjalankan tanggung jawab orang dewasa seperti bekerja, menikah, dan lain sebagainya. Masa peralihan ini dirasa krusial bagi mereka dikarenakan pada saat ini individu mulai menggali diri lebih jauh pada bidang akademik, pekerjaan, berdiskusi, mengemban peran sosial, serta menghasilkan rekanan terhadap lawan jenis. Area eksplorasi yang luas membuat individu banyak menghadapi perubahan-perubahan yang bisa memberikan dampak terhadap perasaan tidak nyaman dalam dirinya yang menyebabkan timbulnya ketidakstabilan emosi (Rosalinda & Michael, 2019)

Riyanto dan Arini (2021) mengemukakan bahwa fase *emerging adulthood* menyebabkan individu mudah mengalami krisis karena begitu ingin merasakan kebebasan tetapi juga cemas terhadap masa depan. Menghadapi dunia sosial merupakan tugas perkembangan pada dewasa awal. Oleh karena itu, banyak individu di fase dewasa awal merasakan krisis kehidupan seperempat abad atau yang biasa disebut *Quarter Life Crisis* (Herawati I & Hidayat A, 2020)

Robinson et al., (2015) mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah suatu rasa terjebak dalam menghadapi pilihan hidup dan fenomena yang terjadi di fase *emerging adulthood*. Ini dapat terlihat dengan adanya reaksi emosional seperti cemas, merasa tertekan, stress, khawatir dengan masa depan, dan belum mempunyai tujuan

Quarter-life crisis merupakan respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya. Mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022)

Seorang mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan cenderung lebih rentan mengalami gejala-gejala gangguan mental, seperti selalu merasa cemas/tegang/khawatir, kehilangan rasa diri berharga, penurunan kemampuan kognisi, penurunan energi, dan munculnya gejala fisik yang disebabkan oleh permasalahan psikologis pada masa satu tahun pertama menjadi mahasiswa. Sedangkan mahasiswa baru yang mampu memiliki hubungan antar pribadi yang bermakna, memiliki kendali dan merasa nyaman di lingkungan dimana mahasiswa berada dan menyadari potensinya untuk berkembang lebih jarang menunjukkan gejala-gejala gangguan mental pada masa tahun pertamanya berkuliah (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021)

Rendahnya kesejahteraan psikologis pada seorang mahasiswa dapat diakibatkan faktor - faktor, diantaranya yaitu minimnya dukungan sosial, serta kurangnya waktu tidur. (Aulia & Panjaitan, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Black 2010 (dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, n.d.) terhadap pengalaman mahasiswa dengan rentang usia 18 -29 tahun menggambarkan bahwa mahasiswa mengalami respon emosional yang terjadi selama *quarter-life crisis* yaitu keraguan, kecemasan, depresi dan kecemasan. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan di fase dewasa awal. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki untuk mampu bertahan adalah kecerdasan emosi. Hal ini tentu saja berbanding terbalik dengan emosi positif yang ada pada kesejahteraan psikologis.

Saat merespon emosi negatif, hal ini akan memengaruhi kesejahteraan psikis seseorang. Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi mental individu yang berfungsi secara positif. Nilai positif dari kondisi mental ini memberikan kontribusi signifikan terhadap kehidupan individu. Kesejahteraan psikologis menciptakan emosi positif pada individu dalam menghadapi problematika kehidupan sehingga memilih solusi yang tepat (Eva et al., 2020)

Hal ini menyebabkan jika individu dalam keadaan krisis akan menunjukkan keadaan psikologis yang tidak sehat dikarenakan individu tersebut mengalami guncangan akibat tidak tercapainya tugas-tugas dan harapan dalam hidupnya. Jika tingkat kesejahteraan psikologis seseorang menurun maka hal tersebut akan menurunkan tingkat kesejahteraan dari kualitas hidup seseorang yang meliputi perasaan positif, harga diri serta memori positif (Pedhu, 2022)

Kondisi yang semakin sering dialami oleh individu muda bisa disebut *Quarter Life Crisis*. Dikarenakan banyak individu dewasa muda yang sering merasa kesulitan ketika melakukan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, evaluasi literatur yang mendalam dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi krisis seperempat abad. Dengan mempelajari faktor-faktor yang menyebabkan krisis seperempat abad, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana orang dewasa muda bereaksi dalam situasi sehari-hari dan pentingnya dukungan sosial serta psikologis dalam menjaga kesehatan mental mereka (Hasyim et al., 2024)

Menurut Argasiam B (2019) Ketika seseorang berhasil melalui *Quarter Life Crisis*, selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, ia akan lebih mampu ketika dihadapkan pada permasalahan. Bahkan, individu yang berhasil melalui *Quarter Life Crisis* juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang dibutuhkan agar bisa meraih yang diinginkan. Sebaliknya, menurut Martin 2016 (dalam Ananda R et al., 2021) Sebaliknya, ketika ia masih terjebak maka ia akan senantiasa mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, serta takut akan kegagalan. Mereka yang gagal juga merasa insecure tentang pencapaian mereka, rencana jangka panjang, hingga tujuan hidup mereka.

BBC News merupakan suatu platform berita online menulis suatu artikel dengan judul "Tiga mahasiswa bunuh diri dalam sepekan - Mengapa anak- anak muda rentan untuk mengakhiri hidup?". Dalam isi berita, salah satu nya adalah kasus seorang mahasiswa di Jakarta berusia 18 tahun yang mengakhiri hidupnya di pelatan gedung kampus pada Jumat (04/10). Polisi mencurigai korban dilanda oleh persoalan skripsi dan mengalami perundungan. Individu dalam keadaan krisis akan menunjukkan kondisi psikologis yang tidak sehat karena mengalami guncangan akibat tidak tercapainya tugas serta harapan hidupnya (Reza, 2024)

Dikutip dari laman UI dalam berita online yang ditulis oleh Reza (2024), mahasiswa memiliki kecenderungan emosi negatif yang tinggi. Hal ini mencerminkan mahasiswa rentan terhadap kecemasan, depresi, dan rasa stress yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya.

Menurutnya, tingginya emosi negatif mahasiswa antara fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa.

Menurut survei *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti terhadap 31 mahasiswa Universitas X melalui survey google form responden dengan rentang usia 20-27 tahun, ditemukan bahwa mayoritas responden sebesar 90,3% merasa bingung dengan tujuan hidup mereka, 93,5% merasa khawatir dengan masa depan dan 100% responden merasa cemas dengan kestabilan finansial di masa depan. Kondisi ini diperburuk oleh perasaan cemas yang mengakibatkan stress pada mahasiswa dimana 93,5% mahasiswa sering merasa stress ketika menjalani kehidupan sebagai mahasiswa dan merasa menerima banyak tekanan yang diterima sebagai mahasiswa sebesar 87% responden. Kombinasi antara beban akademik, tuntutan masa yang akan datang, dan tekanan emosional di fase ini menyebabkan peningkatan tingkat stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, seperti munculnya rasa cemas, ketidakpuasan hidup, dan kelelahan emosional di fase *Quarter Life Crisis* mereka.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh kondisi kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda akan menunjukkan kualitas hidup yang berbeda pula dengan individu yang lain. Jika individu dengan tingkat pencapaian yang dan harapan yang rendah, rentan mengalami krisis dalam kehidupannya sehingga berpengaruh pada kualitas hidup yang akan ia capai.

Adanya tanggung jawab serta harapan yang perlu dicapai, maka peneliti merasa permasalahan ini perlu diangkat dan diteliti lebih lanjut dengan mengangkat judul “Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Universitas X”. Peneliti berharap nantinya akan diperoleh pengetahuan mengenai adanya pengaruh antara *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa dengan kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Tinjauan Pustaka

Ryff & Singer (2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologis merujuk pada pencapaian dan pengaktualisasian potensi individu secara optimal, mencakup aspek fisik, mental dan sosial. Individu yang sejahtera secara psikologis dapat menerima dirinya apa adanya, menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan, bersikap mandiri, memiliki tujuan hidup di depan yang jelas, mampu menyesuaikan lingkungan sesuai kebutuhan individu, serta terus mengembangkan kemampuannya.

Huppert (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada kehidupan yang berjalan dengan baik dan berfungsi secara optimal tanpa adanya tekanan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kesejahteraan psikologis merupakan keadaan yang mencakup keseimbangan antara perasaan positif terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan. Kesejahteraan ini tidak hanya berfokus pada kebahagiaan atau kepuasan pribadi, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk beradaptasi, mengelola tantangan, serta membangun hubungan sosial yang sehat.

Quarter Life Crisis didefinisikan sebagai respons terhadap adanya ketidakstabilan emosi yang intens, serta banyaknya pilihan yang membingungkan, yang sering kali disertai perasaan panik dan merasa tidak mempunyai daya. Fase krisis ini umumnya dialami oleh individu dengan rentang umur 18 - 29 tahun sebagai bagian dari proses pencarian makna dan kestabilan dalam hidup. Pada fase ini, individu mulai mendapat tekanan sosial, menghadapi realitas tanggung jawab sebagai orang dewasa serta ekspektasi yang kompleks (Robbins, 2001)

Sallata & Huwae A (2023) *Quarter Life Crisis* ditandai dengan munculnya kecemasan dan ketakutan akan ketidakpastian hidup di masa depan. Individu yang mengalami fase ini sering kali merasa ragu terhadap keputusan yang telah atau akan diambil, mengalami ketidakpastian, serta kesulitan dalam menentukan pilihan yang realistis, sehingga bingung dalam menentukan arah hidup

Dari dua definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Quarter-life crisis* adalah fase krisis emosional pada individu berusia 18-29 tahun, ditandai oleh kebingungan, kecemasan, dan ketidakstabilan dalam menghadapi tanggung jawab dewasa, tekanan sosial, serta ekspektasi pribadi. Fenomena ini sering muncul setelah masa pendidikan formal, dengan perasaan panik, tidak berdaya, dan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Kondisi ini mencerminkan pencarian makna hidup di tengah keraguan dan tantangan menentukan arah masa depan.

Teknik *sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Pada penelitian ini pendekatan pengambilan sampel yang digunakan *teknik purposive sampling*. (Sugiyono, 2014) mengungkapkan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus slovin untuk menghitung pengambilan sampel dengan 5% of error berjumlah 198 Mahasiswa akan menjadi sampel penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan skala konstruk yang disusun sendiri oleh peneliti, dengan mengacu pada enam dimensi Psychological Well-Being yang dikembangkan oleh (Ryff, 1989) serta aspek-aspek Quarter Life Crisis yang diadaptasi dari (Robbins, 2001)

Metode analisis data yang digunakan dalam peneltian ini yaitu metode penelitian regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana merupakan sebuah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen (Machali, 2021).

4. Hasil dan Pembahasan

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Peneliti menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui besar hubungan antara variabel *Quarter Life Crisis* dengan Kesejahteraan Psikologis. Pengujian dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27.0 for Windows.

Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$), yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Pada uji linearitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.120 ($p > 0.05$), yang berarti hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan Kesejahteraan Psikologis bersifat linear sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.860 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *Quarter Life Crisis* dengan Kesejahteraan Psikologis. Artinya, semakin tinggi *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologis yang dirasakan. *Quarter Life Crisis* yang dikelola dengan baik dapat menjadi momen refleksi diri yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis.

Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana menunjukkan hasil nilai F sebesar 560.841 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis. Nilai R sebesar

0.860 menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara *Quarter Life Crisis* dengan Kesejahteraan Psikologis.

Nilai R Square sebesar 0.740 menunjukkan bahwa 74% variasi pada Kesejahteraan Psikologis dapat dijelaskan oleh *Quarter Life Crisis*, sedangkan sisanya sebesar 26% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini seperti usia, jenis kelamin, kepribadian, dukungan sosial, dan strategi koping. Nilai *Standard Error of the Estimate* sebesar 7.203 menunjukkan deviasi rata-rata prediksi model terhadap nilai sebenarnya, yang masih dalam batas wajar mengingat nilai R Square yang tinggi.

Hasil analisis koefisien regresi menunjukkan nilai konstanta sebesar 27.006 dan nilai koefisien *Quarter Life Crisis* sebesar 0.613. Dengan demikian, persamaan regresi linear sederhananya adalah:

$$Y=27.006+0.613XY = 27.006 + 0.613XY=27.006+0.613X$$

Artinya, setiap peningkatan 1 satuan pada *Quarter Life Crisis* akan meningkatkan nilai Kesejahteraan Psikologis sebesar 0.613 satuan. Koefisien positif ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki pengaruh positif terhadap Kesejahteraan Psikologis. Dengan kata lain, ketika mahasiswa mampu menghadapi dan mengelola *Quarter Life Crisis* dengan baik, hal tersebut dapat berdampak pada peningkatan Kesejahteraan Psikologis mereka

5. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan kontribusi sebesar 74%. Artinya, semakin tinggi *Quarter Life Crisis* yang dihadapi dan dikelola dengan baik, semakin tinggi pula tingkat Kesejahteraan Psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa.

Daftar Referensi

- Ananda R, Siti A, & Savira I. (2021). *Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*.
- Argasiam B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial*. UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 2).
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122-131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022(2), 102-113.
- Fauzia, Rahmi, Utami T, & Meydisa. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship. In *Jurnal Kognisia* (Vol. 3, Issue 1).
- Hasyim, F., Setyowibowo, H., & Purba, D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17.
- 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>

Huppert. (2009a). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Health and Well-Being Mental Capital and Well-Being*, 137-164.

Huppert, F. A. (2009b). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.

<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

Karpika P, & Segel W. (2021). *Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*. 22(2), 513-527.

Kurniasari E, Rusmana N, & Budiman N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52-58.

http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Lestari U, Masluchah L, & Mufidah W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>

Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>

Reza. (2024, October). *Tiga mahasiswa bunuh diri dalam sepekan - Mengapa anak-anak muda rentan untuk mengakhiri hidup?* BBC News Indonesia.

Robbins, W. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. New York : J.P. Tarcher/Putnam.

Robinson, O. C., Wright, Gordon R T, & Smith, J. A. (2015). *The holistic phase model of early adult crisis*.

Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Sallata, M., & Huwae A. (2023). Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 02(05).

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi*. Alfabeta.

Triwahyuni, A., & Eko Prasetyo, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35-56.

<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>