

# HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*

**Hilda Fauzia**

Universitas Negeri Makassar

**Dian Novita Siswanti**

Universitas Negeri Makassar

**Eka Sufartianinsih Jafar**

Universitas Negeri Makassar

*Journal of Correctional Issues*  
2023, Vol.6 (2)  
Politeknik Ilmu  
Pemasyarakatan

*Review*  
10-12-2023

*Accepted*  
28-12-2023

## **Abstract**

*Early adulthood is a phase where individuals will experience various demands and challenges from the environment. An individual's inability to overcome demands and challenges gives rise to feelings of anxiety, confusion, anxiety and an emotional crisis or quarter life crisis. The onset of a quarter life crisis is influenced by the individual's level of psychological well-being. This research aims to determine the relationship between psychological well being and quarter life crisis. The sampling technique uses non-probability sampling with the incidental sampling method. The sample in this study consisted of 450 people aged 20-29 years. Data collection was carried out using two research instruments, namely the psychological well being scale and the quarter life crisis scale. Hypothesis testing using product moment correlation analysis. The research results show that there is a significant negative relationship between psychological well being and quarter life crisis,  $r = -0.764$  ( $p = 0.000$ ). This means that the higher the psychological well-being, the lower the quarter life crisis, and vice versa. The research results also show that women have a higher quarter life crisis compared to men. Meanwhile, men's scores on psychological well-being are higher than women's. The conclusion is that early adult individuals can optimize their psychological conditions so they are able to face the quarter life crisis phase well.*

**Keywords:** *Early Adulthood, Psychological Well Being, Quarter Life Crisis*

## **Abstrak**

Masa dewasa awal adalah fase individu akan mengalami berbagai tuntutan dan tantangan dari lingkungan. Ketidakmampuan individu dalam mengatasi tuntutan dan tantangan menimbulkan perasaan cemas, bingung, gelisah dan krisis emosional atau *quarter life crisis*. Timbulnya *quarter life crisis* dipengaruhi oleh tingkat *psychological well being* individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *psychological well being* dengan *quarter life crisis*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *incidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 450 orang yang berusia 20-29 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala *psychological well being* dan skala *quarter life crisis*. Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis*,  $r = -0,764$  ( $p = 0,000$ ). Artinya, semakin tinggi *psychological well being* maka semakin rendah *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Sedangkan pada *psychological well being* skor laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Kesimpulannya bahwa individu dewasa awal

dapat mengoptimalkan kondisi psikologis agar mampu menghadapi fase *quarter life crisis* dengan baik.

**Kata kunci:** Dewasa Awal, *Psychological Well Being*, *Quarter Life Crisis*

### Pendahuluan

Fenomena *quarter life crisis* sering terjadi pada individu direntang usia 20-30 tahun atau dikenal dengan masa *emerging adulthood* (Martin, 2017). Tahap perkembangan ini individu akan mengalami banyak perubahan dan tuntutan dari lingkungannya sebagai tanda masa transisi dari remaja menuju dewasa awal (Arnett, 2004). Individu dewasa awal harus memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas perkembangannya, baik dalam relasi sosial, komunitas, maupun pekerjaannya (McGoldrick dkk., 2016). Berdasarkan kenyataan tidak semua individu dapat menjalankan tugas perkembangan dengan mudah.

Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan bahwa individu dewasa awal memiliki tantangan dan kesulitan yang dihadapi ketika mereka membuat pilihan mengenai karir, keuangan, relasi, dan hubungan yang berkaitan dengan tugas perkembangannya. Kesulitan tersebut dapat menimbulkan rasa ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, dan ketakutan, yang disebut sebagai *quarter-life crisis* (Rossi & Mebert, 2011).

Individu yang memiliki *quarter life crisis* rendah dapat mencapai kehidupan yang lebih stabil dan lebih mampu ketika dihadapkan pada permasalahan (Argasiam, 2019). Selain itu, individu juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan memang dibutuhkan agar bisa meraih yang diinginkan (Argasiam, 2019). Sebaliknya, individu yang memiliki *quarter life crisis* tinggi akan mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, serta

takut akan kegagalan (Martin, 2016). Individu juga merasa *insecure* tentang pencapaian mereka, rencana jangka panjang, hingga tujuan hidup mereka (Pande, 2011).

Terjadinya *quarter life crisis* dipengaruhi oleh tingkat *psychological well being* individu. Robinson (2019) berpendapat bahwa fase krisis yang cenderung berlangsung lama disebabkan tingkat *well-being* yang rendah pada individu. Artinya, jika *psychological well being* seseorang rendah maka *quarter life crisis*nya akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa individu yang mengalami krisis kurang mampu menerima kondisi dan keterbatasannya sendiri, serta kurang mampu mengoptimalkan potensi dirinya dalam upaya mengembangkan diri. Menurut Robinson (2019), kegagalan ini berimplikasi pada harga diri, afek positif, dan kesejahteraan psikologis individu (*psychological well-being*).

Penelitian yang dilakukan oleh Robinson (2019) pada seorang sarjana yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan ketika angka *psychological well being* menurun maka angka *quarter life crisis* meningkat. Penelitian serupa dilakukan oleh Safira (2020) kepada enam mahasiswa pengangguran yang mengalami *quarter life crisis*. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* memiliki gambaran *psychological well being* yang rendah, terutama pada aspek kemandirian, hubungan dengan orang lain, harapan dalam hidup dan kemampuan memahami lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2021) terhadap 243 orang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis* dan salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* individu adalah *psychological well being*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rossi dan Mebert (2011) menyelaraskan dengan teori *quarter life crisis* dari Robbins dan Wilner (2001) yang menyatakan bahwa masa setelah lulus kuliah adalah masa yang memicu rasa cemas, stress, merasa ragu-ragu, merasa diri tidak berdaya dan panik. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa seluruh kelompok subjek mengalami merasa tidak puas dengan pekerjaannya, rendahnya dukungan sosial serta *psychological well being* yang dimiliki individu menyebabkan krisis dalam hidup.

*Psychological well being* penting dimiliki oleh individu dalam menghadapi berbagai krisis hidup. Ketidakseimbangan terjadi ketika individu dengan golongan dewasa awal menghadapi banyaknya konflik kehidupan baik dalam segi ekonomi, hubungan dengan pasangan dalam kehidupan rumah tangga dan terkhusus dirinya sebagai individu. Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait seberapa besar hubungan *psychological well being* dengan *quarter life crisis*.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *insidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 450 responden dengan rentang usia 20-29 tahun yang terdiri dari 149 laki-laki dan 301

perempuan yang berasal dari beberapa daerah di Indonesia. Sedangkan responden yang memiliki pekerjaan sebanyak 92 orang, responden yang belum memiliki pekerjaan sebanyak 41 orang dan responden yang masih berstatus sebagai mahasiswa sebanyak 317 orang. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *google form*.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *quarter life crisis* adalah skala yang disusun oleh Hariyadi (2022) berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* Robbins dan Wilner (2001) yang dimodifikasi oleh penulis. Sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur variabel *psychological well being* adalah skala yang disusun oleh Hariyadi (2022) berdasarkan aspek-aspek *psychological well being* dari Ryff (1989) yang dimodifikasi oleh penulis. Skala *psychological well-being* terdiri atas 15 aitem dengan rentang skor dari angka 1 sampai 5. Sedangkan skala *quarter life crisis* terdiri atas 24 aitem dengan rentang skor dari angka 1 sampai 5.

Teknik analisis yang digunakan adalah *product-moment pearson* menggunakan *software SPSS 25*. Selain itu, dilakukan pengujian tambahan menggunakan analisis *independent sample T-Test* dan uji *one-way anova* untuk membandingkan kelompok responden yang didasarkan pada hipotesis penelitian.

### Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah individu yang berada pada rentang usia 20-29 tahun di Indonesia sebanyak 450 responden. Responden berasal dari berbagai provinsi di Indonesia. Responden yang berasal dari Sulawesi Selatan sebanyak 303 orang (67,3%), Sulawesi Tenggara sebanyak 80 orang (17,8%), Sulawesi Barat sebanyak

Hilda Fauzia, dkk

14 orang (3,1%), Jawa Barat sebanyak 19 orang (4,2%), Jawa Timur sebanyak 5 orang (1,1%), Jawa Tengah, Kalimantan Timur dan Banten masing-masing sebanyak 4 orang (0,9%). Kalimantan Barat, Papua, Maluku Utara, Yogyakarta dan DKI Jakarta masing-masing sebanyak 2 orang (0,4%). Selain itu, Sumatera Selatan, Sumatera Barat, Kalimantan Utara, Papua Barat, Aceh, Riau dan Lampung masing-masing sebanyak 1 orang (0,4%). Responden dalam penelitian ini didominasi oleh provinsi Sulawesi Selatan.

**Tabel 1.** Kategorisasi Data Variabel *Psychological Well-Being*

Inteval	Kategori	Frekuensi	Persentase
55 ≤ X	Tinggi	203	45,1%
35 ≤ X < 55	Sedang	231	51,3%
X < 35	Rendah	16	3,6%
<b>Total</b>		<b>450</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas menunjukkan hasil kategorisasi data *psychological well-being*. Dari tabel di atas diketahui bahwa terdapat 203 orang (45,1%) berada pada kategori tinggi, 231 orang (51,3%) berada pada kategori sedang, dan 16 orang (3,6%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil pemaparan di atas, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berada pada tingkat *psychological well-being* yang sedang.

**Tabel 2.** Kategorisasi Data Variabel *Quarter Life Crisis*

Interval	Kategori	Frekuensi
88 ≤ X	Tinggi	20 (4,4%)
56 ≤ X < 88	Sedang	315 (70,0%)

88

X < 56	Rendah	115 (25,6%)
<b>Total</b>		<b>450</b>

Pada tabel di atas menunjukkan hasil kategorisasi data *quarter life crisis*. Dari tabel di atas diketahui bahwa terdapat 20 orang (4,4%) berada pada kategori tinggi, 315 orang (70,0%) berada pada kategori sedang, dan 115 orang (25,6%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil pemaparan di atas, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berada pada tingkat *quarter life crisis* yang sedang.

**Tabel 3.** Normalitas

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
Variabel	p-value	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,200	Signifikan
<i>Psychological Well Being</i>	0,200	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai *p-value* yaitu sebesar 0.200 > 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data *quarter life crisis* dan *psychological well-being* memenuhi asumsi distribusi normal.

**Tabel 4.** Linearitas *Quarter Life Crisis\*Psychological Well-Being*

ANOVA Table	
Variabel	Deviation from Linearity
<i>Quarter Life Crisis</i> dan <i>Psychological Well Being</i>	0,408

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.408 > 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linear.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* pada

Hilda Fauzia, dkk

individu berusia 20-29 tahun di Indonesia. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan IBM *SPSS Statistics 26*. Hasil dari uji hipotesis adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	r	p	Keterangan
<i>Psychological Well-Being dan Quarter Life Crisis</i>	-0,764	0,000	Signifikan

Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini mengacu pada Sugiyono (2019), yaitu:

**Tabel 6. Indeks Koefisien Korelasi**

Interval	Kriteria
0,00-0,199	Korelasi Sangat Rendah
0,20-0,399	Korelasi Rendah
0,40-0,599	Korelasi Sedang
0,60-0,799	Korelasi Tinggi
0,80-1,000	Korelasi Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, didapatkan bahwa nilai  $r = -0,764$ ,  $p = 0,000$ . Kaidah hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Nilai signifikansi dalam penelitian ini adalah 0,000, maka  $p < 0,005$ . Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi dinyatakan dengan nilai  $r$  sebesar -0,764. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel tergolong tinggi.

Berdasarkan uji analisis diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *quarter*

*life crisis* pada individu usia 20-29 tahun di Indonesia. Semakin tinggi *psychological well-being*, maka semakin rendah terjadinya *quarter life crisis* pada individu.

Peneliti melakukan uji tambahan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *quarter life crisis* berdasarkan kelompok jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan.

**Tabel 7. Uji Perbandingan QLC Berdasarkan Jenis kelamin**

Variabel	Jenis Kelamin	Mean
<i>Quarter Life Crisis</i>	Laki-laki	48,94
	Perempuan	50,54

Dari hasil uji yang dilakukan, diperoleh bahwa laki-laki memiliki nilai *mean* sebesar 48,94 sedangkan pada perempuan memiliki nilai *mean* sebesar 50,54. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

**Tabel 8. Uji Perbandingan QLC Berdasarkan Pekerjaan**

Variabel	Pekerjaan	Mean
<i>Quarter Life Crisis</i>	Bekerja	47,75
	Belum Bekerja	49,36
	Mahasiswa	50,75

Dari hasil uji yang dilakukan, diperoleh bahwa kelompok yang bekerja memiliki nilai *mean* sebesar 47,75, sedangkan pada yang belum bekerja memiliki nilai *mean* sebesar 49,36 dan pada kelompok mahasiswa memiliki nilai *mean* sebesar 50,75. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang belum bekerja diikuti kelompok yang bekerja.

Hilda Fauzia, dkk

**Tabel 9.** Uji Perbandingan PWB Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean
<i>Psychological Well Being</i>	Laki-laki	54,36
	Perempuan	52,24

Dari hasil uji yang dilakukan, diperoleh bahwa laki-laki memiliki nilai *mean* sebesar 54,36 sedangkan pada perempuan memiliki nilai *mean* sebesar 52,24. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

### Pembahasan

Berdasarkan uji analisis diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* pada individu usia 20-29 tahun. Semakin tinggi *psychological well-being*, maka semakin rendah *quarter life crisis* pada individu.

Hal ini didukung oleh penelitian Amalia (2021) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, dimana semakin rendah *psychological well being* maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Hal ini dikarenakan *psychological well being* memiliki peranan dalam mencapai penuh segala potensi yang individu miliki, sehingga tidak hanya mencapai kebahagiaan tetapi dapat menjadi versi terbaik dari diri sendiri (Hariyadi, 2022). Maka dari itu, segala bentuk krisis atau hambatan dapat individu hadapi dengan tetap bersemangat, dan tidak khawatir mengenai masa depan. Seperti dijelaskan Ryff (1995) dalam penelitiannya bahwa gambaran sehat secara psikologis yang merujuk pada keberfungsian secara

penuh pada individu mencapai aktualisasi diri serta dapat menjauhkan individu dari *quarter life crisis*.

Individu dengan *psychological well being* tinggi biasanya memiliki tujuan dalam hidup, dapat hidup mandiri termasuk dapat menentukan pilihan dalam hidupnya, mengembangkan diri terus menerus, dapat beradaptasi dan menguasai lingkungan, mempunyai hubungan yang hangat dengan orang lain dan mampu menerima diri sendiri. Sehingga kecenderungan seseorang ketika mengalami *quarter life crisis* seperti kekhawatiran terhadap kehidupan di masa depan, termasuk kehidupan personal, interpersonal dan sosialnya bisa dikontrol dengan lebih baik (Fischer, 2008).

Hasil penelitian tambahan menunjukkan bahwa perempuan memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Robinson (2019) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih besar mengalami krisis pada masa dewasa awal dibandingkan laki-laki. Tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum usia 30 tahun ditemukan menjadi salah satu hal yang dapat memengaruhi tingginya *quarter life crisis* yang dirasakan perempuan dibandingkan laki-laki (Herawati & Hidayat, 2020).

Robinson dan Wright (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kondisi krisis berdasarkan gender. Krisis perempuan lebih berfokus pada keluarga dan masalah hubungan dengan pasangan atau teman. Sementara krisis laki-laki lebih berfokus pada masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, misalnya merasa terjebak dalam

Hilda Fauzia, dkk

pekerjaan, stress atau tekanan kerja dan pengangguran.

Hasil penelitian tambahan juga diperoleh bahwa kelompok pelajar memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang belum bekerja diikuti kelompok yang bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dan Arini (2021) menemukan bahwa lulusan SMA dan lulusan universitas rentan terhadap depresi dan masalah perilaku yang disebabkan ketidakpuasan karir, kurangnya dukungan sosial, krisis terhadap identitas diri.

Selain itu, Murithi (2019) berpendapat bahwa mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis* karena ketakutan melepas zona nyaman di dunia akademik ke dunia kerja. Subjek dalam kelompok tidak bekerja memiliki skor rerata lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang bekerja tetap. Penelitian Zarqan dkk (2020) juga menyatakan bahwa *emerging adulthood* dengan status bekerja menunjukkan skor *quarter life crisis* terendah karena adanya rasa aman, stabil, dan terjamin.

Hasil uji tambahan juga menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hori (2010) yang menunjukkan bahwa rata-rata perempuan menunjukkan *psychological well-being* yang lebih rendah daripada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat gejala depresi yang lebih tinggi dibanding laki-laki sebagai bagian dari peran gender yang ditunjukkan dengan bentuk pengekspresian yang berbeda dalam mengungkapkan rasa frustrasi atau pikiran negatif yang memengaruhi *well-being* individu.

Selain itu, penyebab perempuan memiliki *psychological well-being* yang

lebih rendah karena laki-laki mempersepsikan diri lebih baik dibanding perempuan dimana pada perempuan sering merasa tidak puas terhadap diri sendiri, lebih tidak percaya pada hubungan interpersonal, lebih dipengaruhi oleh pendapat orang lain dan tekanan sosial mengenai cara berpikir dan bertindak sehingga merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki lingkungan dan lebih sulit menemukan makna hidup (García dkk., 2019).

### Kesimpulan

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Semakin tinggi *psychological well being* maka semakin rendah *quarter life crisis*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *psychological well being*, maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

Berdasarkan uji tambahan diperoleh hasil bahwa perempuan memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Sedangkan pada *psychological well-being* skor laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang belum bekerja diikuti kelompok yang bekerja.

### Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini adalah individu usia dewasa awal disarankan untuk meningkatkan *psychological well being* dengan mengoptimalkan kondisi psikologis dan melakukan kegiatan yang positif dan disukai, menikmati setiap proses yang dialami, mencoba untuk

Hilda Fauzia, dkk

memiliki hubungan harmonis dengan orang lain, memiliki kontrol atas diri sendiri.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode yang berbeda seperti *mix method* atau kualitatif sehingga lebih memperdalam masalah *quarter life crisis*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan variabel lain yang memiliki korelasi dengan *quarter life crisis* seperti spiritualitas dan *self efficacy*.

### Referensi

- Amalia, R. (2021). Psychological well being, self efficacy dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Skripsi*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.  
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JO MPSIK/article/view/28159>
- Argasiam, B. (2019). Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial. *Doctoral dissertation*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Arnett. (2004). *Emerging adulthood*. London: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence Through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143.  
<https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.p>
- Fischer, K. (2008). Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life. In *Africa's potential for the ecological intensification of agriculture* (Vol. 53, Issue 9).
- García, P. J. J., Fernández, F. M., Gallegos, L. I. F., Bencomo, E. F. O., Lira, C. J., & Vásquez, S. I. A. (2019). Perceived Psychological Well-Being Among University Students: A Comparative Study by Gender. *European Scientific Journal ESJ*, 15(13), 318–326.  
<https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n13p318>
- Hariyadi, E. M. V. C. (2022). *Hubungan psychological well being dan spiritualitas dengan quarter life crisis pada dewasa awal*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- 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>
- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts : psychological well- being in cross-national perspective. *LSU Doctoral Dissertations*. Louisiana State University
- Martin, L. (2017). Understanding the quarter-life crisis in community college students. *Doctoral dissertation*, Regent University.

Hilda Fauzia, dkk

Hubungan *Psychological Well Being*

- McGoldrick, M., Carter, E. A., & GarciaPreto, N. (2016). *The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Boston: Pearson
- Murithi, G.G. (2019). Psychological Faktors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University. *International Journal for Advanced Research*, 5 (3).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.
- 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 Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161.  
<https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- 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(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Safira, Z. (2020). *Psychological Well-Being pada Sarjana Pengangguran yang Mengalami Quarter-Life Crisis*. Universitas Tarumanagara.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Zarqan, I. A., Dwi Pamungkas, P., Syakarofath, N. A., & Hendriyani, C. (2020). Building Self-Concept in Millennials Generation by Reducing Quarter Life Crisis. *International Journal of Business and Management Sciences*, 1(3), 1–15.  
<http://www.ijbms.org>