

Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal di Kota Medan

Jelita Dwisani Manurung¹, Nenny Ika Putri Simarmata²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan

e-mail: nennysimarmata@uhn.ac.id¹, jelita.dwisani@student.uhn.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *quarter life crisis* terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Kota Medan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *quarter life crisis* terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Kota Medan. Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditentukan dengan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh jumlah sampel sebesar 347 orang dewasa awal di Kota Medan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan design penelitian regresi linear sederhana. Variabel bebas (X) adalah *quarter life crisis* dan variabel terikat (Y) adalah *subjective well-being*. Skala *quarter life crisis* disusun berdasarkan aspek menurut Robins dan Wilner (2001) dan skala *subjective well-being* disusun berdasarkan aspek menurut Diener (2005). Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien regresi linear dengan nilai ($r=0,682$) dan ($p = 0.000$ ($p<0,05$)). Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat pengaruh *quarter life crisis* terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Kota Medan. Dengan arah yang negative yang artinya adalah semakin tinggi skor *quarter life crisis* maka semakin rendah *subjective well-being* demikian sebaliknya.

Kata kunci: Quarter Life Crisis, Subjective Well-Being, Dewasa Awal

Abstract

This study aims to determine the effect of quarter life crisis on well-being in early adults in Medan City. The hypothesis proposed in this study is that there is an effect of quarter life crisis on subjective well-being in early adulthood in Medan City. In this study, the number of samples was determined using the Isaac and Michael tables with an error rate of 5% in order to obtain a sample size of 347 early adults in Medan City. This research method is to use a quantitative approach with a simple linear regression research design. The independent variable (X) is quarter life crisis and the dependent variable (Y) is subjective well-being. The quarter life crisis scale is arranged based on aspects according to Robins and Wilner (2001) and the subjective well-being scale is arranged based on aspects according to Diener (2005). Based on the research results, a linear regression coefficient was obtained with a value of ($r=0.682$) and ($p = 0.000$ ($p<0.05$)). The results of the analysis show that the hypothesis is accepted, namely that there is an effect of quarter life crisis on subjective well-being in early adults in Medan City. With a negative direction, which means that the higher the quarter life crisis score, the lower the subjective well-being and vice versa.

Keywords : Quarter Life Crisis, Subjective Well-Being, Early Adults

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, dimana pada masa transisi menuju dewasa awal individu dituntut untuk melakukan tugas perkembangan, seperti individu mulai menentukan masa depan, individu dapat menyelesaikan

masalah sendiri, dan individu mulai mengeksplorasi dirinya di lingkungan sekitarnya. Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa, dari rentang usia 18 sampai 25 tahun, masa ini ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi.

Pada saat ini Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki penduduk yang berusia dewasa dan produktif dengan jumlah yang banyak, yaitu ditandai dengan fenomena bonus demografi yang akan dihadapi pada tahun 2030 hingga 2040 (Afandi, 2017). Penduduk Indonesia yang berusia 20-29 tahun atau berada dalam tahap perkembangan dewasa awal pada saat ini diproyeksikan telah mencapai sekitar 43 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Dengan melimpahnya jumlah penduduk yang produktif, terutama penduduk di usia dewasa awal, merupakan hal yang dapat dimanfaatkan oleh Indonesia untuk membangun negara. Untuk itu perlu dipastikan bahwa individu dewasa awal tersebut memang produktif. Untuk menjadi produktif, individu dewasa awal harus memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas perkembangannya, baik dalam relasi sosial, komunitas, maupun pekerjaannya (McGoldrick dkk., 2015). Namun, pada kenyataannya tidak semua individu dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan mudah dan masih banyak individu yang mengalami kesulitan bahkan kebingungan dalam menghadapi realita kehidupan. Sementara kehidupan terus berjalan, perubahan terus-menerus terjadi. Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan bahwa individu dewasa awal memiliki tantangan dan kesulitan yang dihadapi ketika mereka membuat pilihan mengenai karier, keuangan, pengaturan hidup, hubungan, dan hal-hal lain berkaitan dengan tugas perkembangannya. Kesulitan tersebut dapat menghasilkan rasa ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, dan ketakutan, yang merupakan pengalaman nyata dan umum terjadi (Rossi & Mebert, 2011).

Tekanan-tekanan yang muncul pada masa transisi ini ditandai dengan tingkat well-being yang rendah pada individu. Robinson (2020) menyatakan bahwa fase krisis yang cenderung berlangsung lama akan menyebabkan tingkat well-being yang rendah pada individu. Diener dan Ryan (2009) menyatakan jika individu memiliki subjective well-being yang tinggi, maka individu tersebut dapat berkontribusi terhadap masyarakat yang lebih stabil, produktif, dan berfungsi dengan baik. Di dalam hal ini, subjective well-being berperan pada produktivitas individu, khususnya pada individu dewasa awal.

Subjective well-being (kesejahteraan individual) adalah sebuah proses penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap hidupnya. Penilaian yang dimaksud adalah sebagai prediktor kualitas individu tersebut. Individu yang memiliki indeks subjective well-being nya tinggi adalah individu yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi negatif atau yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, individu yang sedang mengalami masa krisis memiliki tingkat well-being yang rendah terlepas dari usia dan pendidikannya. Adapun kriteria individu yang memiliki indeks well-being yang rendah adalah individu kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi negatif atau yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas (Diener, 2002). Keadaan tersebut dikenal dengan istilah quarter life crisis (Robbins dan Wilner, 2001). Quarter life crisis merupakan sebuah fase dimana krisis emosional terjadi pada individu di masa usia 20 tahunan, krisis emosional yang terjadi pada individu yang berada di fase quarter life crisis meliputi perasaan tidak berdaya, ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri, adanya rasa takut akan kegagalan, merasa terisolasi, dan takut akan kelanjutan hidup di masa yang akan datang (Atwood & Scholtz, 2008). Quarter life crisis dapat membuat individu merasa tidak nyaman, kesepian, serta depresi dalam hidupnya. Sehingga membuat individu tidak produktif, yakni tidak dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, dapat dipahami bahwa subjective well-being adalah salah satu indikator yang harus dimiliki individu untuk menjadi produktif. Dengan adanya fenomena bonus demografi yang akan terjadi pada 2030-2040 yang dimana jumlah individu yang produktif akan melimpah dan jumlahnya akan jauh lebih banyak dibandingkan dengan jumlah individu yang sudah tidak produktif lagi. Maka diharapkan individu harus memiliki *subjective well-being* yang tinggi, dapat mengatasi dan beradaptasi dengan kesulitan atau tantangan yang ada yang disebut dengan *quarter life crisis*.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model regresi linear sederhana. Populasi penelitian ini adalah individu dewasa awal di Kota Medan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* dengan tabel penentuan sampel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% didapatkan hasil sampel yang dibutuhkan sebesar 347 orang dewasa awal di Kota Medan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang sudah ditetapkan. Jenis skala yang digunakan peneliti adalah skala Likert. Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir item diberikan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Bentuk pernyataan yang diajukan memiliki item *favorable* dan item *unfavorable*.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. Dalam penelitian ini dilakukan uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	P	A	Interpretasi
X	0,066	0,05	NORMAL
Y	0,063	0,05	NORMAL

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F	A	Interpretasi
X dan Y	1.107	0,05	LINEAR

Gambaran Subjek Penelitian

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

J. Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	159	45,42 %
Perempuan	191	45,42 %
Total	350	100%

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 159 orang dengan presentase sebesar 45,42%, sedangkan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 191 orang dengan jumlah presentase sebesar 54,57%. Dengan demikian dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa jumlah responden dengan berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit daripada jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 4. Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase
18	29	8,28%
19	40	11,42%
20	52	14,85%
21	80	22,85%
22	87	24,85%
23	32	9,14%
24	17	4,85%
25	13	3,71%
Total	350	100%

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini yang berjumlah 350 responden, jika dikategorikan berdasarkan usianya yaitu pada usia 18 tahun

dengan presentase sebesar 8,28%, pada usia 19 tahun dengan presentase sebesar 11,42%, pada usia 20 tahun dengan presentase sebesar 14,85%, pada usia 21 tahun dengan presentase sebesar 22,85%, pada usia 22 tahun dengan presentase sebesar 24,85%, pada usia 23 tahun dengan presentase sebesar 9,14% pada usia 24 tahun dengan presentase sebesar 4,85%, pada usia 25 tahun dengan presentase sebesar 3,71%.

Tabel 5. Karakteristik Berdasarkan Suku

Suku Bangsa	N	Presentase
Batak	289	82,53%
Nias	21	6%
Jawa	24	6,85%
DII	16	4,57%
Total	350	100%

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini yang berjumlah 350 responden, jika dikategorikan berdasarkan suku bangsa yaitu pada suku Batak berjumlah 289 orang dengan presentase sebesar 82,53%, suku Nias berjumlah 21 orang dengan presentase sebesar 6%, suku Jawa berjumlah 24 orang dengan presentase sebesar 6,85%, dan pada suku lainnya berjumlah 16 orang dengan besar presentasi 4,57% .

Tabel 6. Karakteristik Berdasarkan Status

Status	N	Presentase
Bekerja	51	14,57%
Belum Bekerja	13	3,71%
Mahasiswa	281	80,28%
Pelajar	15	4,28%
Total	350	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa bila dikategorikan berdasarkan status, responden yang bekerja berjumlah 51 orang dengan presentase 14, 57%, belum bekerja berjumlah 13 orang dengan presentasi 3,71%, mahasiswa 281 orang dengan presentasi 80,28% dan pelajar berjumlah 15 orang dengan presentase 4,28%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian mencakup data penelitian *empiric* dan data *mean hipotetik* yang dapat diperoleh melalui perhitungan atas atas teoritas dan skor empiris dari skala *quarter life crisis* dan *subjective well-being* pada dewasa awal di Kota Medan. Pada penelitian ini *mean empirik* pada variabel *quarter life crisis* lebih kecil daripada *mean hipotetiknya* ($74.97 < 80$). Selain itu, variabel *subjective well-being* besarnya *mean empirik* lebih besar daripada *mean hipotetiknya* ($57.45 > 55$). Penyusunan kategorisasi berdasarkan variabel dapat dilihat sebagai berikut:

Quarter Life Crisis

Menurut Robins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan respon individu yang mengalami transisi menuju realita kehidupan dimana di dalamnya terdapat ketidakstabilan emosional yang terjadi pada rentang usia 20 tahunan, yang disebabkan oleh adanya perubahan yang terus-menerus terjadi, banyaknya pilihan serta kepanikan karena tuntutan yang ada. Hal ini ditandai dengan munculnya respon emosi seperti panik, stress, frustrasi, putus asa, tidak memiliki tujuan, dan tertekan.

Pengujian variabel bebas terhadap variabel terikat perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antar kedua variabel tersebut. Kategorisasi *quarter life crisis* dewasa awal di Kota Medan terdiri dari tiga skor yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 7. Analisis Aspek Data Variabel *Quarter Life Crisis*

Variabel	Aspek	Presentase
<i>Quarter Life Crisis</i>	1. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan	53%
	2. Putus Asa	59%
	3. Penilaian Diri yang Negatif	55%
	4. Terjebak dalam Situasi yang Sulit	55%
	5. Perasaan Cemas	64%
	6. Tertekan	60%
	7. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun	60%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek yang memiliki persentase paling rendah adalah aspek pertama yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan dengan persentase sebesar 53%. Aspek yang memiliki persentase paling tinggi adalah aspek kelima yaitu Perasaan Cemas dengan persentase sebesar 64%.

Subjective Well-Being

Menurut Diener (2003) *subjective well-being* adalah evaluasi subjektif terhadap hidup individu yang meliputi konsep, seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan terpenuhi, kepuasan dengan domain seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi.

Pengujian variabel bebas terhadap variabel terikat perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antar kedua variabel tersebut.

Tabel 8. Analisis aspek data *Subjective Well-Being*

Variabel	Aspek	Presentase
<i>Subjective Well-Being</i>	Kognitif	66%
	Afek Positif	64%
	Afek Negatif	65%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek yang memiliki persentase paling rendah adalah aspek Afek Positif dengan persentase sebesar 64%. Aspek yang memiliki persentase paling tinggi adalah aspek Afek Negatif dengan persentase sebesar 65%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data deskripsi penelitian dapat diketahui bahwa skala *quarter life crisis* memiliki *mean* empirik senilai 74.97, dimana hasil ini diperoleh melalui hasil perhitungan skor nilai yang diberikan responden dari alat ukur dan *mean* hipotetik senilai 80. Oleh sebab itu, karena hasil *mean* empirik *quarter life crisis* berada dibawah *mean* hipotetiknya maka secara keseluruhan *quarter life crisis* individu dewasa awal di Kota Medan cukup rendah. Hal ini sejalan dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti dimana individu dewasa awal tetap

bertahan dan berusaha untuk beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi. Individu yang memiliki *quarter life crisis* yang rendah adalah individu yang mampu bertahan dalam situasi sulit dan mampu beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Berdasarkan data deskripsi penelitian dapat diketahui bahwa skala subjective well-being memiliki mean empirik senilai 57.45, dimana hasil ini diperoleh melalui hasil perhitungan skor nilai yang diberikan responden dari alat ukur dan mean hipotetik senilai 55. Oleh sebab itu, karena hasil mean empirik quarter life crisis berada di atas mean hipotetiknya maka secara keseluruhan subjective well-being individu dewasa awal di Kota Medan cukup tinggi. Individu dengan subjective well-being yang tinggi menyatakan bahwa dirinya sangat puas dengan kehidupannya (Compton & Hoffman, 2013). Temuan dari penelitian ini adalah quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan tergolong rendah dan subjective well-being tergolong tinggi.

Temuan lain dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan subjective well-being pada individu dewasa awal di Kota Medan. Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki subjective well-being pada kategori rendah. Ditinjau dari usia juga sama saja yaitu tergolong sedang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan bahwa signifikansi quarter life crisis terhadap subjective well-being adalah sebesar $0,000 < 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh quarter life crisis terhadap subjective well-being pada dewasa awal di Kota Medan. Dengan Koefisien Determinasi (R^2) sebesar 0,465 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (quarter life crisis) terhadap variabel terikat (subjective well-being) adalah sebesar 46,5%, sedangkan sisanya yakni 53,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel penelitian ini.

Pengaruh yang diberikan oleh variabel quarter life crisis terhadap variabel subjective well-being bersifat negative. Pernyataan ini diperoleh melalui hasil perhitungan akhir penelitian yang mendeskripsikan bahwa semakin tinggi skor quarter life crisis maka semakin rendah subjective well-being individu dewasa awal di Kota Medan. Sebaliknya, jika quarter life crisis semakin rendah maka subjective well-being semakin tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyono, dkk (2021) yang dimana penelitian ini melibatkan 126 responden mahasiswa dalam rentang usia 20-23 tahun Hasil analisis data menunjukkan bahwa quarter life crisis berkorelasi negatif dengan subjective well-being. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being*.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan nilai angka koefisien determinasi atau R^2 pada variabel quarter life crisis terhadap subjective well-being sebesar 0,465 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (quarter life crisis) terhadap variabel terikat (subjective well-being) adalah sebesar 46,5%.

Berdasarkan data deskripsi penelitian dapat diketahui bahwa skala quarter life crisis memiliki mean empirik senilai 74.97, dimana hasil ini diperoleh melalui hasil perhitungan skor nilai yang diberikan responden dari alat ukur dan mean hipotetik senilai 80. Oleh sebab itu, karena hasil mean empirik quarter life crisis berada di bawah mean hipotetiknya maka secara keseluruhan quarter life crisis individu dewasa awal di Kota Medan cukup rendah.

Berdasarkan data deskripsi penelitian dapat diketahui bahwa skala subjective well-being memiliki mean empirik senilai 57.45, dimana hasil ini diperoleh melalui hasil perhitungan skor nilai yang diberikan responden dari alat ukur dan mean hipotetik senilai 55. Oleh sebab itu, karena hasil mean empirik quarter life crisis berada di atas mean hipotetiknya maka secara keseluruhan subjective well-being individu dewasa awal di Kota Medan cukup tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Afandi, T. 2017. Bonus Demografi 2010-2040: Strategi Indonesia Terkait Ketenagakerjaan dan Pendidikan. *Kementerian PPN/Bappenas*, 22.

- Amalia, R. (2021). Hubungan Psychological Well Being dan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Doctoral dissertation*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. 2006. *Emerging Adults in America: Coming of Age in The 21st Century*. Washington DC: American Psychological Association.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both. *Contemporary Family Therapy*, 30: 233-250.
- Augusti, G., & Lisiswanti, R., & Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *J Majority*, 4(4): 50-56.
- Augusti G., dkk. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Terakhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Majority*, 4(4).
- Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*.
- Black, A. S. (2010). Halfway Between Somewhere and Nothing: A Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. University of Arkansas.
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness As A Mediator of Subjective Well-Being. *Psychological reports*, 87(1): 156-160.
- Creswell, J. W. (2021). *A Concise Introduction To Mixed Methods Research*. SAGE Publications.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness And Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2: 63-73.
- Diener, E., & Scollon, C. 2003. Subjective Well-Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum. *In University of Minnesota Interdisciplinary workshop on well-being*, 23-25.
- Dieder, E. (2005). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. NY: Oxford University Press.
- Diener, E., & Ryan, K. 2009. Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4): 391-406.
- Diener, E. 2009. *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. York: Springer.
- Feist, J., & Roberts, T. A. 2006. *Theories of Personality*.
- Fischer, K. 2008. *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide To Life*. SuperCollege: LLC.
- Hurlock, E.B. 2011. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Herawati, I., & Hidayat, A. 2020. Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2): 145-156.
- Intarakamhang, U., & Thongpukdee, T. 2010. Effects of Self Managing Life Crisis Based on The Oriental Towards Life Crisis and Well-Being of Married Women. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2): 170.
- Isham, A., & Mair, S., & Jackson, T. 2019. Well-Being and Productivity: A Review of The Literature. Report For The Economic and Social Research Council.
- Litasyia, A., dkk. 2020. Hubungan Antara *Self Compassion* dan *Psychological Well-Being* dengan *Quarter Life Crisis* pada *Freshgraduate* di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Universitas 17 Agustus 1945*.
- Maryanti, E., & Ilyas, M. 2021. Pengaruh *Subjective Well-Being* di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika*, 4(2): 80-88.
- McGoldrick, M., & Preto, N. A. G., & Carter, B. A. 2015. *The Expanding Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*. Pearson.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. 2009. *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making*. John Wiley & Sons.

- Otterbach, S., & Sousa, A., & Møller, V. 2018. A Cohort Analysis of Subjective Well-Being and Ageing: Heading Towards A Midlife Crisis?. *Longitudinal and Life Course Studies*, 9(4): 382-411.
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well-Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2): 117-126.
- Robbins, A., & Wilner, A. 2001. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Penguin.
- 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. 2005. *Emerging Adulthood, Early Adulthood, dan Quarter Life Crisis, Emerging Adulthood In A European Context*.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. 2011. Does A Quarterlife Crisis Exist?. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2): 141–161.
- Robinson, O. C., & Cimporescu, M., & Thompson, T. 2020. *Well-Being, Developmental Crisis Residential Status In The Year After Graduation from Higher Education: A 12 Month Longitudinal Study*. *Journal of Adult Development*.
- Santrock, J. W. 2011. *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2018. *A Topical Approach To Life-Span Development*. Dubuque: McGraw-Hill Education.
- Simarmata, N. I. P., & Aritonang, N.N.G., & Uyun, M. 2013. Collage Students Anxiety In Facing The World of Work In Terms Of Self -Efficacy and Gender Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Self Efficacy dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2): 195-203.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suyono, T. A., & Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. 2021. Hubungan Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2): 301-322.
- Tanner, J.L, & Arnett, J.J, & Leis, J.A, 2008. *Emerging Adulthood : Learning and Development During The First Stage of Adulthood*. NJ : Lawrence Erlbaum.