



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 363-373

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## *Psychological Well Being Pada Masa Quarter Life Crisis*

Fina Afriany<sup>1✉</sup>, Hany Ruh Dwi<sup>2</sup>, Mardansyah<sup>3</sup>

IAK Setih Setio Muara Bungo

Email: [finaqpc@gmail.com](mailto:finaqpc@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Individu yang mengalami kondisi krisisnya dengan tidak menyenangkan pada usia 18-29 tahun biasa mengalami fase yang bernama *quarter life crisis*. Saat mengalami *quarterlife crisis* individu tanpa henti mempertanyakan masa depan mereka. Hal ini terjadi saat individu bertransisi dari masa remaja ke masa dewasa dan juga bertransisi dari dunia akademis ke dunia kerja. *Psychological well being* yang di miliki individu berguna untuk dapat terlepas dalam berbagai macam gangguan. Hal ini dapat berdampak pada kehidupan pribadi, hubungan pernikahan, keluarga, karir bahkan hidup bermasyarakat. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti ini adalah studi kepustakaan. Teknik analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik analisa kualitatif dengan cara deduktif. Hasil penelitian ini adalah individu dewasa awal dapat berada pada masa *quarter life crisis* yang akan mengalami gejala emosi yang datang dari dalam maupun luar dirinya. Maka dari itu untuk dapat melewati masa ini diperlukan kondisi psikologis yang sehat dan baik, dapat merasa bahagia jika memiliki kualitas hidup yang baik atau memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*). Jika *psychological well being* seseorang baik maka ia akan mampu mengatasi masa *quarter life crisisnya*.

Kata Kunci: *Psychological Well Being, Quarter Life Crisis*

## Abstract

Individuals who experience an unpleasant crisis condition at the age of 18-29 years usually experience a phase called quarter life crisis. While experiencing quarterlife crisis individuals endlessly question their future. This occurs when individuals transition from adolescence to adulthood and also transition from the academic world to the world of work. Psychological well being that an individual has is useful for being able to escape from various kinds of disturbances. This can have an impact on personal life, marriage relationships, family, career and even social life. The data collection technique used by this researcher is library research. The data analysis technique in this research uses qualitative analysis techniques in a deductive manner. The results of this research are that early adult individuals can be in the period quarter life crisis who will experience emotional turmoil that comes from within and outside himself. Therefore, to be able to get through this period, you need a healthy and good psychological condition. You can feel happy if you have a good quality of life or have psychological well-being. If psychological well being a good person will be able to overcome time quarter life crisis..

Keywords: *Psychological Well Being, Quarter Life Crisis*

## PENDAHULUAN

Setiap tahap perkembangan manusia memiliki tugas perkembangannya masing-masing sehingga individu berusaha memenuhi tugas perkembangan dari setiap periodenya mulai lahir, bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia lanjut. Ada masa yang menjadi masa kritis dalam kehidupan manusia sehingga memerlukan persiapan untuk mampu menjalani satu periode perkembangan menuju periode perkembangan berikutnya dengan memecahkan berbagai macam permasalahan tugas perkembangan yang ditemui di setiap periodenya. Masa yang penting bagi seorang individu setelah masa remaja adalah masa transisi menuju masa dewasa yang merupakan masa kritis dalam perkembangan manusia, maka dari itu penting kiranya bagi individu untuk mempersiapkan diri memenuhi peran dewasa dengan berbagai tantangannya.

Pada masa transisi ini berbagai dinamika dan problematika akan dihadapi mulai dari tantangan saat menjalani pendidikan, pekerjaan dan pernikahan pada usia sekitar 18 sampai dengan 30 tahun yang dapat memunculkan perasaan khawatir, bingung, tidak memiliki arah karena adanya ketidakpastian dalam kelanjutan hidupnya dan *overthinking* akan masa depan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan kecemasan, khawatir dan menjadi beban tersendiri dengan tuntutan yang ada baik dari diri sendiri, keluarga maupun masyarakat. Hal ini dikarenakan setelah masa sekolah atau kuliah dan menjadi sarjana, seorang individu dapat mengalami kebingungan untuk langkah berikutnya yang akan ia ambil, apakah memasuki dunia kerja atau melanjutkan kuliahnya, yang pada akhirnya pada beberapa orang bahkan menjadi pasif, tidak produktif dan menganggur karena merasa

bingung untuk langkah tindakan yang akan mereka lakukan. Pada masa kritis ini jika individu tidak menemukan pekerjaan yang sesuai baginya maka ini akan dapat menjadi masalah dikarenakan usia pekerja yang produktif yaitu antara 15-40 tahun karena golongan usia tersebut memiliki ciri berpikiran maju, pengetahuan luas serta memiliki sifat ingin tahu yang tinggi, dan sedangkan usia di atas 40 - 60 tahun ke atas sudah dikatakan usia tua atau tidak produktif lagi karena usia tersebut cenderung statis (Pranata, 2018).

Individu yang mengalami kondisinya dengan tidak menyenangkan pada usia 18-29 tahun biasa mengalami fase yang bernama *quarter life crisis*. Istilah *quarterlife crisis* pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya yang berisikan hasil penelitiannya terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20. Julukan "*twentysomething*" diberikan kepada kaum muda yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa yang mulai memasuki *real-life* dituntut untuk bekerja atau menikah (Inayah, 2012). Saat mengalami *quarterlife crisis* individu tanpa henti mempertanyakan masa depan mereka. Hal ini terjadi saat individu bertransisi dari masa remaja ke masa dewasa dan juga bertransisi dari dunia akademis ke dunia kerja (Robbins dan Wilner, 2001). Jika individu tidak menyiapkan "*twentysomething*" dengan baik maka individu akan merespon masanya dengan ketidakstabilan, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, panik, dan rasa putus asa (Mutiara, 2018). Karakteristik diantaranya 1) frustrasi dengan percintaan dan dunia kerja, 2) kebingungan identitas, dan 3) rasa tidak aman mengenai masa kini, masa depan yang segera dan tujuan jangka panjang. Selain itu individu akan diriuhan dengan pertanyaan tentang bagaimana masa depannya dan apa yang telah atau belum dilakukannya di masa sekarang yang berpengaruh untuk masa depannya (Allison, 2010).

Maka dari itu untuk menjalani pada masa ini diperlukan kondisi psikologis yang sehat dan baik, dibutuhkan kemampuan beradaptasi atau menyesuaikan diri, belajar dan berproses bagi individu untuk dapat menjalani kehidupannya. Berdasarkan pengalaman dan kondisi hidup yang sudah jalani oleh seorang individu, ia harus dapat memiliki kemampuan untuk mengatur kehidupannya agar ia mampu menyelesaikan masalah yang ada sehingga individu dapat merasa bahagia jika memiliki kualitas hidup yang baik atau memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*). *Psychological well being* yang dimiliki individu agar berguna untuk dapat terlepas dalam berbagai macam gangguan. Hal ini dikarenakan *Psychological well being* adalah ukuran multidimensi dari perkembangan psikologi dan kesehatan mental, termasuk ukuran tingkat kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain (Rahmawati dan Putri, 2020).

Maka dari itu pada masa *quarter life crisis* seorang individu dapat menemukan beberapa kesulitan, masalah, hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginan, harapan atau ekspektasinya. Hal ini dapat berdampak pada kehidupan pribadi, hubungan pernikahan, keluarga, karir bahkan hidup bermasyarakat. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana *Psychological Well Being* Pada Masa *Quarter Life Crisis*.

## METODE PENELITIAN

Adapun metode penelitian kajian pustaka atau studi kepustakaan yaitu berisi teori teori yang relevan dengan masalah – masalah dalam penelitian yang diambil peneliti.

Kajian pustaka atau studi pustaka merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam suatu penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya yaitu dalam mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Jenis penelitian ini adalah bibliografi, menurut Zed (2004) dijelaskan bahwa bibliografi adalah daftar informasi dalam buku-buku karya pengarang maupun ahli dalam berbagai bidang, keahlian atau penerbit tertentu. Penelitian ini seluruhnya berdasarkan atas kajian pustaka atau studi literature. Oleh karena itu sifat penelitiannya adalah penelitian kepustakaan (*library reseach*). Data yang dikumpulkan dan di analisis seluruhnya berasal dari literatur maupun bahan dokumentasi lain, seperti tulisan di jurnal, maupun media lain yang relevan dan masih dikaji.

Data yang dikumpulkan dalam studi ini adalah dua jenis data yaitu data bersifat primer dan data yang bersifat sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, yaitu dengan cara mencari data yang berkaitan dengan pembahasan dalam judul penelitian yang peneliti ambil. Dalam penelitian ini data-data yang relevan dikumpulkan dengan berbagai cara, yaitu dengan Studi Pustaka, Studi Literatur, Pencarian di internet. Teknik Analisis Data yang dilakukan penelitian dengan menggunakan teknik analisa kualitatif dengan cara deduktif, maksudnya adalah dari hal-hal atau teori yang bersifat umum untuk menarik kesimpulan yang bersifat khusus. Dan dengan cara induktif yang berkaitan dengan fakta-fakta peristiwa khusus dan konkret kemudian menarik kesimpulan dari bersifat khusus ke bersifat umum.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantangan pada zaman modern bagi generasi muda saat menjadi tidak mudah, menghadapi perubahan zaman, perkembangan teknologi, gaya hidup dan adanya tuntutan

perubahan peran saat memasuki fase dewasa awal dari masa remaja akan menjadi berbeda. Maka dari itu bagi individu untuk mampu melewati masa transisi ini individu perlu memiliki kondisi psikologis yang sehat dan sejahtera atau dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*). Pada masa ini menjadi masa yang kritis bagi generasi muda yang akan dapat berdampak dan mempengaruhi di kehidupan selanjutnya. Usia yang menjadi rentan adalah kisaran usia 20-29 tahun karena biasanya merasa belum memiliki gambaran jelas akan diri dan tujuan hidupnya sehingga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas, perasaan tertekan, hingga depresi. Hal ini disebut dengan krisis seperempat abad atau *Quarter Life Crisis* yang ditandai dengan adanya kekhawatiran berlebih, pesimis, cemas, dan bahkan perasaan tertekan.

Menurut Robinson ketika menghadapi *Quarter life crisis* terdapat lima fase yang dilalui oleh individu, yaitu sebagai berikut :

1. Mulai timbul perasaan merasa terjebak dalam banyaknya pilihan hidup. Hal ini akan menumbuhkan suatu kegelisahan dalam menentukan dan menjalani kehidupannya.
2. Timbul sebuah motivasi dalam dirinya untuk merubah keadaan dalam hidupnya.
3. Mulai berani melakukan tindakan yang beresiko dan urgen. Contohnya; keluar dari pekerjaan atau memutuskan hubungan dengan orang atau komunitas yang sedang dijalani dengan alasan mencari pengalaman atau hal baru.
4. Mulai memegang kendali terhadap dirinya sendiri dan mengendalikan arah tujuan hidupnya.
5. Mulai membangun kehidupan yang lebih berpusat pada sesuatu yang menjadi minat individu.

Hal ini menjadi fenomena yang sangat menarik untuk dikaji sehingga tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) melakukan penelitian mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa yang berada di Yogyakarta dengan judul "Dinamika Quarter Life Crisis pada Mahasiswa: Analisis berdasar Perspektif Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram" Dari hasil penelitian mereka berhasil mengungkapkan bahwa kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa adalah berupa kekhawatiran mengenai kelanjutan karier, pendidikan, percintaan, dan finansial (Grehenson, 2022). Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, mahasiswa rentan untuk mengalami *Quarter Life Crisis* karena memiliki usia dan masa peralihan yang sedang dijalani. Kekhawatiran mengenai kelanjutan karir merupakan hal yang sering terjadi pada mahasiswa karena mereka sering berfikir akan kerja dimana, pada posisi apa, menjadi pegawai negeri atau swasta ataupun memungkinkan untuk membuka usaha sendiri secara mandiri yang membutuhkan modal yang juga dapat diperoleh dari mana dan bagaimana setelah lulus menjadi beban, sebagai balasan kepada

orang tua untuk dapat memenuhi harapan dan tuntutan pada mereka. Disisi lain juga mungkin mereka ingin melanjutkan pendidikan kejenjang berikutnya untuk dapat mencapai profesi tertentu dengan kualifikasi yang perlu di penuhi. Hal ini menjadi kekhawatiran karena tidak semua sarjana mendapatkan jaminan pekerjaan setelah mereka lulus.

Masalah finansial juga dapat menjadi kekhawatiran mereka yang dapat berupa biaya pendidikan, biaya hidup yang dapat berasal dari kondisi ekonomi orang tua ataupun dari mereka sendiri yang sudah bekerja sambil kuliah. Masalah karir juga akan berhubungan dengan masalah finansial mereka dimasa depan, apakah mampu untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup primer, sekunder hingga tersier mereka. Masalah percintaan juga sering menjadi masalah di masa ini karena hubungan percintaan diharapkan untuk dapat sampai pada tahan pernikahan, namun ternyata hubungan sering tidak berjalan lancar sesuai espektasi mereka. Masa pencarian pasangan yang cocok dan memenuhi kriteria baik secara personal, pendidikan dan karir dari dirinya dan pasangan sering menemukan konflik dan perbedaan yang tidak dapat untuk diatasi.

Penelitian lain pernah dilakukan tentang hubungan *Psychological well being* dengan *Quarter Life Crisis* 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 (Fauzia, Siswati, dan Jafar, 2023). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya seorang individu untuk memiliki *Psychological well being* karena individu yang memiliki *Psychological well being* yang tinggi maka ia akan merasa puas dengan hidupnya, ia akan memiliki emosi yang positif, mampu menentukan nasib atau mengambil keputusan untuk dirinya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain. Dimulai dari diri sendiri, ketika individu itu mampu untuk menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sehingga ia tidak akan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dapat mempengaruhi harga dirinya. Ia akan mengevaluasi atau melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman-pengalaman hidupnya, ia kan dihadapkan dengan pilihan untuk pasrah atau memperbaiki dan meningkatkan dirinya yang berdampak menurunkan atau meningkatkan *Psychological well-beingnya*.

Terjadinya *quarter life crisis* dipengaruhi oleh tingkat *psychological well being* individu. Robinson 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 crisisnya* akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya (Robinson, 2019).

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 kegagalan ini berimplikasi pada harga diri, afek positif, dan kesejahteraan psikologis individu (*psychological well-being*). Ryff menyatakan enam dimensi psikologis : 1) penerimaan diri: memiliki sikap positif tentang dirinya selain kesadaran akan keterbatasannya; 2) relasi positif dengan orang lain: hangat, memuaskan, dan ikatan interpersonal yang saling mempercayai, kemampuan berempati kuat, kasih sayang, dan keintiman; 3) kemandirian : sebuah perasaan dari kebulatan tekad/ketetapan hati/penentuan diri sendiri, ketidakbergantungan, pengaturan perilaku, dan kemampuan untuk melawan tekanan sosial; 4) penguasaan lingkungan: kemampuan seseorang untuk memilih dan menciptakan lingkungan mereka menghargai kebutuhan dan kesukaan pribadi mereka, dan penggunaan efektif dari kesempatan-kesempatan sekitar ; 5) tujuan hidup: menemukan arti dalam upaya-upaya dan tantangan-tantangan pribadi, sebuah perasaan memimpin; dan 6) pertumbuhan pribadi : pengembangan potensi pribadi melalui pertumbuhan dan pengembangan sebagai seorang pribadi, dan menjadi terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru (Ryff, 2013).

Novianti, M (2024) melakukan penelitian hubungan *psychological well-being* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di provinsi Banten dengan hasil penelitian dengan analisis pearson product moment menunjukkan terdapat hubungan yang negatif kuat signifikan antara *psychological well-being* dan *quarter-life crisis* dengan nilai sig. sebesar  $(p) = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi sebesar  $(r) = -0,686$ . Hasil kategori didapatkan mahasiswa tingkat akhir di provinsi Banten lebih banyak berada pada kategori *psychological well-being* rendah (54%) dan kategori *quarter-life crisis* tinggi (52%). Hasil tabulasi silang *quarter-life crisis* dengan jenis kelamin laki-laki lebih tinggi (56%) dan *quarter-life crisis* dengan status bekerja lebih tinggi pada responden yang berstatus tidak bekerja (55,5%). Ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa akhir yang pada posisi mendekati kelulusan sebagai seorang sarjana memiliki beban lebih untuk mempersiapkan dirinya memasuki dunia kerja. Masih adanya keraguan, pesimis, belum memiliki perencanaan yang jelas dapat membuat mahasiswa menjadi ragu untuk melangkah maju, sehingga dapat pula menjadi alasan seorang mahasiswa menunda kelulusannya dan mengalami kesulitan dalam

menyelesaikan tugas akhirnya. Pada jenis kelamin laki-laki memiliki beban lebih karena tuntutan keluarga dan pandangan masyarakat untuk laki-laki mencapai kesuksesan secara karir dan finansial dapat menjadi beban yang berat, di tambah lagi ketika sudah menikah ia harus menjadi pemimpin dan memiliki tanggung jawab nafkah istri dan anak dengan situasi karir dan finansial yang belum maksimal di masa usia ini.

Jika *psychological well being* individu dewasa awal berada pada fase *quarter life crisis* rendah maka, sebaiknya segera diberikan solusi, jika tidak maka akan berdampak fatal bagi individu tersebut dalam menjalani dan menyelesaikan tahap perkembangan berikutnya. Terdapat beberapa solusi atau strategi untuk mengatasinya yaitu dengan strategi coping yang berpengaruh dalam meningkatkan *psychological well being* individu (Nastasi dan Borja, 2016). Individu pada fase *quarter life crisis* saat dihadapkan pada perubahan, tuntutan, dan tantangan di masa perkembangan dewasa awal membuat individu berusaha mengambil keputusan dan tindakan yang dirasa tepat dalam melindungi diri terhadap berbagai kemungkinan yang terjadi. Upaya yang dilakukan individu untuk mengelola situasi yang membebani dan memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi *stress* disebut dengan strategi *coping* (Santrock, 2011).

Sehubungan dengan hal diatas ditemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *problem focused coping* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada di *fase quarter life crisis*. Terdapat hubungan positif antara *optimisme* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*.

Terdapat juga hubungan antara *problem focused coping* dan *optimisme* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andrea, C, B,S., Santi, D. E & Ananta, A (2022) yang meneliti tentang Meningkatkan *psychological well-being* dewasa awal: Bagaimana peranan *problem focused coping* dan *optimisme*?. Dari penelitian ini strategi coping diperlukan individu untuk menghadapi fase *quarter life crisis* seperti, mampu menghadapi masalah, mampu berfikir secara logis dalam memecahkan masalah, fokus dalam menyelesaikan masalah, mampu mengendalikan diri serta dapat mencari dukungan dari orang lain yang ada pada strategi coping berpusat pada masalah atau disebut dengan *problem focused coping*.

Menurut Carver et al., (1989) *problem focused coping* merupakan strategi untuk memecahkan masalah atau mengubah sumber *stress* yang melibatkan perencanaan, mengambil tindakan langsung, mencari dukungan, mengendalikan diri sebelum bertindak, dan memfokuskan pada suatu aktivitas. Strategi coping yang bentuk *problem focused*

*coping* dapat meningkatkan *psychological well being* seseorang. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Pradita (2017) bahwa strategi coping berbentuk *problem focused coping* dapat meningkatkan *psychological well being* seseorang. Ketika individu dewasa awal berada pada *quarter life crisis* yang memiliki *psychological well being* baik ditandai dengan memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan, dan menerima berbagai aspek dalam dirinya dan tidak adanya tanda-tanda depresi.

Dengan demikian orang yang memiliki *psychological well being* yang baik akan memiliki kondisi positif terhadap dirinya, hidupnya, lingkungan dan orang lain sehingga individu dapat terus berkembang mengaktualisasikan dirinya dan membentuk diri yang berkualitas. Memiliki *psychological well being* yang tinggi diperlukan bagi seorang individu untuk mengatasi gejala emosi yang datang dari dalam maupun luar diri seperti merasa cemas, bingung menentukan arah hidup, merasa tidak berguna, dan bahkan merasa putus asa, yang dapat terjadi pada fase *quarter life crisis* karena fase ini harus dilewati dan menjadi bagian dari mengenali diri sendiri secara utuh dan lebih dalam yang berdampak pada kemungkinan yang akan terjadi di masa depan.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dalam kehidupan manusia ada masa yang penting dihadapi yang dapat mempengaruhi ke tahap berikutnya. Individu dewasa awal dapat berada pada masa *quarter life crisis* yang akan mengalami gejala emosi yang datang dari dalam maupun luar dirinya. Pada masa ini akan muncul rasa frustrasi yang berhubungan dengan percintaan, dunia kerja, kebingungan identitas dan rasa tidak aman mengenai masa kini, masa depan serta tujuan jangka panjangnya. Maka dari itu untuk dapat melewati masa ini diperlukan kondisi psikologis yang sehat dan baik, dibutuhkan kemampuan beradaptasi atau menyesuaikan diri, belajar dan berproses bagi individu untuk dapat menjalani kehidupannya, sehingga individu dapat merasa bahagia jika memiliki kualitas hidup yang baik atau memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*). Jika *psychological well being* seseorang baik maka ia akan mampu mengatasi masa *quarter life crisis*nya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Allison, B. (2010). Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between QuarterlifeCrisis And Life Satisfaction Among Graduate Student. ProQuest Dissertations And Theses (PQDT).
- Andrea, C. B., Santi, D. E., & Ananta, A. (2022). Meningkatkan Psychological Well-Being

- Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Problem Focused Coping dan Optimisme?  
INNER: Journal of Psychological Research, 2(3), 445-458.
- Carver, Charles S., dkk. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 56, No. 2, 267-283
- Fauzia, H., Siswati, D. N & Jafar, E. S (2023) Hubungan Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis. *Journal of correctional issues* Vol. 6 No.2
- Grehenson, G. (2022). Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda. Universitas Gajah Mada. diakses pada tanggal 28 Mei 2024 pada situs <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- Inayah, A 2012. Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Krisis. Tesis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Tidak diterbitkan
- Mutiara, Y. (2018). Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta, 121.
- Nastasi, B.K. and Borja, A.P., Eds. (2016) International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents: Bridging the Gaps between Theory, Research, and Practice. Springer Science and Business Media, New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0>
- Noviantyn M. (2024). Hubungan Psychological Well-Being dan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Provinsi Banten. Repository Universitas Esa Unggul. di akses pada tanggal 27 mei 2024 pada <https://digilib.esaunggul.ac.id/hubungan-psychological-wellbeing-danquarterlife-crisis-pada-mahasiswa-tingkataakhir-di-provinsi-banten-33032.html>
- Pradita, R. E. A (2017). Hubungan Antara Problem focused coping Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological well being) pada Ibu Rumah Tangga yang Memiliki Suami Berpenghasilan Tidak Tetap. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
- Pranata, H. (2018). Pengaruh Pendidikan, Upah, Usia Dan Masa Kerja Terhadap Produktivitas Tenaga Kerja (Studi Kasus pada Unit Industri Rokok Cerutu Bobbin Kabupaten Jember).
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam, Inc
- Ryff, C.D. (2013). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice*

*of Eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.

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.  
<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>

Rahmawati, A. N. & Putri, N. I. A.T. (2020). *Minfffulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*. (1th). CV Budi Utama Yogyakarta

Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development edisi ke duabelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga

Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.