

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA

Surya Andika Putri¹, Zaki Nur Fatmawati²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Co-Author : zakinurfahmawati@umsida.ac.id - 081227168399

Info Artikel

- **Masuk** : 10/08/2023
- **Revisi** : 22/09/2023
- **Diterima** : 08/10/2023

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK
An-Nur : Berbeda,
Bermakna, Mulia
disseminated below
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract : *Quarter of life crisis is a transitional period for individuals who experience emotional crisis when starting to engage with the real world. Research measures the correlation between self-acceptance and quarter life crisis in college students. The approach used was quantitative correlational with total sample of 377 students. Data collection uses a self-acceptance scale with a reliability of 0.766 and a quarter life crisis scale with a reliability of 0.862. Data analysis used in this study using Pearson's product moment correlation test. This study shows that the results of hypothesis testing obtained with the correlation coefficient $r = -0.304$ with a significance value of $<.001$. This shows that there is a significant negative relationship between self-acceptance and quarter life crisis. So, it can be said that when self-acceptance in students is high, the quarter life crisis of students is low, and when self-acceptance in students is low, the quarter life crisis in students is high.*

Keywords : *quarter life crisis, self-acceptance, students*

PENDAHULUAN

Perkembangan usia 18-25 tahun, fase dimana seseorang mulai mencoba berbagai hal baru menemukan yang sesuai dengan kehidupannya, mengembangkan nilai dalam dirinya, emosi tidak stabil, cenderung labil, mudah memberontak dan masa dimana harus mengalami penyesuaian dalam hidupnya (Jahja, 2015). Reaksi individu berbeda-beda ketika melewati fase perkembangan. Nash and Murry (Aprichella, 2022), beberapa individu antusias dan bersemangat untuk beralih ke kehidupan baru. Sebaliknya jika individu tidak dapat melewati masa perkembangan tersebut akan merasakan kehampaan ketidakberdayaan dalam hidupnya, dan merasakan krisis emosional umumnya dikenal sebagai *quarter life crisis* (Salsabila, 2022)

Robbins dan Wilner (Pongsibidang, 2022), menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan respon individu atas masalah yang terus berkembang dalam situasi dimana ada beberapa pilihan dan tidak ada solusi yang jelas serta muncul kecemasan dan perasaan tidak berdaya yang terjadi pada rentang usia mulai dari 18-25. Menurut Robbins dan Wilner (Artiningsih & Savira, 2021), terdapat tujuh aspek yang menandakan seseorang sedang merasakan *quarter life crisis* yaitu; bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, tertekan, cemas, serta khawatir terhadap hubungan interpersonal. Menurut Fischer (Farah, 2022), mendefinisikan *quarter life crisis* ialah rasa khawatir akan masa depan yang berhubungan mengenai pekerjaan, relasi, dan kehidupan sosial yang terjadi diusia 20-an. Menurut (Nash and Murray, 2010), *quarter life crisis* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai kondisi yang dialami individu terkait spiritualitas, impian, serta kehidupan akademis maupun pekerjaan. Seseorang mengalami *quarter life crisis* setelah menyelesaikan sekolah menengah seperti mahasiswa (Syifa'ussurur et al., 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh (Sumartha, 2020), didapatkan hasil sekitar 71,7% mahasiswa dengan kategori sedang dan 21% mahasiswa dengan kategori tinggi menghadapi *quarter life crisis*. Sedangkan menurut penelitian (Riyanto & Arini, 2021), menunjukkan hasil studi 13,9% *quarter life crisis* rendah, 67% *quarter life crisis* tingkat menengah, 19,1% *quarter life crisis* tingkat tinggi. *Quarter life crisis* disebabkan pilihan hidup dan kebutuhan adaptasi terhadap perubahan kehidupan individu yang terjadi.

Jika *quarter life crisis* saat ini terus berdampak negatif pada individu, dampak buruk tersebut mempengaruhi kesehatan mentalnya. Hal ini diakui oleh Murrhy (Umah, 2021) kedalam penelitiannya berjudul "*Emerging Adulthood: Is The Quarter life crisis a Common Experience? The Dublin Institute of Technology.*" Permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kurangnya motivasi untuk meningkatkan kualitas hidup, terlalu merenungkan keputusan, munculnya emosi negatif seperti kurangnya pengendalian diri yang dapat menyebabkan situasi stress emosional hingga berkepanjangan. *Quarter life crisis* dapat berdampak pada mahasiswa dikarenakan dalam fase dewasa awal, pada fase dewasa awal ini mempunyai kecenderungan labil (King, 2014).

Menurut (Hartaji, 2012), seorang mahasiswa adalah yang saat ini sedang menempuh pendidikan di suatu institusi tingkat atas, seperti universitas, akademik, dan politeknik. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang kini sedang menempuh pendidikan di kelas yang lebih tinggi (perguruan tinggi). Menurut (Siswoyo, 2007), mahasiswa ialah individu sedang menimba ilmu di universitas atau perguruan tinggi. Menurut

(Yusuf, 2012), mahasiswa tergolong pada rentang umur 18 hingga 25 tahun, tahap ini mahasiswa sedang dalam proses memantapkan pendirian hidup.

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan partisipan. Menurut hasil wawancara yang dilakukan, partisipan sedang menghadapi *quarter life crisis*. Ada beberapa tanda *quarter life crisis* yang menonjol, salah satunya adalah mengalami penilaian diri yang negatif, ini terjadi karena partisipan terus-menerus merasa rendah diri terhadap orang lain, ketika melihat orang lain menjalani kehidupan yang memuaskan dan memiliki pekerjaan yang baik. Partisipan mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, berkaitan dengan masa depan yang belum pasti, belum mengenali dirinya, belum mampu membuat orang lain bangga, terutama orang tua bangga pada dirinya. Kemudian perasaan cemas, partisipan mencemaskan masalah yang berkaitan dengan bidang akademik, karir dan hubungan intrapersonal. Munculnya banyaknya masalah tersebut mendasari partisipan sedang terindikasi *quarter life crisis*.

Ketika mahasiswa berhasil menyelesaikan *quarter life crisis*, dan beralih ke kehidupan yang lebih stabil, dia akan mampu menangani permasalahan apapun yang muncul (Argasiam, 2019). Namun, permasalahan terhadap krisis emosional yang di alami mahasiswa dimana masa transisi yang tidak pasti tentang hidup sehingga efeknya bisa membuat mahasiswa menjadi depresi (Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, 2012). Menurut Jackson & warren (Habibie et al., 2019), bahwa krisis emosional yang dihadapi mahasiswa berkepanjangan dapat dampak buruk bagi kehidupan, salah satunya stress dan depresi.

Survei Censuswide atas nama LinkedIn pada 2017, mengungkapkan bahwa ada lebih dari 6.000 orang berusia 25 hingga 33 tahun dari Amerika Serikat, India, Australia, dan Inggris. Artinya, 80% peserta pernah mengalami kesulitan keuangan, hubungan interpersonal, karir. Sekitar 61% menginginkan pekerjaan yang diinginkan, dibandingkan dengan 47% merasakan kecemasan dalam pencarian pasangan hidup, dan 22% bermasalah biaya pendidikan (LinkedIn, 2017). Sedangkan survey GenSINDO (Nurdhifa, 2020), menanyakan kepada responden berusia 18 sampai 25 tahun, 95% diantaranya adalah mahasiswa, dan sisanya pekerja. Ada beberapa faktor yang diperhatikan ketika berada di *emerging adulthood* adalah pekerjaan, akademik, kesehatan pasangan, dan globalisasi.

Menurut Arnett (Putri, 2022), ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis* yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdapat lima ciri, yaitu; a) *Identity Exploration* ialah proses eksplorasi identitas diri atau fase berusaha berbagai peluang dan tantangan, b) *Instability* ialah tidak stabil pada masa *emerging adulthood* dalam memutuskan percintaan, pekerjaan maupun pendidikan, c) *Self-focused* ialah peralihan fase dewasa awal menjadi seseorang fokus pada diri sendiri dan minim terlibat kehidupan sosial, d) *feeling in between* ialah tidak ingin dinilai seperti remaja tetapi tidak seutuhnya dewasa dan berpengalaman, e) *The Age Of Possibilities* adalah di mana individu memiliki harapan lebih untuk berkembang ke arah lebih positif.

Faktor external yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* (Sumartha, 2020), ialah; a) Hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan, yaitu fase dimana seseorang memiliki keraguan mengenai hubungan percintaanya, dalam hubungan pertemanan merasa tidak mendapatkan yang sesuai, b) Tantangan akademis yaitu cemas akan pilihan akademis apakah sudah sesuai dengan karir dirinya atau tidak dalam kehidupan kedepan, c) Kehidupan pekerjaan, yaitu pada fase ini seseorang mulai mempertimbangkan terkait pekerjaan, apakah akan menentukan pekerjaan yang setara dengan kemampuan dirinya atau bergaji besar tapi tidak sesuai passionnya.

Menurut (Brtarigan, 2023), memaparkan bahwa penerimaan diri menjadi faktor terhadap munculnya *quarter life crisis*, ketika seseorang tidak dapat menerima dirinya dan menilai dirinya sesuai dengan potensinya, krisis akan muncul dan orang tersebut memiliki perasaan tidak mampu, kecewa terhadap dirinya. Menurut (Robinson, 2018), krisis seseorang disebabkan oleh kurangnya penerimaan diri, serta kurangnya kemampuan untuk memanfaatkan sepenuhnya potensi yang ada dalam dirinya ketika memulai meningkatkan kualitas dirinya.

Penerimaan diri (Hurlock, 2011), menyebutkan bahwa menerima diri sendiri serta hak-hak yang telah ada padanya, termasuk hak atas penampilan diri yang tidak menolak keadaan diri sendiri. Menurut (Bernard, 2013), jika penerimaan diri merupakan seseorang sanggup sadar akan ciri kepribadiannya, serta ingin hidup dengan ciri tersebut. Dasarnya penerimaan diri merasa puas dengan dirinya sendiri, kualitas-kualitas, bakatnya sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri (Chaplin, 2012). Menurut Supratiknya (Khoiriyah & Rosdiana, 2020), mengatakan bahwa penerimaan diri adalah menempatkan standar tinggi terhadap diri sendiri, tidak berpikirl sinis akan dirinya, penerimaan diri juga terkait keinginan penyingkapan diri atau pengungkapan pikiran, perasaan serta tindakan yang dilakukan terhadap orang lain.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Brtarigan, 2023), terdapat korelasi antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* sebesar 28,5%, menunjukkan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu penyebab *quarter life crisis*, dan faktor lainnya sebesar 71% seperti faktor sosial, lingkungan, budaya, tradisi, dan tuntutan hidup.

Berdasarkan literatur dan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa penerimaan diri mempunyai hubungan dengan *quarter life crisis* yang sering dihadapi oleh mahasiswa di usia 20-an dan berdampak buruk terhadap kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dengan hipotesis ada hubungan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, untuk mengetahui hubungan antara variabel. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian menggunakan mahasiswa Sidoarjo berumur 18 hingga 29 tahun, laki-laki dan perempuan berjumlah 21,694 menurut data BPS Sidoarjo. Selanjutnya pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dipilih menggunakan rumus Isaac & Michael sehingga didapat sampel 377 mahasiswa. Penyebaran skala kuesioner dilakukan dengan menggunakan *googel form*

Metode pengambilan data menggunakan skala psikologi yakni skala penerimaan diri dan *quarter life crisis*. Skala penerimaan diri disusun oleh (Hibriyah, 2019), dan diadopsi oleh peneliti, skala disusun berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri supratiknya, berjumlah 26 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,766. Skala *quarter life crisis* alat ukur yang disusun (Permatasari, 2021), skala penelitian ini berdasarkan pada aspek *quarter life crisis* yang dipaparkan Robbins & Wilner. Terdapat 25 aitem dan memiliki reliabilitas sebesar 0,862.

Data dianalisis menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas menggunakan (*Shapiro Wilk*), dan uji linieritas (Q-Q Plots). selanjutnya uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Product Momen Pearson* dengan bantuan program *Computer JASP 16.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistikan Deskriptif

Tabel 1. Perbandingan data variable x dan y

	Penerimaan Diri <i>Quarter life crisis</i>	
Valid	377	377
Missing	0	0
Mean	37.095	39.883
Std. Deviation	3.474	5.512
Minimum	29.000	25.000
Maximum	45.000	55.000

Pada tabel 1. perbandingan data, didapatkan hasil bahwa seluruh sampel dengan jumlah 377 mahasiswa memiliki nilai rata-rata pada variable penerimaan diri sebesar 37,095, beserta nilai minimum sebesar 29 dan nilai maximum 45. Sedangkan pada variable *quarter life crisis* memiliki rerata 39,883 beserta nilai minimumn 55 dan nilai maximum45. Hasil standar deviasi dari variable penerimaan diri 3,474 sedangkan *quarter life crisis* sebesar 5,512.

Tabel 2. Kategori Penerimaan Diri dan *Quarter life crisis*

Kategori	Penerimaan Diri		<i>Quarter life crisis</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	27	7,18	25	6,63
Tinggi	89	23,67	91	24,13
Sedang	128	34,04	131	34,74
Rendah	112	29,8	106	28,11
Sangat Rendah	20	5,31	24	6,36

Berdasarkan tabel 2 kategori diatas, mayoritas distribusi frekuensi penerimaan diri mahasiswa berada kategori sedang dengan presentase 34,04%, atau sejumlah 128 mahasiswa. Diikuti kategori rendah dengan presentase sebesar 29,8% atau sejumlah 112 mahasiswa. Kategori tinggi sebesar 23,67% sejumlah 89 mahasiswa. Kategori sangat tinggi presentase sebesar 7,18% sejumlah 27 mahasiswa. Kemudian kategori sangat rendah dengan presentase 5,31% sejumlah 30 mahasiswa.

Sedangkan variabel *quarter life crisis*, mayoritas frekuensi mahasiswa di Sidoarjo berada pada kategori sedang dengan presentase 34,74% sejumlah 131 mahasiswa. Diikuti kategori rendah dengan presentase sebesar 28,11% sejumlah 106 mahasiswa. Kategori tinggi dengan presentase 24,13% sejumlah 91 mahasiswa, kategori sangat tinggi dengan presentase 6,63% berjumlah 25 mahasiswa. Kemudian kategori sangat rendah dengan presentase 6,36% berjumlah 24 mahasiswa.

Tabel 3. Uji normalitas

	Shapiro-Wilk	p
Penerimaan Diri - <i>Quarter life crisis</i>	0.993	0.083

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data yang dikumpulkan normal. Dari data tabel 3 didapatkan *Shapiro-wilk* sebesar 0,993 dengan sig 0,083 (>0,05), yang artinya menunjukkan data tersebut berdistribusi normal.

Uji linieritas digunakan untuk menunjukkan korelasi antara dua variabel yang di teliti yakni penerimaan diri dengan *quarter life crisis*. Hasil uji linieritas yang sudah dilakukan didapatkan hasil pada gambar Q-Q Plots terlihat titik-titik (aitem) berbentuk kurva dan mendekati garis yang dimana dapat dinyatakan bahwa data yang diperoleh linier.

Tabel 4. Uji hipotesis

	Pearson's r	p
Penerimaan Diri - <i>Quarter life crisis</i>	-0.304 ***	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Sesuai dengan hasil uji asumsi, diperoleh data dengan distribusi normal dan linier sehingga *product momen pearson* dapat digunakan untuk menguji korelasi. Pada tabel 4, uji hipotesis, menunjukkan nilai r = -0,304 dengan nilai signifikansi <.001, sehubungan dengan klasifikasi nilai koefisien korelasi (r) yang di buat oleh (Sugiyono, 2018), dapat dinyatakan ada korelasi negatif signifikan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis*. Korelasi yang didapatkan bersifat negatif dengan kategori sedang. Hasil uji korelasi ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Tabel 5. Interpretasi *effect size*

Uji	Penghitungan	Sangat kecil	Kecil	Sedang	Besar
Korelasi	Koefisien korelasi (r)	<0,1	0,1	0,3	0,5
	Spearmans' rho	<0,1	0,1	0,3	0,5
	Kendall's tau	<0,1	0,1	0,3	0,5
Regresi majemuk	Koefisien korelasi majemuk (R)	<0,1	0,1	0,3	0,5

Berdasarkan data yang diperoleh nilai korelasi r (-0,304), jika dilihat dari kualifikasi tabel interpretasi *effect size* yang digunakan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan atau perbedaan antar variabel. Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas *effect size* adalah sedang. Maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa sedang.

Merujuk hasil penelitian ini, uji hipotesis yang didapatkan koefisien korelasi r = -0,304 dengan nilai signifikansi <.001. Hal ini dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara

penerimaan diri dengan *quarter life crisis*, dapat di artikan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri pada mahasiswa, maka *quarter life crisis* pada mahasiswa tersebut semakin rendah. Sebaliknya, apabila mahasiswa yang mempunyai penerimaan diri terhadap dirinya rendah, maka *quarter life crisis* akan cenderung meningkat.

Hasil penelitian yang didukung oleh (Koriah, 2022), menunjukkan bahwa mempunyai hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada fresh graduate fakultas psikologi unisula semarang. Serta penelitian (Ginting & Argasiam, 2022), bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada warga indekos di kelurahan pandansari.

Hasil pengkategorian diatas pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri subjek tergolong sedang dengan presentase 34,04%, atau sejumlah 128 mahasiswa. Diikuti pengkategorian *quarter life crisis* tergolong sedang dengan presentase 34,74% sejumlah 131 mahasiswa. Dapat dinyatakan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki *quarter life crisis* yang rendah dapat disebabkan oleh kurangnya penerimaan diri yang tinggi dan didukung faktor yang lainnya.

Sejalan dengan penelitian (Brtarigan, 2023), menunjukkan hubungan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* sebesar 28,5%, menjelaskan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu penyebab *quarter life crisis*, dan faktor lainnya sebesar 71% yakni kondisi sosial, lingkungan, budaya, tradisi, dan tuntutan hidup.

Pengelompokan hasil perhitungan *effect size* menunjukkan efek sedang yang mengacu pada klasifikasi interpretasi *effect size*. Hal ini dapat dinyatakan bahwa hubungan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa sedang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya *quarter life crisis* yang dialami individu dipengaruhi oleh penerimaan diri. Penerimaan diri pada dasarnya adalah sikap puas terhadap diri sendiri, kualitas diri, bakat yang dimiliki dan menyadari keterbatasan yang dimiliki, dengan keinginan untuk selalu berkembang dengan lebih baik dan bertanggung jawab dalam kehidupan. Dengan penerimaan diri, dapat pulih dari fase *quarter life crisis*. Sesuai dengan (Sanjaya, 2021), individu yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan lebih baik ketimbang dengan individu yang tidak pernah kondisinya saat ini. Menurut (Robinson, 2018), bahwa *quarter of life crisis* merupakan masa transisi bagi individu yang menghadapi krisis emosional saat mulai menghadapi dunia nyata. Hal ini penerimaan diri memberikan pengaruh terhadap *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Seorang mahasiswa memandang positif dirinya, terlepas dari banyak atau tidaknya faktor yang mempengaruhinya. Sejalan dengan penelitian (Achmad, 2023), penerimaan diri yang positif sangat penting dalam pembentukan identitas individu dan kesejahteraan psikologis. Rabbani (Astiza et al., 2022), menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki penerimaan diri baik mempunyai pandangan positif terhadap diri sendiri, dapat menghadapi tantangan, dan mempunyai orientasi ke masa depan dengan mempertimbangkan bagaimana ia dapat mengubah perilaku yang diinginkan.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data yang telah penelitian dapat dari perhitungan, disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hasil tersebut didukung dengan nilai signifikansi $p < .001$ ($< .0.01$) dan nilai koefisien korelasi ($r = -0,304$) yang menunjukkan bahwa penerimaan diri berhubungan negatif

dengan *quarter life crisis*. Dari hasil interpretasi *effect size* menunjukkan bahwa kualitas *effect size* adalah sedang. Hasil pengkategorian menunjukkan bahwa mayoritas distribusi frekuensi penerimaan diri pada mahasiswa di sidoarjo tergolong sedang dengan presentase 34,04%, sedangkan distribusi frekuensi *quarter life crisis* tergolong sedang juga dengan presentase sebesar 34,74%. Jadi dapat dikatakan bahwa ketika penerimaan diri pada mahasiswa tinggi, maka *quarter life crisis* mahasiswa rendah, dan ketika penerimaan diri pada mahasiswa rendah, maka *quarter life crisis* pada mahasiswa tinggi.

Fokus penelitian ini adalah *quarter life crisis* dengan mengatasinya melalui penerimaan diri, disarankan bagi peneliti selanjutnya agar meneliti faktor eksternal lainnya seperti permasalahan dengan kehidupan pribadi, karir, dan kesehatan mental.

REFERENSI

- Achmad, H. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Aprichella, N. F. (2022). Solution focused therapy untuk menurunkan quarter life crisis pada individu. In *Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- 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.php/character/article/view/41218/35541>
- Astiza, L., Sumarna, N., & Herik, E. (2022). Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Halu Oleo*, 3(2), 162–172.
- Brtarigan, ester lina. (2023). *Hubungan self-acceptance (penerimaan diri) dengan quarterlife crisis pada dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan*.
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Farah, F. S. S. & A. G. H. Z. (2022). *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi Quarter Life Crisis for Students in terms of Demographic Factors*. 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Ginting, P., & Argasiam, B. (2022). Hubungan self-acceptance dengan quarter life crisis warga yang indekos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang. *Fakultas Psikologi Universitas AK*, 02(2), dictionary. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/quarterlife-crisis>
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739–1751.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hibriyah, F. (2019). *Hubungan antara Konsep Diri dan Kematangan Emosi Remaja ditinjau dari Penerimaan Diri anak dari Keluarga Broken Home*.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Jahja, Y. (2015). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*. Divisi Penerbitan KENCANA. <https://books.google.co.id/books?id=5KRPDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2020). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan

- Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) Di Kota Malang. *Egalita*, 14(2), 42–53. <https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Korihah, siti. (2022). *Hubungan penerimaan diri dengan quarter life crisis pada fresh graduate*. LinkedIn.
- LinkedIn. (2017). New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter Life Crisis. *LinkedIn Corporate Communication*. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Nash and Murray. (2010). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. *Journal of College Student Development*, 52(4), 505–507. <https://doi.org/10.1353/csd.2011.0049>
- Nurdhifa, A. R. (2020). Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis. *GENSINDO*. <https://gensindo.sindonews.com/>
- Permatasari, indry. (2021). *Hubungan antara kematangan emosi dengan quarter life crisis pada dewasa awal*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pongsibidang, O. (2022). *Gambaran Quarterlife Crisis pada mahasiswa di kota Makassar* (Vol. 33, Issue 1).
- Putri, A. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas. In *Prodi bimbingan konseling islam*. universitas Islam Negeri Ar-rayah Banda Bceh.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Contemporary Family Therapy*.
- Salsabila, I. T. (2022). *Dinamika psikologis yang terjadi pada perempuan dewasa awal yang mengalami quarter life crisis*.
- Sanjaya, Y. M. (2021). *Hubungan Self Acceptance dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Lansia*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.
- Siswoyo, dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <http://alisyraq.pabki.org/index.php/jcic/article/view/61/35>
- Umah, R. (2021). *Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.