

Hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

The Relationship between Quarter Life Crisis and Subjective Well-Being among Final Year University Students

Tiara Hany Yanuar*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: tiara.21170@mhs.unesa.ac.id

Nanda Audia Vrisaba

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: nandavrisaba@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase transisi menuju kedewasaan yang penuh ketidakpastian dan tekanan, seperti beban akademik, ketidakjelasan karier, serta tuntutan sosial, yang dapat memicu *quarter life crisis*. Kondisi krisis ini berpotensi memengaruhi *subjective well being* mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 140 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2021 yang sedang menyusun tugas akhir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner online, dan dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linieritas, serta uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well being* dengan nilai signifikansi 0,021 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar -0,194. Semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah *subjective well being* yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well being* mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : Kesejahteraan subjektif; mahasiswa tingkat akhir; *quarter life crisis*

Abstract

Final year students are in a transitional phase toward adulthood that is filled with uncertainty and pressure, such as academic demands, career ambiguity, and social expectations, which can trigger a *quarter life crisis*. This crisis condition has the potential to affect the *subjective well being* of final year students. This study aims to examine the relationship between *quarter life crisis* and *subjective well being* among final year students. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The subjects were 140 active students from the Faculty of Psychology, Universitas Negeri Surabaya, class of 2021, who were in the process of completing their final thesis. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test, linearity test, and Pearson Product Moment correlation test. The results showed a significant negative relationship between *quarter life crisis* and *subjective well-being*, with a significance value of 0.021 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of -0.194. The higher the level of *quarter life crisis* experienced by the students, the lower their *subjective well being*. These findings indicate that the *quarter life crisis* is one of the factors influencing the *subjective well being* of final year students.

Keywords : Subjective well being; final year students; *quarter life crisis*

Article History	*corresponding author
Submitted : 01-07-2025 Final Revised : 06-07-2025 Accepted : 14-07-2025	This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang sedang berada di fase transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja atau jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Secara umum, mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang hampir menyelesaikan seluruh mata kuliah dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Asrun dkk., 2020). Pada fase ini, mahasiswa akan mulai membentuk pandangan mengenai apa yang akan mereka lakukan setelah lulus dari perguruan tinggi (Riyanto dkk., 2021). Fase ini juga dapat dianggap sebagai periode ketidakstabilan, karena adanya perubahan signifikan dari masa remaja menuju dewasa awal (Febriani & Fikry, 2023). Mahasiswa akan menghadapi berbagai permasalahan, mulai dari tantangan akademis, persoalan personal dan interpersonal, hingga kebingungan dalam mengambil keputusan serta merencanakan masa depan dan karir (Aristawati dkk., 2021). Hal ini menunjukkan tekanan yang dialami dapat mempengaruhi *well being* mereka.

Well being merupakan elemen fundamental dalam kehidupan manusia. *Well being* sebagai landasan utama bagi kesehatan yang memberikan kemampuan pada individu untuk mengatasi tantangan hidup dan meraih tujuan serta harapan yang diinginkannya (Ardiansyah & Aulia, 2021). Salah satu teori yang erat kaitannya dengan *well being* individu adalah *subjective well being*, yang merupakan tingkat kesejahteraan individu dapat diartikan sebagai kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merujuk pada tingkat kesejahteraan seseorang yang dinilai berdasarkan evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupannya (Diener dkk., 2015). *Subjective well being* berupa gambaran terkait evaluasi hidup yang ditinjau dari berbagai pandangan atau dimensi diri individu (Agustin & Nirwana, 2021). *Subjective well being* mengkaji sejauh mana individu mencapai kedamaian hidup dari seluruh aktivitas dan pengalaman kejadian di hidupnya.

Subjective well being memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir, mengingat mereka berada dalam fase transisi yang penuh dengan berbagai tantangan. Kesejahteraan sebagai komponen utama dalam memahami kualitas hidup mereka di tengah berbagai tekanan akademik, tuntutan sosial, dan persiapan menuju dunia kerja. Tantangan dan tuntutan yang dipikul oleh mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi tekanan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan emosi negatif yang tinggi, emosi positif yang rendah, serta berkurangnya kepuasan hidup. Akibatnya, *subjective well being* pada mahasiswa bisa menurun (Ardiansyah & Aulia, 2021). Mahasiswa yang merasa bahagia cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi serta lebih sering merasakan emosi positif dibandingkan negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Suyono dkk., (2021), menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan dengan berbagai tekanan yang dapat mempengaruhi *subjective well being*. Salah satu faktor utama yang memengaruhi *subjective well being* mahasiswa tingkat akhir adalah tekanan akademik, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir, tenggat waktu, serta revisi yang berulang dapat memicu stres dan menurunkan kepuasan hidup. Ketidakpastian karier juga berdampak signifikan. Mahasiswa harus memilih antara mencari kerja atau melanjutkan studi. Masalah keuangan turut menjadi faktor, terutama bagi mahasiswa yang mulai mandiri secara finansial. Aspek sosial, perubahan hubungan interpersonal juga

berpengaruh. Berkurangnya interaksi dengan teman sebaya akibat kesibukan akademik. Ekspektasi keluarga dan lingkungan semakin menambah tekanan. Harapan untuk sukses setelah lulus sering kali tidak sejalan dengan kenyataan, sehingga mengakibatkan stres dan ketidakpuasan hidup.

Studi pendahuluan awal dilakukan melalui survei kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X. Berdasarkan hasil survei mengenai fenomena yang dapat mempengaruhi *subjective well being* pada mahasiswa, ditemukan bahwa sebanyak 14 mahasiswa menunjukkan gejala krisis, seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan penting dalam hidup, perasaan putus asa terhadap masa depan, serta munculnya penilaian diri yang negatif. Dengan ini, faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir meliputi kebimbangan dalam mengambil keputusan (71,4%), penelitian diri yang negatif (64,3%), terjebak dalam situasi sulit (57,1%), serta kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (42,9%). Mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai tekanan yang dihadapi selama masa transisi menuju kedewasaan, termasuk tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, serta kebingungan dalam merencanakan karir setelah lulus. Krisis yang dialami mahasiswa sering kali dipicu oleh tekanan dan ekspektasi dalam kehidupan yang datang secara bersamaan. Masa transisi menuju kedewasaan yang kompleks dan penuh ketidakpastian dapat menimbulkan stres dan beban psikologis yang signifikan (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Tidak semua mahasiswa mampu menghadapi fase ini dengan baik. Individu yang telah mempersiapkan dirinya dengan baik, akan dapat melewati dan merasa siap memasuki masa dewasa (Afnan dkk., 2020). Individu yang tidak mampu memberikan respon adaptif terhadap berbagai tantangan tersebut berisiko mengalami masalah psikologis, seperti kewalahan menghadapi ketidakpastian dan krisis emosional yang disebut *quarter life crisis* (Habibie dkk., 2019).

Quarter life crisis didefinisikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang *intens*, di mana terjadi perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan yang tersedia, serta perasaan panik dan ketidakberdayaan, yang biasanya dialami oleh individu yang berusia 20-an (Robbins & Wilner, 2001). Fase ini, individu dihadapkan pada berbagai pilihan dan tuntutan perkembangan, seperti keputusan terkait karir, keuangan, hubungan interpersonal, serta arah hidup secara umum. Kesulitan dalam menghadapi pilihan-pilihan tersebut dapat menimbulkan perasaan bingung, takut, ragu-ragu, dan tidak berdaya, yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam masa transisi menuju dewasa (Suyono dkk., 2021).

Quarter life crisis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being* pada mahasiswa (Suyono dkk., 2021). Fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses menyelesaikan pendidikan karena dihadapkan dengan berbagai pilihan seperti pencarian bidang yang diminati atau menjalani hidup sebagaimana yang telah diimpikan dengan idealisme masing-masing tiap individu (Pamungkas & Hendrastomo, 2024). Awal mula munculnya ditandai dengan individu yang tengah menjalankan dan menyelesaikan tugas dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, khawatir, panik, serta tidak tahu arah (Afnan dkk., 2020). Mahasiswa tingkat akhir pada umumnya akan mencemaskan apakah dapat lulus tepat waktu, jika lulus apakah langsung mendapatkan pekerjaan, pekerjaan tersebut apakah relevan dengan gelar yang dimiliki, serta tuntutan lain dari keluarga maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan penelitian oleh Suyono dkk. (2021) menunjukkan bahwa *quarter life crisis* secara signifikan, terdapat hubungan dengan ketiga komponen *subjective well being*, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berada dalam rentang usia dewasa awal menghadapi berbagai tugas perkembangan yang melibatkan eksplorasi berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa yang mengalami tingkat krisis seperempat usia yang tinggi cenderung mengalami kepuasan hidup dan emosi positif yang lebih

rendah, serta emosi negatif yang lebih tinggi. Penelitian Meilan (2024), hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami, maka semakin rendah *subjective well being* yang dirasakan oleh mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir. Fokus penelitian yaitu pada mahasiswa tingkat akhir. Dimana fase ini memiliki tantangan yang spesifik seperti penyelesaian tugas akhir, transisi ke dunia kerja, serta ketidakpastian karier yang dapat mempengaruhi *subjective well being* individu. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi, serta untuk memahami sejauh mana krisis yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian berbasis empiris yang mengolah data dalam bentuk terukur dan dapat dihitung. Penelitian kuantitatif sebagai suatu pendekatan yang mengandalkan data berupa angka, yang kemudian dianalisis melalui perhitungan statistik untuk menguji dan menjawab hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Jannah, 2018). Metode korelasi digunakan bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel. Penelitian kuantitatif berfokus pada perolehan hasil yang objektif.

Sampel / Populasi

Populasi merupakan keseluruhan elemen, baik objek maupun subjek, yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai ruang lingkup penelitian (Sugiyono, 2017). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021 berjumlah sebanyak 183 mahasiswa. Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif, sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, serta berasal dari Fakultas Psikologi angkatan 2021 Universitas Negeri Surabaya.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuantitatif dengan kuesioner atau angket melalui *google formulir*. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk direspon atau diisi (Sugiyono, 2017). Penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui media sosial.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, baik arah maupun kekuatannya (Sugiyono, 2017). Tahapan dalam analisis korelasi yaitu uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, uji linieritas menggunakan SPSS versi 25.0 *for windows*, serta uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil

Analisa Deskriptif

Hasil dari deskriptif statistik disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Quarter life crisis</i>	140	56	104	73,92	14,157
<i>Subjective well being</i>	140	17	68	46,24	10,338

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari variabel *quarter life crisis* adalah 73,92 dengan nilai tertinggi 104 dan nilai terendah 56. Sementara itu, nilai rata-rata dari variabel *subjective well being* adalah 46,24 dengan nilai tertinggi 68 dan nilai terendah 17. Standar deviasi dari variabel *quarter life crisis* adalah 14,157 dan standar deviasi dari variabel *subjective well being* adalah 10,338.

Tabel 2. Kategori Skor *Quarter Life Crisis*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 59$	5	3,6 %
Sedang	$59 \leq X < 87$	107	76,4%
Tinggi	$X \geq 87$	28	20%

Berdasarkan hasil distribusi data, diketahui bahwa sebanyak 3,6% mahasiswa berada dalam kategori rendah dengan skor < 59 , sebanyak 76,4% mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan rentang skor 59 hingga < 87 , dan 20% mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan skor ≥ 87). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang.

Tabel 3. Kategori Skor *Subjective Well Being*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 36$	13	9,3%
Sedang	$36 \leq X < 56$	105	75%
Tinggi	$X \geq 56$	22	15,7%

Berdasarkan hasil distribusi data, diketahui bahwa sebanyak 9,3% mahasiswa berada pada kategori rendah dengan skor < 36 , sebanyak 75% mahasiswa berada pada kategori sedang dengan rentang skor 36 hingga < 56 , dan sebanyak 15,7% mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan skor ≥ 56 . Temuan ini mengidentifikasi bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki *subjective well being* pada kategori sedang.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel *quarter life crisis* dan *subjective well being* berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i> <i>Subjective Well Being</i>	0,053	Data berdistribusi normal

Hasil uji normalitas data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), apabila kurang dari nilai tersebut maka dianggap tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,053 yang artinya data berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui variabel *quarter life crisis* dan *subjective well being* linier, dengan nilai yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i> <i>Subjective Well Being</i>	0,104	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,104 > 0,05, yang menunjukkan terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well being*.

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment*.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Signifikansi ($p < 0,05$)	Korelasi Pearson
<i>Quarter Life Crisis</i> <i>Subjective Well Being</i>	0,021	-0,194

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,021 < 0,05 yang artinya terdapat korelasi secara signifikan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well being*.

pada mahasiswa tingkat akhir. Nilai r hitung (*pearson correlation*) sebesar -0,194 yang artinya arah hubungan bersifat negatif, artinya semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah *subjective well being* yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, begitupun sebaliknya.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (76,4%) mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang, diikuti 20% pada tingkat tinggi, dan 3,6% pada tingkat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi tekanan emosional meskipun belum mencapai tingkat krisis yang sangat berat. Mahasiswa mengalami kebingungan, kekhawatiran tentang masa depan, serta ketidakjelasan arah hidup. Mahasiswa yang berada dalam kategori tinggi menunjukkan tekanan psikologis yang lebih *intens*, seperti perasaan terjebak, kesulitan mengambil keputusan penting, serta ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan pada kehidupannya (Suyono dkk., 2021).

Pada variabel *subjective well being*, 75% partisipan tergolong dalam kategori sedang, 15,7% berada pada tingkat tinggi, dan 9,3% pada tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa tingkat akhir masih memiliki *subjective well being* yang cukup baik meski menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian hidup. Mahasiswa yang memiliki *subjective well being* tinggi cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik, mendapatkan dukungan dari lingkungan, serta merasa puas terhadap kehidupan sosial dan akademik. Mahasiswa yang berada pada kategori rendah cenderung mengalami emosi negatif seperti stres dan kecemasan, serta memandang hidup secara pesimis (Suyono dkk., 2021).

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$), yang artinya bahwa antara variabel *quarter life crisis* dan *subjective well being* berhubungan. Hubungan antara variabel *quarter life crisis* dengan *subjective well being* bersifat negatif yang bermakna bahwa semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin rendah *subjective well being* yang dirasakan. Semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin tinggi *subjective well being* yang dirasakan. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,194 yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkontribusi sebesar 19% pada *subjective well being* mahasiswa tingkat akhir.

Quarter life crisis memberikan kontribusi sebesar 19% terhadap *subjective well being*, yang menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang turut berkontribusi. *Subjective well being* merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang turut berkontribusi dalam membentuk *subjective well being* seperti genetika, kepribadian, karakteristik demografis, dukungan sosial, pengaruh budaya, serta proses kognitif individu turut berperan dalam membentuk *subjective well being* (Diener, 1984; Lestari dkk., 2022). Mahasiswa tingkat akhir sendiri menghadapi berbagai dinamika kehidupan, mulai dari tuntutan akademik, tekanan masa depan, hingga perbedaan latar belakang pribadi (Lestari dkk., 2022).

Berdasarkan hasil tersebut, *quarter life crisis* dianggap menjadi salah satu bentuk tantangan psikologis yang memengaruhi *subjective well being* mahasiswa tingkat akhir, meskipun kontribusinya relatif kecil. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya seperti oleh Ardanis & Sarajar (2025) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan *subjective well being* pada generasi Z. Suyono dkk. (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well being*. Individu yang berusia 20-23 tahun yang mengalami tekanan akibat ketidakpastian hidup cenderung memiliki kepuasan hidup rendah, dan emosi negatif yang tinggi. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Meilan (2024), menunjukkan bahwa penurunan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pancasarjana yang mengalami *quarter life crisis*. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well being*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well being*. Artinya, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *subjective well being* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, maka *subjective well being* cenderung lebih tinggi.

Saran

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri mengenai pentingnya pengelolaan stres dan pengembangan strategi koping yang adaptif, membangun dukungan sosial, berbagi pengalaman dengan teman sebaya, dan memanfaatkan layanan konseling dapat menjadi langkah preventif untuk mengurangi dampak *quarter life crisis*.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan jumlah yang lebih besar dan latar belakang yang lebih beragam, agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa tingkat akhir secara lebih luas. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kompleks seperti studi longitudinal atau *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Penambahan variabel lain juga dapat memperkaya hasil dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well being* mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.04.004>
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59. <https://doi.org/10.29210/120212980>
- Ardanis, Y. S., & Sarajar, S. (2025). Hubungan antara Quarter Life Crisis dengan Subjective Well Being pada Generasi Z. *Psikofusi: Jurnal Psikologi Integrati*, 7(5), 14-23. <https://ojs.co.id/1/index.php/pjpi/article/download/3019/3685/6542>
- Ardiansyah, M., & Aulia, F. (2021). Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa: Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 1661–1668. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1157>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1), 44-50. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>

- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p102-113>
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Innotative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 1472–1487. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/930>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Islamelti, T. (2022). *Hubungan antara quarter-life crisis dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Riau]. Repositori Universitas Islam Riau. <https://repository.uir.ac.id/14272/1/188110095.pdf>
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. *UNESA University Press*.
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Meilan, N. M. (2024). Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. *Transformasi : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 10(1), 133-137. <https://doi.org/10.33394/jtni.v10i1.12881>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188. <https://jurnal.saskara.org/index.php/saskara/article/view/357>
- Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh Overview Of Quarter-Life Crisis In Final Level Students Of The Psychology Program Of Malikussaleh University. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324–341. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- 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>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: 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. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>