

Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Peran *Self-Compassion* Sebagai Mediator

The Relationship Between Quarter-Life Crisis and Psychological Well-Being in Final-Year Students: The Role of Self-Compassion as a Mediator

Elsatiti Nadya Maharani*

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: 24120664025@mhs.unesa.ac.id

Rizky Putra Santosa

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizkysantosa@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering kali berada pada fase transisi krusial yang memicu tekanan psikologis berupa *Quarter-Life Crisis* (QLC). Kondisi ini berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis jika individu tidak memiliki mekanisme coping yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi peran *Self-Compassion* (SC) sebagai mediator dalam hubungan antara *Quarter-Life Crisis* terhadap *Psychological Well-Being* (PWB) pada mahasiswa tingkat akhir. Studi kuantitatif ini melibatkan 74 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui instrumen *Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12), skala *Psychological Well-Being* 18 item, dan *Self-Compassion Scale* (SCS). Analisis data dilakukan dengan teknik *Structural Equation Modeling* (SEM) melalui modul mediasi pada perangkat lunak JASP, dengan prosedur *bootstrapping* sebanyak 5000 replikasi untuk menguji efek tidak langsung. Temuan menunjukkan tidak adanya korelasi signifikan antara QLC dan PWB ($r = 0,148$; $p = 0,208$). Hasil uji mediasi mengonfirmasi bahwa *Self-Compassion* (SC) tidak berperan sebagai mediator dalam model ini, dengan nilai efek tidak langsung sebesar $-0,002$ ($p = 0,902$; 95% CI $[-0,066; 0,018]$). Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh krisis terhadap kesejahteraan tidak dijembatani oleh belas kasih diri pada sampel tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mekanisme kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa transisi bersifat multifaset dan tidak hanya bergantung pada satu faktor internal. Implikasi penelitian ini menekankan perlunya evaluasi terhadap instrumen penelitian lokal serta pertimbangan faktor eksternal lainnya dalam merancang intervensi kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci : Mahasiswa tingkat akhir, mediasi, *Psychological well-being*, *Quarter-life crisis*, *Self-compassion*

Abstract

Final-year students often navigate a critical transitional phase that triggers psychological pressure known as *Quarter-Life Crisis* (QLC). This condition poses a risk to psychological well-being if individuals lack effective coping mechanisms. This study aims to investigate the role of *Self-Compassion* (SC) as a mediator in the relationship between *Quarter-Life Crisis* and *Psychological Well-Being* (PWB) among final-year students. This quantitative study involved 74 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the *Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12), an 18-item *Psychological Well-Being* scale, and the *Self-Compassion Scale* (SCS). Data were analyzed using *Structural Equation Modeling* (SEM) via the mediation module in JASP, employing a 5000-replication bootstrapping procedure to test the indirect effects. The findings revealed no significant correlation between QLC and PWB ($r = 0.148$; $p = 0.208$). The mediation analysis confirmed that *Self-Compassion* (SC) did not act as a mediator in this model, with an indirect

effect value of -0.002 ($p = 0.902$; 95% CI [-0.066, 0.018]). This indicates that the impact of crisis on well-being is not bridged by self-compassion within this sample. This study concludes that the psychological well-being mechanisms of students during transition are multifaceted and do not rely solely on a single internal factor. The implications of this research emphasize the need for evaluating local research instruments and considering other external factors when designing student mental health interventions.

Keywords : Final-year students, mediation, Psychological well-being, Quarter-life crisis, Self-compassion

Article History	*corresponding author
Submitted : 21-12-2025	
Final Revised : 23-12-2025	
Accepted : 24-12-2025	
	 <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Transisi dari masa kuliah menuju dunia kerja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh tekanan, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, individu tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas akhir, tetapi juga pada tekanan sosial, ekspektasi keluarga, dan ketidakpastian masa depan (Permana & Sulastri, 2025; Putri et al., 2022).

Quarter Life Crisis (QLC) dapat dipicu oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Secara internal, mahasiswa tingkat akhir sering mengalami keraguan dalam pengambilan keputusan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, dan kecemasan terhadap masa depan (Afandi et al., 2023). Secara eksternal, tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan perbandingan diri dengan teman sebaya menjadi pemicu utama terjadinya krisis ini (Febriani & Fikry, 2023; Ibrahim & Riady, 2024). Hal ini serupa dengan pernyataan Valentino & Hendrawan (2025) yaitu *Quarter Life Crisis*, yang dipicu oleh tekanan sosial, ketidakpastian arah hidup, dan kebutuhan akan redefinisi identitas. Penelitian oleh Febriani & Fikry (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami keterlambatan skripsi menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, terutama dalam bentuk perasaan putus asa dan tekanan akademik.

Dampak dari QLC sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mereka cenderung mengalami penurunan motivasi, kesulitan dalam mengambil keputusan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan merasa kehilangan kontrol atas hidupnya (Afriany & Dwi, 2024; Santri et al., 2025). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat proses perkembangan pribadi dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Salsabila & Minarni (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa tingkat awal, terutama pada aspek autonomy and purpose in life.

Psychological Well-Being (PWB) merupakan indikator penting dalam melihat bagaimana individu mampu bertahan dan berkembang di tengah tekanan transisi. Humaidah & Mulyono (2025) mengadaptasi Ryff's Psychological Well-Being Short Scale dan menunjukkan bahwa dimensi *Purpose In Life* dan *Environmental Mastery* sangat relevan bagi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian oleh Rahimah et al (2022) dan Rachma & Nastiti (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat PWB, semakin rendah kecenderungan mengalami QLC. Artinya, PWB berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif QLC.

Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikaji sebagai solusi terhadap QLC adalah penguatan aspek internal, khususnya *Self-Compasion*. *Self-Compassion* merupakan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, yang mencakup *Self-Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness* (Sugianto et al., 2020). Penelitian oleh Mulyadi et al (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *Self-Compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan emosional dan menghadapi tekanan transisi dengan lebih sehat. Ramadhani & Sugiasih (2025) juga menemukan korelasi positif antara *Self-Compassion* dan PWB pada mahasiswa Psikologi.

Hairunisa et al (2025) menegaskan bahwa *Self-Compassion* dan PWB berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat QLC, dengan kontribusi masing-masing sebesar 49,1% dan 53,8%. Penelitian oleh Humaidah & Mulyono (2025) membuktikan bahwa *Self-Compassion* berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara QLC dan PWB, dengan indirect effect sebesar -0,18 dan *direct effect* tetap signifikan. Prati S. P et al (2024) juga mendukung model mediasi serupa, dimana *Self-Compassion* memperlemah dampak stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis.

Meskipun telah banyak studi yang membahas QLC dan PWB secara terpisah, kajian yang spesifik menguji peran mediasi *Self-Compassion* dalam hubungan antara QLC dan PWB pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas, terutama di konteks lokal Indonesia. Mahasiswa tingkat akhir, khususnya dari latar belakang psikologi, memiliki literasi psikologis yang relatif tinggi karena paparan terhadap konsep-konsep kesejahteraan mental dna strategi coping. Namun demikian, mereka tetap rentan terhadap transisi seperti tuntutan akademik, ketidakpastian karier, dan ekspektasi sosial (Mulyadi et al., 2024; Putri et al., 2022; Sepsita, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman psikologis belum tentu sejalan dengan ketahanan emosional, sehingga diperlukan pendekatan internal seperti *Self-Compassion* untuk meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi QLC.

Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian survei (survey research). Pendekatan ini dipilih secara strategis untuk menguji hipotesis mengenai hubungan kausalitas dan menganalisis peran mediasi dari variabel yang diteliti yaitu *Quarter Life Crisis*, *Self-Compassion*, dan *Psychological Well-Being* melalui analisis statistik inferensial. Metode pengumpulan data utama adalah survei dengan instrumen baku, yakni skala psikologis (kuesioner) yang disebarluaskan kepada sampel. Skala psikologis yang digunakan mencakup pengukuran terhadap *Quarter Life Crisis*, *Self-Compassion*, dan *Psychological Well-Being*. Dengan demikian, data yang dikumpulkan merupakan data primer dalam bentuk skor numerik yang akan diolah untuk menguji model mediasi menggunakan regresi linear dan bootstrapping.

Sampel / Populasi

Partisipan didapatkan melalui pengumpulan data primer dengan metode survei. Sampling yang digunakan dengan jenis sampling convenience, untuk tujuan kemudahan atau pertimbangan praktis. Partisipan yang dianalisis memiliki kriteria seperti: usia di antara 20-25 tahun, mahasiswa tingkat akhir, sedang mengalami *Quarter Life Crisis*. Selain kriteria partisipan, kelayakan respon partisipan diukur atau ditentukan berdasarkan keterlibatan kognitif melalui *attentional checking* seperti "jika skripsi dapat berbicara, apa yang ada dia sampaikan" partisipan yang tidak merespon dianggap tidak terlibat secara kognitif dalam pengambilan data. Sebanyak 74 partisipan mengisi formulir dan *informed consent*.

Tabel 1. Demografi Analisis

Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	47	63,5
Laki-laki	27	36,5
Usia		
20-25 tahun	74	100,1
Pendidikan Terakhir		
PascaSarjana	1	1,4
SMA-Sederajat	7	9,5
Sarjana-Diploma	66	89,2
Semester saat ini		
7	70	94,6
9	2	2,7
11	2	2,7
Pernah/sedang mengalami Quarter Life Crisis		
Ya	74	100

Prosedur

Mulai Pengumpulan data dilakukan selama 2 minggu, dari bulan Oktober hingga November. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring menggunakan social media *WhatsApp* dan X. Sebelum mengisi kuesioner para subjek diminta menyetujui *Informed Consent* sebagai bentuk persetujuan dan pemahaman terhadap partisipasi dalam penelitian.

Pengumpulan Data

Variabel *Quarter-Life Crisis* (QLC) diukur melalui instrumen *Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12) yang dikembangkan oleh Oliver C. Robbinson dan telah diadaptasi oleh Aprodita et al. (2024). Skala ini awalnya terdiri dari 10 butir pernyataan dengan model Likert 1–5. Evaluasi kualitas psikometri dilakukan dengan mengeksklusi butir DCQ05 dan DCQ12 berdasarkan hasil adaptasi terdahulu. Peneliti melakukan *reverse scoring* pada butir DCQ06 untuk menyelaraskan arah pengukuran. Melalui pemeriksaan korelasi *item-rest*, butir DCQ07, DCQ08, DCQ10 ($r = 0,203$), dan DCQ11 ($r = 0,180$) dikeluarkan karena berada di bawah ambang batas daya beda $r \geq 0,30$. Setelah seleksi, instrumen QLC final terdiri dari 6 butir dengan koefisien reliabilitas Omega McDonald (ω) sebesar 0,584.

Variabel *Psychological Well-Being* (PWB) diukur menggunakan skala 18 item hasil susunan Humaidah dan Mulyono (2025) dengan rentang respon 1–4. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,630. Pemeriksaan daya beda item menunjukkan seluruh butir memiliki korelasi positif dengan nilai terendah sebesar 0,345 pada butir PWB12, sehingga seluruh 18 item dinyatakan layak dan dipertahankan dalam analisis.

Terakhir, pengujian kualitas psikometri dilakukan pada instrumen *Self-Compassion* (SC) yang terdiri dari 26 butir dan mengukur enam dimensi. Hasil uji reliabilitas awal menunjukkan koefisien α sebesar 0,821 dan ω sebesar 0,830. Meskipun reliabilitasnya tinggi,

pemeriksaan korelasi *item-rest* menunjukkan butir SC02 memiliki nilai korelasi rendah sebesar 0,137. Karena nilai ini tidak memenuhi standar daya beda $r = 0,30$, butir SC02 dieksklusi. Instrumen *Self-Compassion* (SC) final terdiri dari 25 item yang digunakan sebagai dasar penghitungan skor komposit dalam analisis.

Analisis Data

Seluruh data diolah menggunakan perangkat lunak JASP untuk memetakan profil demografi serta sebaran skor melalui analisis deskriptif. Sebelum pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas residual dan uji linearitas untuk memastikan kelayakan model regresi. Hipotesis utama mengenai peran mediasi *Self-Compassion* dalam hubungan antara QLC dan PWB diuji menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) pada modul Mediation Analysis. Estimasi efek tidak dilakukan langsung dilakukan dengan prosedur bootstrapping sebanyak 5000 replikasi guna memperoleh parameter estimasi yang lebih stabil dan akurat pada tingkat kepercayaan 95%.

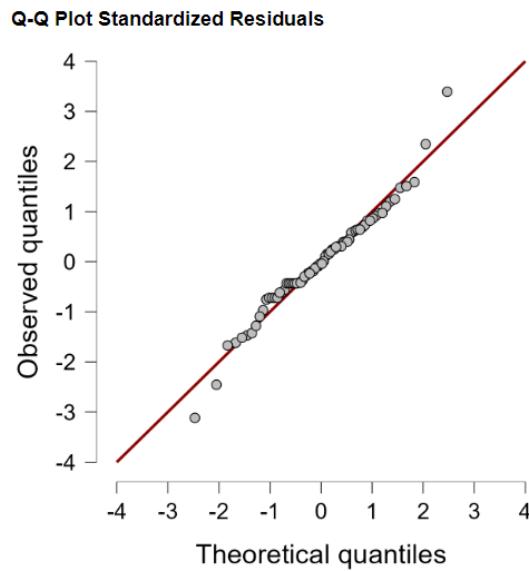
Hasil

Bagian Analisis deskriptif terhadap 74 responden menunjukkan mayoritas partisipan adalah perempuan (63,5%) dan seluruhnya merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami QLC. Secara ringkas, tingkat QLC menunjukkan nilai rata-rata (M) dengan Standar Deviasi (SD) 0,542, variabel PWB memiliki $M = 2,563$ ($SD = 0,196$), dan variabel *Self-Compassion* memiliki $M = 3,038$ ($SD = 0,160$). Rincian karakteristik demografi dan distribusi skor akan disajikan lebih lanjut pada tabel berikut.

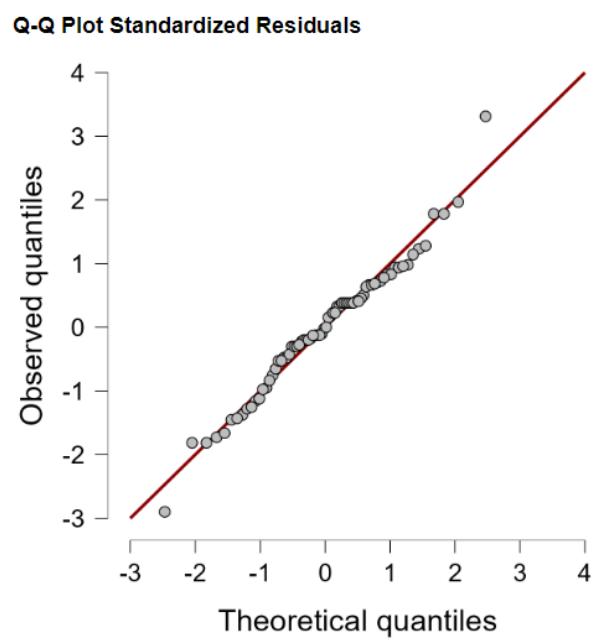
Tabel 2. Analisis Deskriptif

	QLC	PWB	SC
Valid	74	74	74
Missing	0	0	0
Mean	3.495	2.563	3.036
Std. Deviation	0.542	0.196	0.160
Minimum	2.333	2.000	2.560
Maximum	4.500	3.167	3.560

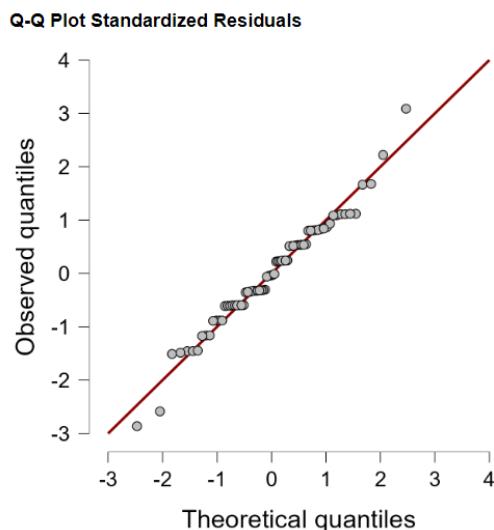
Uji asumsi klasik dilakukan untuk menjamin validitas model statistik yang digunakan. Hasil pemeriksaan terhadap sebaran residual melalui *Q-Q Plot* dan histogram menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Selain itu, uji linearitas melalui plot residual terhadap nilai prediksi mengonfirmasi bahwa hubungan antar variabel bersifat linear tanpa adanya pola heteroskedastisitas yang signifikan. Pemenuhan asumsi ini memungkinkan peneliti melanjutkan analisis ke tahap pengujian hipotesis.



Gambar 1. Pola sebaran data QLC dan PWB



Gambar 2. Pola sebaran data QLC dan SC



Gambar 3. Pola sebaran PWB dan SC

Analisis korelasi Pearson digunakan untuk mengevaluasi hubungan bivariat antar variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara QLC dengan PWB ($r = 0,148$, $p = 0,208$), QLC dengan Self-Compassion (SC) ($r = 0,082$, $p = 0,488$), maupun PWB dengan Self-Compassion (SC) ($r = -0,015$, $p = 0,896$). Hal ini mengindikasikan bahwa secara mandiri, ketiga variabel tersebut tidak memiliki keterkaitan linear yang kuat pada sampel penelitian ini.

Pengujian hipotesis mediasi dilakukan untuk melihat pengaruh tidak langsung QLC terhadap PWB melalui Self-Compassion (SC). Berdasarkan prosedur bootstrapping 5000 replikasi, ditemukan bahwa Self-Compassion tidak berperan sebagai mediator, ditandai dengan nilai indirect effect yang tidak signifikan sebesar -0,002 ($z = -0,124$; $p = 0,902$; 95% CI [-0,066; 0,018]). Efek langsung QLC terhadap PWB ditemukan sebesar 0,150 ($p = 0,276$), sedangkan efek totalnya adalah 0,148 ($p = 0,279$), yang menunjukkan keseluruhan model mediasi tidak terbukti secara empiris

Pembahasan

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa *Self-Compassion* (SC) tidak memiliki peran mediasi dalam hubungan antara *Quarter-Life Crisis* dan *Psychological Well-Being*. Hasil tersebut bertolak belakang dengan argumen Neff (2003) yang memposisikan belas kasih diri sebagai elemen pelindung kesehatan mental melalui mekanisme kebaikan diri dan kesadaran penuh. Tidak terbukti mediasi ini mengindikasikan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir, dinamika kesejahteraan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor situasional di luar aspek regulasi emosi internal.

Ketiadaan korelasi signifikan dalam studi ini dapat dijelaskan melalui teori Robinson (2019) mengenai fase krisis pasca-universitas. Krisis yang dirasakan responden mungkin bersifat transisi normatif yang belum secara permanen mengganggu dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana didefinisikan oleh Ryff (1989). Selain itu, merujuk pada temuan (Alfian & Iriani, 2024), mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mungkin lebih mengandalkan faktor efikasi diri akademik untuk meredam stresor tugas akhir daripada mekanisme belas kasih diri. Hal ini mengisyaratkan bahwa dalam budaya kolektivis, kesejahteraan lebih bertumpu pada pencapaian peran sosial dan validasi eksternal.

Secara metodologis, reliabilitas instrumen QLC ($\omega = 0,584$) dan PWB ($\alpha = 0,630$) yang berada di bawah standar ideal menjadi catatan krusial. Sebagaimana dijelaskan (Taber, 2018), instrumen dengan reliabilitas rendah berisiko menimbulkan *Type II Error*, yakni kegagalan mendeteksi hubungan variabel yang sebenarnya ada. Keterbatasan psikometris ini, ditambah dengan ukuran sampel yang terbatas, menuntut interpretasi hasil dilakukan dengan penuh kehati-hatian.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *Self-Compassion* (SC) sebagai mediator dalam hubungan antara *Quarter-Life Crisis* (QLC) dan *Psychological Well-Being* (PWB) pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Self-Compassion* (SC) tidak terbukti secara signifikan sebagai perantara dalam model hubungan tersebut. Temuan menunjukkan bahwa meskipun individu memiliki tingkat krisis yang moderat, kapasitas untuk bersikap kasih pada diri sendiri belum mampu menjadi faktor penentu yang meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara linear. Hal ini mengindikasikan bahwa dinamika mental mahasiswa di masa transisi pasca-universitas dipengaruhi oleh mekanisme coping yang lebih kompleks, di mana faktor-faktor kompetensi diri lainnya atau dukungan eksternal mungkin memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan sekadar regulasi emosi internal.

Saran

Bertitik tolak dari temuan tersebut, peneliti menyarankan agar studi di masa depan mempertimbangkan penggunaan instrumen ukur yang memiliki stabilitas psikometris lebih tinggi dan telah diadaptasi secara luas pada konteks sosiokultural lokal guna menghindari bias pengukuran. Selain itu, cakupan sampel perlu diperluas untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Bagi institusi pendidikan tinggi, hasil ini memberikan masukan agar pengembangan program kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berfokus pada penguatan aspek afektif personal seperti belas kasih diri, tetapi juga perlu mengintegrasikan penguatan efikasi diri akademik dan penyediaan sistem pendukung sosial yang lebih konkret untuk membantu mahasiswa melewati fase transisi dewasa awal dengan lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). Self efficacy dan quarter life crisis di kalangan mahasiswa UMSIDA. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 13-13. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.89>
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2022). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. doi: 10.17977/um001v8i32023p167-176
- Afriany, F., Dwi, HR, & Mardansyah, M. (2024). Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Krisis Seperempat Kehidupan. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 4 (4), 363–373. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12292>
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 3 (4), 1472–1487. Diperoleh dari <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3649>
- Hairunisa, R., Rahman, D. H., & Bariyyah, K. (2025). The role of psychological well-being and self-compassion in mitigating quarter life crisis among college students: Implications for guidance and counseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 9(1), 61-73. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i1.17110>
- Ibrahim, MB, & Riady, MA (2024, Desember). Deskripsi dan Perbedaan Krisis Seperempat Kehidupan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Rentang Usia Dewasa Muda di Banda Aceh.

Dalam *Prosiding Konferensi Internasional Malikussaleh tentang Psikologi dan Studi Perilaku Multidisiplin (MICOPSY)* (Vol. 1, No. 1, hlm. 113-124).

Ilfina, F. S. C. (2025). *Pengaruh makna hidup dan mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada penggemar BTS* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>

Permana, FB, & Sulastri, A. (2025). Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Dewasa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14 (2), 187-195. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.18697>

Putri, A. L. K., Lestari, S. & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1). 28-47. doi: <http://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543>

Mulyadi, D. L. D., Rohayati, N. & Maulidia, A. S. (2024), Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological WellBeing Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (2): 454-462. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Rachma, AN, & Nastiti, D. (2025). HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN KRISIS SEPEREMPAT KEHIDUPAN PADA LULUSAN BARU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO. *Prosiding Konferensi Internasional tentang Ilmu Sosial dan Kemanusiaan*, 2 (3), 289–300. <https://doi.org/10.61796/icoss.v2i3.138>

Robinson, OC (2019). Studi kasus metode campuran longitudinal tentang krisis seperempat kehidupan selama transisi pasca-universitas: Bentuk terkunci-keluar dan terkunci-dalam dalam kombinasi. *Masa dewasa yang sedang berkembang*, 7 (3), 167-179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>

RAMADHANI, S. (2025). *HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SEMARANG* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).

Ryff, CD (1989). Kebahagiaan adalah segalanya, atau bukan? Eksplorasi tentang makna kesejahteraan psikologis. *Jurnal kepribadian dan psikologi sosial*, 57 (6), 1069.

Salsabila, A., & Minarni, M. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 104-110. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835>

Sepsita, V. (2024). Dampak quarter life crisis terhadap kesehatan mental pada dewasa muda. *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(2), 1099-106.

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, SH (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7 (2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>

- Taber, KS (2018). Penggunaan alpha Cronbach ketika mengembangkan dan melaporkan instrumen penelitian dalam pendidikan sains. *Penelitian dalam pendidikan sains* , 48 (6), 1273-1296.
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-life Crisis, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1). 10.22146/buletinpsikologi.98848
- Wismanto, Y. B., & Rahayu, E. (2024). Self-Compassion Sebagai Mediator Antara Perceived Stress dan Depresi Pada Emerging Adulthood. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 23(1), 41-53.