
Pengaruh Syukur dalam Menghadapi Quarter Life Crisis bagi Mahasiswa

Tuhfi Fitria Abdullah^{1*}, Hidayatul Fikra²

¹Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Jl. Cimencrang No.27, Cimencrang, Kec. Gedebage, Kota Bandung, Indonesia

²Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran
Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Kec.Jatinangor, Kabupaten Sumedang,
Indonesia

*Email: tuhfitriaabdullah@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh syukur dalam menghadapi *quarter life crisis* bagi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 33 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah GRAT-Short Form yang dikembangkan oleh Watkins untuk mengukur tingkat syukur dan teori Robins untuk mengukur *quarter life crisis*. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan syukur dalam menghadapi *quarter life crisis* bagi mahasiswa ($p\text{-value} = 0.178$). Beberapa faktor yang memiliki kemungkinan atas hasil yang tidak signifikan ini adalah permasalahan *quarter life crisis* yang lebih kompleks, adanya perasaan terjebak, kesenjangan harapan dan realitas, ketidakstabilan emosional dan pengaruh dari lingkungan serta kurangnya penerimaan diri. Kemungkinan-kemungkinan tersebut mungkin memiliki dampak yang dominan sehingga syukur tidak dapat memberikan pengaruh signifikan dalam mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa; Syukur; Quarter Life Crisis

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of gratitude in facing *quarter life crisis* for college students. This research uses a quantitative approach. The research sample was 33 people who were selected using simple random sampling technique. The measuring instrument used is the GRAT-Short Form developed by Watkins to measure the level of gratitude and Robins' theory to measure *quarter life crisis*. Data analysis used simple regression technique. The results showed that there was no significant effect of gratitude in facing *quarter life crisis* for college students ($p\text{-value} = 0.178$). Some factors that have the possibility of this insignificant result are more complex problems of *quarter life crisis*, the feeling of being trapped, gaps in expectations and realities, emotional instability and the influence of the environment and lack of self-acceptance. These possibilities may have a dominant impact so that gratitude cannot have a significant effect in overcoming *quarter life crisis* on college students.

Keywords: Gratitude, Quarter Life Crisis; Student

1. PENDAHULUAN

Dalam tahap perkembangan, mahasiswa berada pada tahap transisi, yaitu dari fase remaja menuju dewasa. Pada tahap ini individu akan mengeksplor lebih jauh mengenai identitas dirinya, karier, cinta, dan pemahamannya mengenai dunia. Proses eksplorasi ini tidak selalu menyenangkan, karena adakalanya akan timbul pertentangan dari lingkungan. Kebebasan dalam mencari jati diri akan menyebabkan munculnya perasaan optimis, namun negatifnya dapat menimbulkan kebingungan dan ketakutan terhadap masa depan yang belum jelas (Arini, 2021). Kebingungan yang sering dialami ialah tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidup, takut menentukan pilihan dan rasa takut terhadap kegagalan. Respon negatif ini akan muncul saat remaja tidak mampu beradaptasi dan kesulitan dalam menerima tuntutan tugas perkembangan pada fase dewasa awal yang sifatnya lebih kompleks. Hasilnya, individu pada fase ini dapat mengalami krisis emosional yang disertai respon negatif dalam menghadapi permasalahan. Hal ini seringkali diistilahkan dengan *Quarter Life Crisis* (QLC) (Fikra, 2022).

Meskipun *quarter life crisis* ini sering terjadi pada orang dewasa, namun tak menutup kemungkinan hal ini juga kerap terjadi pada mahasiswa tingkat awal. Diantara penyebabnya antara lain: (1) Perubahan lingkungan, seperti rasa cemas karena harus terpisah tempat tinggal dari keluarga, sulit mengatur keuangan, beradaptasi dengan suasana, budaya, dan rutinitas yang berbeda (Nurfitriana, 2016); (2) Tuntutan akademik, mahasiswa tingkat awal sering merasa terbebani oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi. Selain itu adakalanya mahasiswa berhadapan dengan berbagai tantangan dalam studi, seperti perbedaan metode pembelajaran yang signifikan dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya (Nurfitriana, 2016); (3) Kebingungan identitas, merupakan perasaan umum yang dimiliki mahasiswa tingkat awal. Namun, dalam proses pencariannya, identitas bisa menjadi kompleks dan membingungkan karena terdapat begitu banyak pilihan yang harus dihadapi, ditambah dengan berbagai ekspektasi yang datang baik dari diri sendiri maupun dari orang lain (Huda, 2023). *Quarter life crisis* yang berlangsung lama dan tidak terkontrol akan menyebabkan gangguan kesehatan mental (Kusumaningrum & Jannah, 2023) seperti menurunnya rasa percaya diri, kesepian, kehilangan motivasi, stress dan depresi. Bahkan dalam kasus yang lebih parah, dapat berujung pada bunuh diri (Fikra, 2022).

Untuk meminimalisir perasaan cemas dan khawatir ini, salah satu hal yang dilakukan adalah dengan meningkatkan religiusitas, sebagaimana hasil penelitian sebelumnya bahwa religiusitas dapat menurunkan *quarter life crisis*, karena memberikan peyangga yang berguna untuk memperbaiki ketidakstabilan pada masa-masa rentan tersebut (Sapitri, 2023). Selain religiusitas, *quarter life crisis* juga dapat diminimalisir dengan mengefektifkan kecerdasan alami yang dimiliki manusia, salah satunya adalah *spiritual quotient* (SQ), sebagaimana penelitian terdahulu, bahwa kecerdasan spiritual berperan dalam mengatasi kebimbangan, seperti keyakinan adanya hikmah dibalik masalah yang dihadapi (Fikra, 2022). Dengan mengambil hikmah di setiap kesulitan, menandakan individu dapat berpikir positif dalam setiap kejadian yang dialaminya (Rohmah, 2022).

Selain dengan *spiritual quotient*, *quarter life crisis* juga dapat diturunkan dengan memberikan kekuatan pada diri dengan cara berterimakasih. Dalam kehidupan sehari-hari dikenal dengan istilah syukur. Syukur memiliki pengaruh yang signifikan dalam menghadapi *quarter life crisis* (Hamidah, 2021). Penelitian serupa juga menemukan bahwa syukur berpengaruh pada mahasiswa dewasa awal dalam menghadapi *quarter life crisis* pada anggota Kakak Asuh Jatinangor (Nabila, 2022).

Syukur adalah emosi positif yang tercipta dalam diri individu sebagai bentuk terimakasih. Syukur berupa penerimaan atas dirinya yang ditunjukkan melalui perilaku (Hamidah, 2021). Keuntungan dari bersyukur adalah rasa tenang dalam kehidupan (Nabila, 2022). Ketika seorang individu bersyukur maka akan timbul kemurahan hati, optimisme, dan dapat mengatur emosi dan perasaan (Hamidah, 2021). Bersyukur tidak perlu menunggu pencapaian yang besar, hal kecil dalam kehidupan juga patut untuk disyukuri. Selain itu, syukur dapat dijadikan sebagai penguat dalam menghadapi kesulitan, karena memberikan efek positif, salah satunya membantu individu dalam menemukan makna hidupnya.

Penelitian ini mempunyai kesamaan dengan penelitian terdahulu, yaitu dengan topik pembahasan *quarter life crisis* dan syukur. Namun perbedaan terletak pada sampel atau responden yang berpartisipasi dalam penelitian, dengan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal. Hal ini disebabkan mahasiswa tingkat awal juga cukup relevan karena mereka berada dalam fase transisi yang signifikan, di mana mereka pertama kali mulai merasakan tekanan dari lingkungan baru, tuntutan akademik yang lebih tinggi, dan tanggung jawab kemandirian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana sikap syukur dapat mempengaruhi cara mahasiswa mengatasi *quarter life crisis*. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah sikap syukur dapat memberikan pengaruh bagi mahasiswa awal dalam menghadapi *quarter life crisis*. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam kajian teoritis bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi, serta dapat memberikan dampak praktis bagi mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*, agar dapat mengimplementasikan hasil dari penelitian ini dalam kehidupannya.

2. METODE PENELITIAN

Design

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen menggunakan pendekatan regresi sederhana. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari variabel syukur sebagai variabel independen (X) terhadap *quarter life crisis* sebagai variabel dependen (Y).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa awal berjumlah 33 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel tanpa ada ketentuan dan syarat khusus.

Instrumen

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner melalui *google form*. Alat ukur yang digunakan untuk skala rasa syukur adalah *Gratitude Resentment Appreciation Test-Short Form* (GRAT-Short Form) yang dikembangkan oleh Watkins dkk (Watkins dkk., 2003a). Alat ukur ini pernah digunakan pada penelitian sebelumnya (Lestari, 2018). Keseluruhan aitem terdiri dari 16 pertanyaan mengenai syukur, dengan menggunakan skala likert 4 poin, dengan "Sangat Setuju" skor 4, "Setuju" skor 3, "Tidak Setuju" skor 2, "Sangat Tidak Setuju" skor 1. Setelah dilakukan uji validitas seluruh pertanyaan dinyatakan reliabel dengan perolehan $r_{Hitung} > r_{tabel}$ (0,344). Pada penelitian ini alat ukur syukur yaitu GRAT-Short Form menghasilkan reliabilitas moderat dengan Cronbach alpha 0,5750, artinya alat ukur dapat dipercaya.

Tabel 1. *Blueprint Gratitude Resentment Appreciation Test-Short Form (GRAT-Short Form)*

No	Dimensi	Indikator	Butir aitem		Total
			Fav	Unfav	
1	<i>Sense of abundance</i>	Individu merasa berkecukupan.	3,10	2,5,14,7	6
		Individu tidak merasa kehilangan dalam hidup			
2	<i>Apprection for others</i>	Individu menghargai individu lain atas kontribusi terhadap dirinya	1,8,4,6	15	5
3	<i>Simple apprection</i>	Individu mengapresiasi hal sederhana di dalam hidupnya	9,12,13,11,16		5
Jumlah			11	6	16

Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk variabel *quater life crisis*, menggunakan skala yang telah digunakan oleh peneliti sebelumnya berdasarkan teori *quarter life crisis* oleh Robbins dan Wilner yang terdiri dari tujuh aspek, yaitu bimbang dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal (D. Putri, 2021). Skala ini terdiri dari 25 aitem dengan pilihan jawaban mengacu pada skala likert 5 poin, yaitu "Sangat Setuju" skor 5, "Setuju" skor 4, "Netral" skor 3, "Tidak Setuju" skor 2 dan "Sangat Tidak Setuju" skor 1. Hasil uji validitas menunjukkan kuesioner ini valid dengan hasil $r_{Hitung} > r_{tabel}$ (0,344). Alat ukur *quarter life crisis* telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan memperoleh hasil reliabilitas tinggi dengan Cronbach alpha 0,9145, artinya alat ukur sangat dipercaya.

Tabel 2. *Blueprint Kuesioner Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	No Aitem		Total
		Favo	Unfavo	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan.	7	27	2
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil.	24	3	
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia.	17	6	2
	Merasa gagal dalam	23	28	

	hidup.			
Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan.	22	5	2
	Merasa hidup tidak memuaskan.	18	21	2
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat.	26	1	2
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan.	15	13	2
	Merasa takut gagal.	2	11	2
Cemas	Merasa khawatir yang berlebihan.	8	16	2
Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat.	4, 20	19, 25	4
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier.	10, 12	9, 14	4
Total		14	14	28

Teknik analisis

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Tujuannya, untuk melihat apakah ada ketergantungan antara variabel terikat (Y) pada variabel bebas (X). Analisis regresi linier sederhana pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi JASP.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Deskriptif Data Penelitian

Tabel 3. Statistik Deskriptif

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
21 tahun	4	12%
20 tahun	27	82%

19 tahun	2	6%
Jenis Kelamin		
Perempuan	30	91%
Laki-laki	3	9%
Pendidikan terakhir		
SMA	6	18%
SMK	4	12%
MAN	9	27%
Pondok Pesantren	14	42%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui dalam penelitian ini terdapat 33 orang responden, dengan klasifikasi 30 orang perempuan dan 3 orang laki-laki. Semua responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat awal diketahui dari usia berkisar antara 19-21 tahun. Pendidikan terakhir para partisipan terlihat berbeda-beda, namun didominasi oleh mahasiswa yang berlatar belakang pondok pesantren sebanyak 14 orang.

Gambaran Syukur Partisipan

Tabel 4. Kategoriasi Variabel Syukur

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 48$	22	67%
Sedang	$32 < X < 48$	9	27%
Rendah	$X < 32$	2	6%
Jumlah		33	100%

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi adalah individu yang memiliki rasa syukur tinggi yang mencapai 67% sebanyak 22 orang, 27% dengan kondisi syukur sedang sebanyak 9 orang, dan 6% memiliki rasa syukur rendah sebanyak 2 orang.

Gambaran *Quarter Life Crisis* dari partisipan

Tabel 5. Kategoriasi Variabel *Quarter Life Crisis*

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 102,9$	3	9%
Sedang	$65,1 < X < 102,9$	30	91%
Rendah	$X < 65,1$	0	0%
Jumlah		33	100%

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa partisipan dengan kondisi *quarter life crisis* tinggi sebesar 9% sebanyak 3 orang, kondisi sedang sebesar 91% sebanyak 30 orang, dan kondisi rendah sebesar 0% yang artinya tidak ada partisipan yang tidak merasakan *quarter life crisis*.

Uji Normalitas

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	P-Value	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	0.200	Berdistribusi normal

Berdasarkan sajian data Tabel 6, data penelitian terkait syukur dan *quarter life crisis* diketahui berdistribusi normal, dengan $p = 0.200 > \alpha 0,05$.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Model		B	SE	β	t	p
M_0	(Intercept)	87.303	2.100		41.582	.001
M_1	(Intercept)	67.181	14.734		4.560	.001
	X	0.406	0.294	0.240	1.379	0.178

Berdasarkan Tabel 7, diketahui p-value 0.178 > nilai $\alpha 0,05$, sehingga H_0 diterima. Artinya, tidak ada pengaruh signifikan dari syukur terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa awal.

Determinansi Koefisien

Tabel 8. Model Summary

Model	R	R ²	Adjusted R ²	SE
1	0.240	0.058	0.027	11.894

Berdasarkan Tabel 8, R² menunjukkan angka dengan persentase 5,8% pengaruh syukur dalam menghadapi *Quarte Life Crisis*, artinya pengaruh syukur tersebut tidak signifikan pada mahasiswa awal dalam menghadapi *life quarter crisis*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas pada penelitian ini.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa lebih dari setengah responden memiliki tingkat syukur yang tinggi sebesar 67%. Tingginya rasa syukur berbanding lurus dengan manfaat yang diperoleh, seperti meningkatkan kesehatan mental atau psikologis, mengatasi emosi negatif, hidup lebih tenang, berpikir positif, dll. Kepuasan hidup akan dirasakan oleh individu yang bersyukur, karena syukur mendorong setiap individu untuk menghargai dan memanfaatkan kesempatan yang dimiliki (P. R. Putri dkk., 2021). Dalam psikologi positif syukur adalah cara mengakui hal-hal positif yang terjadi dalam hidup. Individu yang bersyukur adalah individu yang mengakui adanya kebaikan dalam hidupnya.

Menurut Watkins ada tiga dimensi syukur yaitu pertama, *sense of abundance* (perasaan berkecukupan), individu merasa cukup dengan apa yang dimilikinya saat ini, dan berfokus pada hal positif karena adanya rasa nyaman dalam hidup. Kedua, *appreciation for others* (apresiasi sosial), individu tidak merasa rendah diri ketika dibantu individu lain, karena menyadari bahwa manusia adalah makhluk sosial. Ketiga, *simple appreciation* (apresiasi terhadap hal sederhana), individu mengapresiasi hal sederhana dalam hidupnya, mampu mengambil hikmah dari apa yang telah menyimpannya (Watkins dkk., 2003b).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *quarter life crisis* didominasi oleh tingkat sedang sebesar 91%. Data ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden dapat mengelola dengan bijak fase seperempat kehidupannya. Pada umumnya fase ini dikaitkan dengan kondisi yang penuh dengan tekanan, kondisi ini adalah suatu keadaan yang wajar terjadi pada individu yang beranjak dari remaja menuju dewasa.

Namun, walaupun *quarter life crisis* adalah kondisi yang sulit dihindari hampir setiap orang, banyak individu yang tidak bisa mengontrol ataupun mengendalikannya, sehingga berakibat pada psikisnya (Urrahma dkk., 2022). Hal ini dikarenakan individu dihadapkan pada tuntutan, tantangan, keinginan, dan target yang harus dihadapi, situasi ini tentu menjadi sumber stres bagi individu. Menurut Robins dan Wilner *quarter life crisis* merupakan kondisi dimana individu mengalami krisis seperti mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Artiningsih & Siti Ina Savira, 2021).

Sebagian mahasiswa sering mengeluh mengenai, lingkungan hidup, tekanan akademik, dan kekhawatiran akan finansial (Husain & Suminar, 2022). Salah satu penyebab paling utama bagi mahasiswa adalah stres akademik, karena mahasiswa sering merasa tidak

mampu dengan tugas yang diberikan oleh dosen. Sehingga pemikiran tidak mampu mempengaruhi dalam aktivitasnya. Sedangkan menurut penelitian lainnya, penyebab yang menonjol bagi mahasiswa adalah tanggung jawab kepada keluarga dan merasa tidak percaya dengan kemampuan sendiri (Agusmar dkk., 2019).

Temuan penting dari penelitian ini adalah tidak adanya pengaruh signifikan syukur terhadap *quarter life crisis* bagi mahasiswa. Sebagaimana yang telah dijabarkan pada Tabel 8 bahwa syukur hanya memberikan pengaruh sebesar 5,78% dalam menghadapi *quarter life crisis*. Hasil ini berbanding terbalik dengan penelitian terdahulu yaitu rasa syukur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* (Hamidah, 2021; Nabila, 2022). Sehingga penelitian ini memberikan sudut pandang baru dari variabel yang diteliti. Bahwa syukur adakalanya tidak memberikan pengaruh yang signifikan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Beberapa kemungkinan yang menjadikan pengaruh syukur tidak signifikan terhadap *quarter life crisis* diantaranya: Pertama, permasalahan yang lebih kompleks yang dialami mahasiswa, seperti pencarian jati diri, ketidakstabilan finansial, hubungan intrapersonal dan tuntutan akademik kadangkala tidak dapat diatasi dengan rasa syukur saja. Kedua, adanya perasaan terjebak. Individu merasa bersyukur atas hidupnya namun seringkali difokuskan pada aspek-aspek tertentu, sedangkan pada beberapa aspek lainnya terdapat rasa ketidakpuasan sehingga tidak berkorelasi respon dalam menghadapi *quarter life crisis*. Ketiga, adanya kesenjangan antara harapan dan realitas. Individu yang mengalami *quarter life crisis* bisa saja bersyukur atas apa yang dimiliki, namun jika realitas jauh dari ekspektasi individu, maka rasa syukur tersebut berkemungkinan tidak dapat menutupi kekecewaan. Keempat, ketidakstabilan emosional (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). *Quarter life crisis* sangat erat hubungannya dengan kestabilan emosional (Aristawati dkk., 2021). Ketika tuntutan yang datang cukup memberikan krisis emosional yang mendalam, individu lebih membutuhkan penerimaan diri (S. A. Putri & Fahmawati, 2023) dan dukungan sosial dari orang sekitarnya (Asrar & Taufani, 2022) daripada memperkuat rasa syukur. Hal ini juga berkaitan dengan lingkungan dan budaya sehingga respon terhadap *quarter life crisis* menjadi tepat.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara syukur dan *quarter life crisis*. Faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini memiliki kemungkinan menyumbangkan pengaruh yang lebih dominan dalam menghadapi *quarter life crisis* bagi mahasiswa. Diantaranya adalah permasalahan *quarter life crisis* yang lebih kompleks, adanya perasaan terjebak pada diri individu, adanya kesenjangan harapan dan realitas sehingga kekecewaan tidak dapat ditutupi dengan rasa syukur, ketidakstabilan emosional dan beberapa faktor lainnya. Penelitian ini memiliki keterbatasan dari jumlah sampel dan sifat sampel yang heterogen (91% perempuan) sehingga memungkinkan hasil yang tidak bervariasi. Penelitian ini merekomendasikan pada penelitian berikutnya untuk mengkaji pengaruh dari syukur terhadap *quarter life crisis* dengan melibatkan lebih banyak sampel sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat. Penggunaan dua atau lebih variabel independen juga dapat menjadikan hasil penelitian lebih kompleks dan kaya akan wawasan baru.

REFERENSI

Agusmar, A., Vani, A., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34–38.

Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial

Copyright © 2024 The Authors. Published by Gunung Djati Conference Series This is an open access article distributed under the CC BY 4.0 license - <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



- pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20.
<https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*.
- Artiningsih, R. A., & Siti Ina Savira. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21–31.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1).
- 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.
- Fikra, H. (2022). Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 333–350.
<https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14179>
- Hamidah, S. (2021). Pengaruh Rasa Syukur terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. [UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. In *digilib uin SGD*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/41368/>
- Huda, M. (2023). *Kebingungan Identitas Vs Mahasiswa Baru*. kompasiana.com.
- Husain, K. I. S., & Suminar, D. R. (2022). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Quarter-Life Crisis pada Emerging Adult dengan Self-Compassion sebagai Moderator. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 10(0), 1–11.
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27.
- Lestari, D. A. (2018). *Pengaruh Perbandingan Sosial, Rasa Syukur, dan Faktor Demografi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nabila, S. J. (2022). Sikap syukur mahasiswa dewasa awal dalam menghadapi quarter life crisis: studi survey pada anggota Komunitas Kakak Asuh Jatininggor batch 1 – 5. In *Skripsi*. UIN sunan Gunung Djati Bandung.
- Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, D. (2021). *Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Pekanbaru yang Tergabung dalam HMI*. UIN Suska Riau.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58–66.
- Putri, S. A., & Fahmawati, Z. N. (2023). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 384–393.
- Rohmah, M. (2022). *Pengaruh Husnudzon Terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*. UIN Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember.
- Sapitri, M. D. (2023). Pengaruh religiusitas terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. In *Skripsi*. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10770>
- Urrahma, N. S., Wahyuni, S., & Utomo, W. (2022). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 390–396.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003a). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452.



Gunung Djati Conference Series, Volume 43 (2024)

Conferences Series Learning Class

ISSN: 2774-6585

Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/>

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003b). Gratitude and happiness development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality*, 31(5), 431–452.