

**HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DAN RELIGIUSITAS DENGAN  
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA DEWASA AWAL**

Dosen Pembimbing skripsi: Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Disusun oleh:

Nastiti Dayu Larasati

(18107010136)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1091/Un.02/DSH/PP.00.9/10/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Quarter Life Crisis dan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Dewasa Awal

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NASTITI DAYU LARASATI  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010136  
Telah diujikan pada : Kamis, 31 Agustus 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 651d0844af7cb



Penguji I

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 651656b430ee8



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 651a23dcf2860



Yogyakarta, 31 Agustus 2023

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 651e20353616f

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nastiti Dayu Larasati

NIM : 18107010136

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan *Quarter Life Crisis* dan Religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal” ini merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini merupakan asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa skripsi saya adalah hasil plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia untuk ditindak secara aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Nastiti Dayu Larasati

NIM. 18107010136



### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nastiti Dayu Larasati

NIM : 18107010136

Judul Skripsi : Hubungan *Quarter life crisis* dan Religiusitas dengan *Psychological well-being* pada Dewasa Awal

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 Agustus 2023

Pembimbing

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

NIP. 19680220 200801 1 008

## HALAMAN MOTTO

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain).”*

### **QS. Al-Insyirah ayat 6-7**

*“Sabar, Ikhlas, dan Bersyukur atas segala takdir Allah SWT adalah cara mendamaikan hati”*

**Laras**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan keberkahan dan kenikmatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Penelitian yang telah disusun oleh penulis ini akan dipersembahkan kepada:

### **Almamater Tercinta**

Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

### **Keluarga Tercinta**

Teruntuk Bapak tersayang Alm. Rachman Adi Nugraha dan Ibu tersayang Dina  
Faizah

Kedua Adikku Wira Umar Jiddan dan Sunu Imtiyaz Wicaksono

### **Kepada Saya sendiri**

Terimakasih untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penelitian tugas akhir dengan judul “Hubungan *Quarter Life Crisis* dan Religiusitas dengan *Psychological well-being* pada Dewasa Awal” dapat peneliti selesaikan dengan baik dan lancar.

Tentunya, tugas akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa adanya doa dan dukungan dari berbagai pihak. Peneliti ingin mengucapkan rasa syukur dan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan tugas akhir ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Rasa terimakasih peneliti haturkan kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.A, Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mencurahkan perhatian dan waktunya dalam membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan tugas akhir ini.
4. Ibu Sabiqatul Husna, S.Psi., M.Sc, selaku dosen penguji I yang sudah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan kepada penulis untuk perbaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji II yang sudah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan kepada penulis untuk perbaikan tugas akhir.
6. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis selama menempuh studi.
7. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sudah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga kepada penulis.
8. Seluruh jajawan karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala bantuannya selama menjalankan perkuliahan hingga akhir.
9. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi subjek dalam penelitian tugas akhir ini.
10. Ibu Dina Faizah yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan tanpa henti untuk kebaikan penulis serta menjadi alasan penulis untuk bertahan dan berusaha menjadi lebih baik.
11. Jiddan dan Sunu menjadi adik yang menyebalkan dan selalu menjaga penulis.

12. Mu'tia yang selalu memberikan dukungan, dorongan, semangat dan kebaikan kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi.
13. Mba Ami, Clarissa, Vinka, Rahmi, Zia, Icak, Dhea, dan Khatrin yang selalu memberikan support kepada penulis.
14. Teman-teman Psikologi angkatan 2018 khususnya kelas D yang selalu saling membantu satu sama lain selama menempuh studi.

Serta semua pihak yang belum bisa [enulis sebutkan satu-persatu yang juga sudah memberikan dukungan serta doa tanpa henti. Terima kasih untuk semua pihak, semoga Allah SWT kelak membalas semua kebaikan kalian. Penulis sangat menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 10 Agustus 2023

Penulis,



Nastiti Dayu Larasati

18107010136

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>Intisari.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	5
C. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat teoritis .....	5
2. Manfaat praktis.....	5
D. Keaslian Penelitian .....	6
1. Keaslian topik.....	12
2. Keaslian teori .....	12
3. Keaslian alat ukur.....	13
4. Keaslian subjek penelitian.....	13
<b>BAB II Dasar Teori.....</b>	<b>14</b>
A. <i>Psychological well-being</i> .....	14
1. Definisi <i>Psychological well-being</i> .....	14
2. Dimensi <i>Psychological well-being</i> .....	15
3. Faktor-faktor <i>Psychological well-being</i> .....	17
B. <i>Quarter life crisis</i> .....	18
1. Definisi <i>Quarter life crisis</i> .....	18
2. Dimensi <i>Quarter Life risis</i> .....	19
C. Religiusitas .....	22

1.	Definisi Religiusitas .....	22
2.	Dimensi Religiusitas .....	23
D.	Dinamika Antara <i>Quarter life crisis</i> dan Religiusitas dengan <i>Psychological well-being</i> .....	25
E.	Hipotesis Penelitian .....	33
1.	Hipotesis Mayor .....	33
2.	Hipotesis Minor .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>34</b>
A.	Desain Penelitian .....	34
B.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	34
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
1.	<i>Psychological well-being</i> .....	34
2.	<i>Quarter life crisis</i> .....	35
3.	Religiusitas .....	35
D.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
E.	Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	37
1.	Skala <i>Psychological well-being</i> .....	38
2.	Skala <i>Quarter life crisis</i> .....	39
3.	Skala Religiusitas .....	39
F.	Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur .....	41
1.	Validitas Alat Ukur .....	41
2.	Seleksi Aitem .....	41
3.	Reliabilitas Alat Ukur .....	42
G.	Metode Analisis Data .....	42
1.	Uji Asumsi .....	42
2.	Uji Hipotesis .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>44</b>
A.	Orientasi Kacah .....	44
B.	Persiapan Penelitian .....	45
1.	Persiapan Alat Ukur .....	45
2.	Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur .....	45
3.	Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	46
C.	Pelaksanaan Penelitian .....	50

D. Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Statistik.....	51
2. Hasil Kategorisasi Subjek Penelitian.....	52
3. Perubahan Skor Religiusitas 1 dan Skor Religiusitas 2 Menjadi T-Score.....	57
4. Uji Asumsi.....	57
5. Uji Hipotesis .....	60
E. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2 Penskoran Skala	37
Tabel 3 Penskoran Skala Religiusitas 2	37
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala <i>Psychological well-being</i>	38
Tabel 5 Distribusi Aitem Skala <i>Quarter life crisis</i>	39
Tabel 6 Distribusi Aitem Skala Religiusitas 1 Sebelum Uji Coba	40
Tabel 7 Distribusi Aitem Skala Religiusitas 2 Sebelum Uji Coba	40
Tabel 8 Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala Religiusitas 1	47
Tabel 9 Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala Religiusitas 2	48
Tabel 10 Sebaran Aitem Lolos Skala Religiusitas 1	48
Tabel 11 Sebaran Aitem Lolos Skala Religiusitas 2	49
Tabel 12 Reliabilitas Uji Coba Skala Religiusitas 1	50
Tabel 13 Reliabilitas Uji Coba Skala Religiusitas 2	50
Tabel 14 Karakteristik Jenis Kelamin	51
Tabel 15 Karakteristik Usia	51
Tabel 16 Karakteristik Domisili	52
Tabel 17 Deskripsi statistik Skor Skala Penelitian	52
Tabel 18 Deskripsi statistik Skor Skala Penelitian	53
Tabel 19 Kategorisasi Skala <i>Psychological well-being</i>	54
Tabel 20 Kategorisasi Skala <i>Quarter life crisis</i>	54
Tabel 21 Kategorisasi Skala Religiusitas 1	55
Tabel 22 Kategorisasi Skala Religiusitas 2	56
Tabel 23 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 24 Hasil Uji Linearitas	58
Tabel 25 Hasil Uji Multikolinearitas	58
Tabel 26 Hasil Uji Heterokedastisitas	59
Tabel 27 Hasil Uji Autokorelasi	60
Tabel 28 Hasil Uji F	60
Tabel 29 Hasil Uji T	61
Tabel 30 Sumbangan Efektif	61

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 1 Bagan Hubungan *Quarter life crisis* dan Religiusitas dengan Psychological Well Being pada Dewasa Awal. ----- 32**



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>A. LAMPIRAN 1 : Uji Coba.....</b>	<b>74</b>
Lampiran 1 Susunan Uji Coba pada Google Formulir.....	74
Lampiran 2 Tabulasi Data Uji Coba Skala Religiusitas 1.....	79
Lampiran 3 Tabulasi Data Uji Coba Skala Religiusitas 2.....	81
Lampiran 3 Hasil Seleksi Aitem dan Uji Reliabilias Uji Coba Skala Religiusitas 1.....	83
Lampiran 4 Hasil Seleksi Aitem dan Uji Reliabilitas Uji Coba Skala Religiusitas 2.....	84
<b>B. LAMPIRAN II : Hasil Penelitian.....</b>	<b>87</b>
Lampiran 4 Susunan Booklet Penelitian.....	87
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Psychological well-being</i> .....	94
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	112
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian Skala Religiusitas 1.....	118
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian Skala Religiusitas 2.....	123
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	127
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas.....	127
Lampiran 11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	128
Lampiran 12 Hasil Uji Autokorelasi.....	128
Lampiran 13 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	128
Lampiran 14 Hasil Uji F.....	130
Lampiran 15 Hasil Uji T.....	130
Lampiran 16 Sumbangan Efektif.....	130

SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DAN RELIGIUSITAS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA DEWASA AWAL

Nastiti Dayu Larasati

## Intisari

Individu dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik adalah ketika mampu memandang positif diri, mampu membuat keputusan sendiri, mampu mengorganisir kebutuhannya sendiri sehingga dapat berfungsi secara positif. Apabila individu tidak memiliki *psychological well-being* yang baik maka akan mempengaruhi masa deoan individu seperti mengalami kecemasan, depresi dan bentuk-bentuk symptom gangguan psikologi lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini adalah 152 dewasa awal usia 18-29 tahun yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan teknik *snow ball sampling*. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan regresi linear berganda dan dihasilkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang berarti hipotesis penelitian diterima. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada dewasa awal dengan arah hubungan yang berbeda. *Quarter life crisis* mempengaruhi *psychological well-being* dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah *psychological well-being*. Sementara religiusitas mempengaruhi *psychological well-being* dengan arah hubungan positif, yang berarti semakin tinggi religiusitas maka akan semakin tinggi *psychological well-being*. Kemudian umbangan efektif *quarter life crisis* dan religiusitas terhadap *psychological well-being* sebesar 45,2%.

**Kata kunci** : *psychological well-being*, *quarter life crisis*, religiusitas, dewasa awal.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# THE RELATIONSHIP OF *QUARTER LIFE CRISIS* AND RELIGIOSITY WITH PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN EARLY ADULTHOOD

Nastiti Davu Larasati

## Abstract

Individuals are said to have good *psychological well-being* when they are able to see themselves positively, able to make their own decisions, able to organize their own needs so that they can function positively. If the individual does not have good *psychological well-being* it will affect the period of individuals such as experiencing anxiety, depression and other forms of symptoms of psychological disorders. This study aims to determine the relationship between *quarter life crisis* and religiosity with *psychological well-being* in early adulthood. The subjects in this study were 152 adulthood aged 18-29 years who live in the Special Region of Yogyakarta using the snow ball sampling technique. This research method is quantitative correlational. The research hypothesis test uses multiple linear regression and produces a significance value of  $0.000 < 0.05$ , which means that the research hypothesis is accepted. The results of the analysis show that there is a relationship between *quarter life crisis* and religiosity with *psychological well-being* in early adulthood with a different direction of relationship. The *quarter life crisis* affects *psychological well-being* in a negative direction, which means that the higher the *quarter life crisis*, the lower the *psychological well-being*. Meanwhile, religiosity influences *psychological well-being* in a positive direction, which means that the higher the religiosity, the higher the *psychological well-being*. Then the effective contribution of *quarter life crisis* and religiosity to *psychological well-being* is 45.2%.

**Keywords** : *psychological well-being*, *quarter life crisis*, religiosity, early adulthood.





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap individu dalam kehidupannya menjadikan kesejahteraan dan kebahagiaan sebagai sesuatu yang ingin dimiliki. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* bukan hanya berupa kebahagiaan dan kepuasan hidup saja, tetapi *psychological well-being* seseorang dapat dilihat dari adanya penerimaan diri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan terus tumbuh secara pribadi Ryff (1989). Orientasi dari *psychological well-being* tidak terbatas pada tercukupi kebutuhan pribadi, tetapi lebih luas pada kebermaknaan dan perkembangan diri (Ryff & Singer, 1996). Kondisi *psychological well-being* setiap individu memiliki sifat berkelanjutan dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup individu.

Kondisi *psychological well-being* berbeda pada setiap usia. Ryff (1995) mengatakan bahwa usia mempengaruhi aspek-aspek tertentu dalam *psychological well-being*. Bersama dengan bertambahnya usia aspek penguasaan lingkungan dan otonomi akan meningkat. Kemudian pada aspek pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup dimiliki oleh dewasa awal dan cenderung menurun seiring bertambahnya usia mulai dari paruh baya. Ryff (1995) menjelaskan lebih lanjut bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik adalah individu yang memandang positif diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengorganisir kebiasaan serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan sesuai kebutuhannya sendiri sehingga dapat berfungsi positif. Dalam usaha untuk dapat menjadi individu yang berfungsi positif tantangan yang berbeda harus dihadapi untuk setiap individu. Dewasa awal menurut Hurlock (1980) memiliki tugas perkembangan seperti dapat menyesuaikan diri atas adanya peran sosial baru, tuntutan sosial yang baru, dan adanya harapan sosial yang baru.

Franz & White (1985) membangun dan memperluas teori umur klasik yang dikembangkan oleh Erikson (1963,1968) mereka mengatakan bahwa resolusi yang menguntungkan dari tugas-tugas perkembangan yang melibatkan kompetensi dan identitas (seperti pekerjaan dan tujuan), dan integrasi sosial dan keintiman (seperti hubungan dan kesenangan yang positif) dapat membentuk dasar kesejahteraan di masa dewasa awal. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik, akan dengan maksimal mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Dewasa awal yang mulai mengeksplorasi diri juga membuat mereka mempertimbangkan pengaruh peran agama dalam kehidupannya, yang semula dipengaruhi oleh budaya/lingkungan sosial dan keluarga menjadi lebih personal dan akan mempengaruhi dirinya (Negru-Subtirica, Tiganasu, Dezutter, & Luyckx, 2017). Dalam psikologi agama terdapat istilah kesadaran agama (*religious conciousness*), yaitu aspek mental yang dirasakan sari segi aktivitas agama (Daradjat; dalam Listiari, 2011). Pada masa transisi menuju dewasa perspektif sikap keberagamaan akan meluas didasarkan atas nilai-nilai yang dipilihnya, dan umumnya dilandasi oleh pendalaman, pengertian dan perluasan pemahaman tentang ajaran agam (M.A, 2016). Perkembangan keberagamaan ini akan memberikan sudut pandang yang berbeda dalam menghadapi permasalahan dalam hidup.

Permasalahan hidup yang dapat menurunkan *psychological well-being* individu jika tidak teratasi dengan baik akan berakibat pada masa depan individu tersebut. Seperti mengalami kecemasan, depresi dan bentuk-bentuk simptom gangguan psikologi yang lainnya (Ryff & Keyes, 1995). Dalam beberapa penelitian, masih terdapat individu dewasa awal memiliki *psychological well-being* rendah. Disebutkan dalam penelitian Kurniasari (2019) yang dilakukan pada 79 mahasiswa menunjukkan sebanyak 38% memiliki *psychological well-being* yang rendah. kepercayaan diri yang rendah, masih bergantung dengan orang lain, kesulitan dalam menjalin hubungan baik,

mempertanyakan tujuan hidup, serta kesulitan terbuka akan pengalaman baru merupakan kondisi mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* rendah.

Kemudian temuan dari penelitian Aulia & Panjaitan (2019) dari 108 mahasiswa usia dewasa awal sebanyak 47,2% memiliki *psychological well-being* yang rendah. Kemudian dalam preliminary studi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan 10 pertanyaan yang diambil berdasarkan skala yang disusun oleh Rohmiyatun dan Muslimin (2020) menunjukkan bahwa, dari 21 dewasa awal sebanyak 4 orang memiliki *psychological well-being* yang rendah, 14 orang pada kategori sedang, dan 3 orang pada kategori tinggi. Data-data ini menunjukkan bahwa masih lebih sedikit dewasa awal yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Tinggi atau rendah tingkat *psychological well-being* individu terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut yaitu *self-esteem*, *quarter life crisis* (Robinson, 2021), faktor ekonomi, sosial, budaya, makna hidup (Ryff, 1989), tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, masa lalu, kesehatan dan fungsi fisik, kepercayaan, emosi, jenis kelamin dan religiusitas (Rahayu, 2009).

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan, tingkat *psychological well-being* dewasa awal dapat dipengaruhi salah satunya oleh *quarter life crisis*. Istilah *quarter life* menurut Robbins dan Wilner (2001) adalah keadaan di mana individu mulai memasuki dunia yang sebenarnya dengan tuntutan sosial baru seperti bekerja atau menikah. Dewasa awal menjadi puncaknya perkembangan bagi setiap orang, terjadinya perubahan secara intelektual, peran sosial, dan psikologis dengan upaya menjadi lebih mandiri dan tidak lagi bergantung pada orang tua (Putri, 2019). Memikul tanggung jawab yang lebih besar dapat memberikan efek secara psikologis yang berbeda pada tiap individunya. Amalia (2021) mengatakan bahwa tuntutan yang dirasakan oleh dewasa awal dapat menimbulkan stress yang bertumpuk yang akan berdampak pada masalah emosi serta tingkah laku, perilaku agresif, perilaku kekerasan, dan kurangnya kemampuan mengontrol emosi, *psychological well-being* rendah, menarik diri secara sosial, cemas dan depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Safira (2019) kepada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan gambaran *psychological well-being* pada sarjana belum bekerja dan mengalami *quarter life* cenderung rendah. Mendukung penelitian ini, Robinson (2021) mengatakan bahwa kegagalan yang dirasakan pada masa *quarter life crisis* akan berpengaruh pada penghargaan diri (*self-esteem*), afek positif, dan *psychological well-being*. Dewasa awal dengan berbagai tuntutan yang mengharuskan individu menjadi mandiri dapat membuat individu mengalami *quarter life crisis* jika tidak dapat mengatasinya dengan baik.

*Psychological well-being* dapat ditingkatkan salah satunya dengan peningkatan religiusitas sebagai salah satu faktor yang juga mempengaruhi *psychological well-being*. Irsyad (2022) yang menyebutkan bahwa religiusitas adalah bentuk ketaatan kepada Allah SWT yang terwujud dalam bentuk mengetahui, menghayati, serta mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Dikatakan pula oleh Ustad Adi Hidayat dalam ceramahnya yang berjudul “Hadiah Allah Ketika Mengalami Kesulitan (Hidayat, 2023), bahwa kita sebagai seorang muslim memiliki satu cara agar dapat menjaga kestabilan mental dan tidak akan pernah gelisah dengan kekecewaan jika memiliki tingkat tawakal yang tinggi kepada Allah SWT. Tawakal atau kepasrahan dengan dasar kepercayaan kepada segala takdir Tuhan akan memberikan ketenangan jiwa dan meningkatkan kualitas hidup. Hidayati dan Fadhilah (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan religiusitas tinggi berhubungan dengan meningkatnya *psychological well-being* dengan pengaruh religiusitas sebesar 55,5%. Selanjutnya Fitriani (2016) menyebutkan bahwa dampak buruk yang didapatkan dari peristiwa traumatik dalam hidup, emosi negatif yang didapatkan dari peristiwa traumatik dan kesulitan hidup akan efektif teratasi ketika individu memiliki religiusitas yang tinggi, sehingga tidak menurunkan tingkat *psychological well-being*.

Kokasih, Kosasih dan Zakariyya (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa, religiusitas mempengaruhi *psychological well-being* secara signifikan

sebesar 35,6%. Lebih positif dalam memandang hidup dan dunia hingga menjadikan hidup bermakna merupakan pengaruh dari agama. Memaknai hidup membuat arah dan tujuan hidup menjadi lebih jelas sehingga menghasilkan harapan dan motivasi, sehingga fungsi psikologis berfungsi secara maksimal. Kemudian penelitian Amawidyati dan Utami (2007) juga terbukti bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara religiusitas dan *psychological well-being* pada korban gempa  $r = 0,505$   $p < 0,05$ . Peningkatan religiusitas mempengaruhi peningkatan *psychological well-being*, semakin tinggi skor religiusitas maka akan semakin tinggi pula skor *psychological well-being*.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, *quarter life crisis* dan religiusitas menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada dewasa awal.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada dewasa awal.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan kajian teoritis bagi rumpun psikologi perkembangan dan psikologi agama tentang hubungan religiusitas, *quarter life crisis* dan *psychological well-being* pada dewasa awal.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi dewasa awal**

Manfaat penelitian ini bagi dewasa awal dapat memberikan gambaran hubungan *quarter life crisis* dan religiusitas dengan *psychological well-being*

pada dewasa awal, sehingga diharapkan dapat mengembangkan sikap yang dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka khususnya dengan memperhatikan keterkaitannya dengan *quarter life crisis* dan religiusitas.

b. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih mendalam kepada pembaca dan masyarakat tentang pentingnya mengurangi/mencegah *quarter life crisis* dan meningkatkan religiusitas dalam membentuk *psychological well-being* yang tinggi.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penelitian-penelitian yang berhubungan dengan masing-masing variabel yaitu *psychological well-being*, *quarter life crisis*, dan religiusitas.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Peneliti melakukan penelusuran terkait *psychological well-being*, *quarter life crisis*, dan religiusitas. Terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan, yang mana akan dipaparkan sebagai berikut:

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**Tabel 1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Teori	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Kurniasari, Rusmana, dan Budiman	Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologias Mahasiswa	2019	<i>Psychological well-being</i> : Ryff (1989)	Kuantitatif	Skala <i>psychological well-being</i> yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori milik Ryff (1995)	79 Mahasiswa pendidikan akuntansi UPI Bandung	Gambaran <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa pendidikan akuntansi angkatan 2018/2019 adalah sebanyak 36 orang pada kategori sedang dan 30 orang pada kategori rendah.
2.	Rohmiyatun dan Muslimin	Aqidah dan <i>Psychological well-being</i>	2020	Aqidah: Al-Banna (1979) <i>Psychological well-being</i> : Ryff (1989)	Kuantitatif	Skala Aqidah menggunakan skala yang disusun oleh Muslimin (2013) dengan reliabilitas sebesar 0,893,s dan skala <i>psychological well-being</i> menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dengan reliabilitas sebesar 0,929.	209 mahasiswa S1 yang beragama Islam di Yogyakarta	Terdapat pengaruh yang signifikan antara Aqidah dengan <i>psychological well-being</i> , ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi rxy = 0,277 dan nilai signifikan p=0,000 (P<0,05).

3.	Robinson, Cimporescu dan Thompson	<i>Well-being, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study</i>	2021	<i>Psychological well-being</i> : Ryff dan Keyes (1995) Depresi; Zhang (2012) <i>Quarter life crisis</i> : Robbins dan Wilner (2001)	Kuantitatif Longitudinal	Skala <i>psychological well-being</i> disusun oleh peneliti dengan teori milik Ryff (1995), skala CESD-10 untuk mengukur depresi,(Zhang, 2012), dan skala <i>quarter life crisis</i> menggunakan skala versi restrospektif dari <i>Crisis Definition and Question</i> milik Robinson dan Wright (2013).	185 Mahasiswa dari universitas di London yang baru saja menyelesaikan studi	Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa aspek mempengaruhi dari <i>psychological well-being</i> dan <i>quarter life crisis</i> , kemudian tinggal bersama dengan orang tua dan status pekerjaan menunjukkan skor yang tinggi untuk depresi.
4.	Amalia, Suroso, Pratitis.	<i>Psychological well-being</i> , Self Efficacy dan <i>Quarter life crisis</i> pada Dewasa Awal	2021	<i>Psychological well-being</i> : Ryff (1995) <i>Quarter life crisis</i> : Robbins & Wilner (2001) <i>Self efficacy</i> : Bandura (1994)	Kuantitatif	Skala <i>quarter life crisis</i> dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek <i>quarter life crisis</i> Nash dan Murray (2009). Selanjutnya skala <i>psychological well-being</i> menggunakan	243 penduduk Kab. Gresik dengan rentang usia 23-29 tahun.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara signifikan <i>self efficacy</i> dan <i>psychological well-being</i> mempengaruhi <i>quarter life crisis</i> . <i>Psychological well-being</i> memberikan sumbangan efektif yang lebih besar kepada



						skala yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek <i>psychological well-being</i> milik Ryff (1995). Kemudian skala <i>self efficacy</i> dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek <i>self efficacy</i> milik Bandura (1994).		<i>quarter life crisis</i> daripada <i>self efficacy</i> .
5.	Safira	Gambaran <i>Psychological well-being</i> pada Sarjana Pengangguran yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	2019	<i>Psychological well-being</i> : Ryff (1995) <i>Quarter life crisis</i> : Robbins dan Wilner (2001)	Kualitataif deskriptif	Wawancara mendalam	Enam sarjana pengangguran yang mengalami <i>quarter life crisis</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan <i>psychological well-being</i> sarjana pengangguran yang mengalami <i>quarter life crisis</i> cenderung rendah. dimensi <i>autonomy, positive relationship, environmental mastery, dan purpose in life</i> merupakan dimensi yang cenderung rendah pada semua subjek.

6.	Amawidyati dan Utami	Religiusitas dan <i>Psychological well-being</i> Pada Korban Gempa	2007	Religiusitas: Glock dan Stark (Ancok & Surosos, 1994) <i>Psychological well-being</i> : Ryff (1989)	Kuantitatif	Skala <i>psychological well-being</i> disusun oleh peneliti dengan mengacu pada teori Ryff (1989) dan skala religiusitas disusun oleh peneliti dengan mengacu pada teori Glock and Stark.	66 Korban gempa bumi di desa Timbulharjo, Bantul usia dewasa	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan <i>psychological well-being</i> ( $r=0,505$ ; $p<0,05$ )
7.	Rahim	Hubungan Antara Religiusitas dan <i>Psychological well-being</i> pada <i>Emerging Adulthood</i>	2022	Religiusitas: Hood, Jr, Hill, & Spilka (2009) <i>Psychological well-being</i> : Ryff (1995)	Kuantitatif	Skala religiusitas muslim mengadaptasi dari skala yang disusun oleh Amir (2021), dan skala <i>psychological well-being</i> menggunakan skala yang disusun oleh Clarke et. al (2001)	193 subjek dalam usia <i>emerging adulthood</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan <i>psychological well-being</i> pada subjek <i>emerging adulthood</i> .
8.	Aulia dan Panjaitan	Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress pada Mahasiswa Akhir	2019	<i>Psychological well-being</i> : Ryff (1989) Stress: Jones and Johnston (1999)	Kuantitatif	Skala <i>psychological well-being</i> menggunakan <i>Ryff's Scale of Psychological well-being</i> milik Ryff dan skala stress	108 mahasiswa tingkat akhir FIK UI yang sedang mengerjakan skripsi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu

						menggunakan <i>Student Nurse Stress Index (SNSI)</i> milik (Jones and Johnston, 1999)		Keperawatan Universitas Indonesia dengan arah hubungan negatif .
9.	Hidayati dan Fadhilah	Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	2021	<i>Psychological well-being</i> : Ryff (1989) Religiusitas: Glock dan Stark (Robertson, 1988)	kuantitatif	Skala kesejahteraan psikologis menggunakan skala yang mengacu pada teori Ryff dan skala religiusitas menggunakan skala yang mengacu pada teori Glock dan Stark.	Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIT Kediri angkatan 2017	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dengan nilai signifikansi 0,00 ( $p < 0,05$ ) antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.
10.	Kosasih, Kosasih, dan Zakariyya	Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis ( <i>Psychological well-being</i> )	2022	<i>Psychological well-being</i> : Ryff dan Keyes (1995) Religiusitas: Fetzer Institute & National Institute on Aging Working Group (2003)	kuantitatif	Skala religiusitas disusun oleh peneliti menggunakan teori milik Fetzer (2003) dan skala <i>psychological well-being</i> mengadaptasi dari skala milik Ryff.	156 subjek	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi religiusitas maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Penelitian-penelitian di atas merupakan penelitian-penelitian terdahulu yang menggunakan variabel *psychological well-being*, *quarter life crisis*, dan religiusitas. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut:

#### 1. Keaslian topik

Penelitian ini menggunakan *quarter life crisis* dan religiusitas sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel tergantung. Dalam penelitian sebelumnya sudah terdapat penelitian yang menghubungkan *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* atau religiusitas, namun belum banyak peneliti yang menghubungkan ketiganya secara bersamaan. Oleh karena itu penelitian ini menghubungkan ketiga variabel yaitu *psychological well-being*, *quarter life crisis*, dan religiusitas dengan *psychological well-being* sebagai variabel tergantung.

#### 2. Keaslian teori

Pada variabel *psychological well-being* penelitian ini akan mengacu pada teori milik Ryff (1989). Berdasarkan penelitian sebelumnya, teori milik Ryff (1989) juga digunakan oleh Rohmiyatun & Muslimin (2020), Robinson et.al (2021), Amalia, Suroso, & Pratitis (2021), Safira (2019), Amawidyati & Utami (2007), Rahim (2022), Aulia & Panjaitan (2019), Hidayati & Fadhilah (2021), Kosasih, Kosasih, & Zakariyya (2022) dan Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019).

Pada Variabel *quarter life crisis* penelitian ini akan mengacu pada teori milik Robbins dan Wilner (2001). Berdasarkan penelitian sebelumnya, penggunaan teori ini juga digunakan dalam penelitian Safira (2019), Amalia dkk (2007), Robinson et.al (2021).

Pada variabel religiusitas penelitian ini akan mengacu pada teori milik Glock & Stark (1994). Berdasarkan penelitian sebelumnya, teori milik Glock & Stark (1994) juga digunakan oleh Amawidyati & Utami (2007) dan Hidayati & Fadhilah (2021). Sehingga dalam segi teori maka, penelitian ini akan

menggunakan teori yang juga telah diacu oleh peneliti-peneliti yang telah disebutkan sebelumnya.

### 3. Keaslian alat ukur

Pada variabel *psychological well-being* penelitian ini menggunakan alat ukur dari skala yang disusun oleh Rohmiyatun dan Muslimin (2020) berdasarkan teori dari Ryff (1989). Variabel *quarter life crisis* penelitian ini menggunakan alat ukur dari skala yang disusun oleh Agustin (2012) berdasarkan teori dari Robbins dan Wilner (2001). Kemudian pada variabel religiusitas penelitian ini menggunakan alat ukur hasil modifikasi dari skala yang disusun oleh Sagita, Fauzi, dan Tuasikal (2021) berdasarkan teori dari Glock dan Stark (1994).

### 4. Keaslian subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun yang beragama Islam. Sementara dalam penelitian sebelumnya juga sudah ada yang menggunakan usia dewasa awal sebagai subjek penelitian. Sehingga dari segi karakteristik subjek dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian yang telah disusun oleh peneliti pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada dewasa awal. Hasil uji hipotesis mayor penelitian diterima berdasarkan uji F dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang berarti hipotesis diterima. *Quarter life crisis* dan religiusitas terbukti dapat mempengaruhi *psychological well-being* dengan arah hubungan yang berbeda. Berdasarkan uji T variabel *quarter life crisis* penelitian ini didapatkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga hipotesis minor penelitian diterima, dan nilai t yaitu  $-8,971$  sehingga terdapat arah hubungan negatif antara variabel *quarter life crisis* dengan *psychological well-being*. Kemudian pada berdasarkan uji T variabel religiusitas didapatkan nilai signifikansi  $0,014$  yang berarti hipotesis minor kedua juga diterima dan nilai t sebesar  $2,481$  yang berarti terdapat hubungan positif antara variabel religiusitas dengan *psychological well-being*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## B. Saran

### 1. Bagi dewasa awal

Hasil penelitian ini telah menunjukkan adanya hubungan *Quarter life crisis* dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada dewasa awal. Dewasa awal diharapkan dapat mengatasi krisis dan lebih meningkatkan religiusitas sehingga dapat memiliki *psychological well-being* yang tinggi dan diharapkan pula memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi turunya *psychological well-being*.

### 2. Bagi masyarakat umum

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dalam meningkatkan *psychological well-being* diharapkan untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya seperti *quarter life crisis* dan religiusitas dan faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Dengan kesadaran masyarakat akan *psychological well-being* masing-masing sehingga akan membantu meningkatkan kualitas kesehatan psikologis masyarakat.

### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Variabel *psychological well-being* sebagai fokus pada penelitian ini sudah terlihat bagaimana korelasinya dengan *quarter life crisis* dan religiusitas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian dengan faktor lain seperti faktor kepribadian, dan lain-lain yang juga mempengaruhi *psychological well-being* dan dengan subjek yang berbeda pula.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami *Quarter life crisis*. Tesis Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 432-443.
- Amalia, R. (2021). Psychological Well Being, Self Efficacy dan *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal. *Disertasi, Surabaya: Program Studi Psikologi (S2) Universitas 17 Agustus 1945*.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2000). *Psikologi Islami : Solusi Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arnet, J. J. (2001). Conception of the Transition to Adulthood. *Journal of Adult Development* 8 (2), 133-143.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 127-134.
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia dan Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Dasar-Dasar Psikometrika edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 97-102.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society (2nd ed)*. New York: W W Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: W W Norton.
- Fetzer, I. (2003). Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research: A report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group. *Kalamazoo, MI: John E. Fetzer Institute*.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. United States of America: SuperCollege, LLC .
- Fitriani, a. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan, Vol. XI, No. 1*.
- Franz, C. E., & White, K. M. (1985). Individuation and Attachment in Personality Development: Extending Erikson's Theory. *Journal of personality*, 224-256.



- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamburger, Y. A. (2009). *Technology and Psychological well-being*. Cambridge University Press.
- Heshmati, S., Oravec, Z., Brick, T. R., & Roeser, R. W. (2020). Assessing *Psychological well-being* in Early Adulthood: Empirical Evidence for The Structure of Daily Well-Being Via Network Analysis. *Applied Developmental Science*, 2-19.
- Hidayati, B. M., & Fadhilah, T. N. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Indonesian Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 2 (3), 197-210.
- Hidayati, K., & Hidayati, M. P. K. (2012). Manual Item and Test Analisis (ITEMAN): Pedoman Penggunaan ITEMAN. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Journal Religions*, 710-124.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irsyad. (2022). *Hubungan Religiusitas dengan Psychological well-being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kim, J. E., & Nesselroade, J. R. (2003). Relationships Among Social Support, Self-Concept, and Well Being of Older Adults: A Study of Process Using Dynamic Factor Models. *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 27 (1), 49-56.
- Koenig H. G., Larson D. B. (2001). Religion & mental health: evidence of association. *Inr Rev Psichiatri*, 13, 67-68.
- Koenig, H. G., Zaben, F. A., & Khalifa, D. A. (2012). Religion, spirituality and mental health in the West and the Middle East. *Asian Journal of Psychiatry*, 180-182.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between Personality Traits and *Psychological well-being* across time in Middle Adulthood. *Journal of Research in Personality*, 1- 40.
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*). *Jurnal Psikologi Insight*, 01-07.

- Kurniasari, E., Rusmana, n., & Budiman, N. (2019 ). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovation Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol. 3(2), 52-58.
- Nashori, F., & Mucharom, R. D. (2002). *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Napel, H. t. (1999). *Kamus Teologi Inggris-Indonesia*. Jakarta: BPK Gunung Agung.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2009). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco: Jossey Bass.
- Negru-Subtirica, O., Tiganasu, A., Dezutter, J., & Luyckx, K. (2016). A Cultural Take on The Links Between Religiosity, Identity, and Meaning in Life in Religious Emerging Adults. *The British Psychological Society*, 1-21.
- Novianty, A., & Garey, E. (2020). Memahami Makna Religiusitas/Spiritualitas pada Individu Dewasa Muda Melalui Photovoice. *Jurnal Psikologi Integratif*, 61-79.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pearce, L. D., Hayward, G. M., & Pearlman, J. A. (2017). Measuring Five Dimensions of Religiosity Across Adolescence. *Review of Religious Research*, 367-393.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 3, No. 2, 5-40.
- Rahayu, I. T. (2009). Religiusitas dan *Psychological well-being* . *Ulul Albab*, Vol. 10, No. 2, 219-237.
- Rahim, A. (2022). *Hubungan Antara Religiusitas dan Psychological well-being pada Emerging Adulthood*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: J.P. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, Vol. 28, 138-148.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2016). Adult Life Stage and Crisis as Predictors of Curiosity and Authenticity: Testing Inferences From Erikson's Lifespan Theory. *Internasional Journal of Behavioral Development*, Vo. 14 (3), 2-6.

- Rohmiyatun, A., & Muslimin, Z. I. (2020). Aqidah and *Psychological well-being* . *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol. 452, 190-192.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of *Psychological well-being* . *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No.6, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being* in Adult Life. *American Psychological Society*, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of *Psychological well-being* Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological well-being* : Meaning, Measurment, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 65, 14-23.
- Safira, Z. (2019). *Gambaran Psychological well-being pada Sarjana Pengangguran yang Mengalami Quarter Life Crisis*. Jakarta: Universitas Tarumanagara.
- Sagita, D. D., Fauzi, D. M., & Tuasikal, J. M. (2021). Analisis Tingkat Religiusitas pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi. *PEDAGOGIKA*, 201-216.
- Seligman, M. E., Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., & Kern, M. L. (2011). Doing The Right Thing: Measuring Well-Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing*, 79-106.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V.W., & Utami, L. R. (2019). *The Master Book of SPSS*. Yogyakarta: STARTUP
- Warr, P. (1978). A Study of *Psychological well-being* . *British journal of Psychology*, Vol. 69, 111-121.
- Wicaksono, M. L., & Susilawati, L. K. (2016). Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Prososial terhadap *Psychological well-being* pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 3, No. 2, 196-208.
- Wijaya, D. A., & Utami, M. S. (2021). Peran Pribadi Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan

Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology*,  
Vol. 7, No. 2, 143-161.

