

**QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DITINJAU DARI HARAPAN DAN KEBERSYUKURAN**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Aura Argiansa Puteri Abi

NIM. 20107010052

Dosen Pembimbing:

Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi.

NIP. 19910102 201903 2 012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024

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-1204/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Harapan dan Kebersyukuran

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AURA ARGIANSA PUTERI ABI
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010052
Telah diujikan pada : Senin, 12 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 66cf6bc7a48b4



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 66cf6bc91ac01



Penguji II

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

Valid ID: 66cf6bc1e024927



Yogyakarta, 12 Agustus 2024

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

Valid ID: 66cf6bc9d24c5

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aura Argiansa Puteri Abi

NIM : 20107010052

Program Studi: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “*Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Harapan dan Kebersyukuran” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip telah disebutkan dalam teks pada daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 30 Juli 2024

Yang menyatakan,



Aura Argiansa Puteri Abi
NIM. 20107010052

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudari:

Nama : Aura Argiansa Puteri Abi

NIM : 20107010052

Program Studi: Psikologi

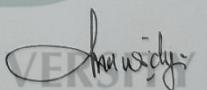
Judul : *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Harapan dan Kebersyukuran*

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana starta satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudari tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 30 Juli 2024

Pembimbing


Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi

NIP. 19910102 201903 2 012

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

“Karena pelaut hebat tak pernah lahir di laut yang tenang.”

(HIVI!-Jatuh, Bangkit Kembali!)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya sehingga atas izin dan kuasa-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Puji syukur karena rahmat-Nya yang telah menghadirkan banyak orang baik, yang mendukung, menyemangati, dan medoakan yang terbaik untuk saya.

Teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih telah berusaha sejauh ini untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai.

Teruntuk Ibu, Bapak, Adik, dan Mas. Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat, dan doa yang selalu menjadi motivasi saya hingga sekarang.

Teruntuk almamater, tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi rabbil'alamien, puji syukur kepada Allah SWT atas kasih sayang dan ridho-Nya yang telah memudahkan segala urusan penulis selama proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini adalah karya yang tidak luput dari kekurangan dan ketidak sempurnaan. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Selama menyusun skripsi, penulis mendapat banyak dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Dosen Penasehat Akademik. Terima kasih banyak Ibu untuk do'a, bimbingan, dukungan, masukan, dan kemudahan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada saya agar skripsi yang disusun menjadi lebih berkualitas.

5. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji II yang juga telah meluangkan waktu dan memberikan masukan untuk skripsi saya agar menjadi lebih berkualitas.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, nasehat, dan pengalaman kepada saya, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
7. Seluruh mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Tanpa adanya kesediaan kalian penelitian ini tidak mungkin bisa selesai.
8. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk tetap bertahan dengan segala tantangan dan tekanan yang menghadang hingga akhir, itu sangat keren.
9. Ibu dan Bapak. Terima kasih kepada ibuku tercinta untuk doa-doa baik yang dilangitkan, kasih sayang, kepercayaan, dan segala yang diusahakan untuk putrimu ini. Terima kasih juga kepada Bapakku tersayang untuk segala doa, perhatian, dan kasih sayang yang diberikan sehingga putrimu bisa sampai di titik ini.
10. Adik dan Mas. Terima kasih adikku telah menjadi saudara yang menggemarkan yang secara tidak langsung mendukungku secara emosional. Terima kasih Mas, telah mendukungku di prodi ini dan terima kasih atas segala yang telah diupayakan untukku.

11. Teman dekatku, Nabilah di Jepang. Terima kasih telah memberikan motivasi dan selalu mendukung serta menemaniku sampai saat ini.
12. Teman seperjuangan, Jihan, Elisa, Elvira, Imalia, Shila, dan Aida yang telah menjadi teman berbagi suka duka perskripsian dan masalah duniawi. Kepada Vira, Hafit, Megan, Adam, Nuril, dan Yumna yang ikut meramaikan masa-masa akhir kuliahku. Dan khususnya kepada Alfira, teman dari Maba yang sangat amat membantu dan mendukungku baik masalah perkuliahan maupun duniawi. Tak lupa, terima kasih kepada Rauf yang telah bersedia menjawab segala pertanyaan yang merepotkanku. Satu lagi, terima kasih kepada Putri “Kost Ummi” yang menemaniku makan, jajan, dan bertukar pikiran mengenai banyak hal. Terima kasih *guys!*
13. Teman-teman kelas B angkatan 2020, teman-teman pengurus Lab. PIO 2022/2023, teman-teman seerbimbingan skripsi, dan teman-teman KKN Sambirembe, terima kasih untuk segala dukungan dan pengalamannya selama masa perkuliahan.
14. Semua orang baik yang terlibat dalam mendukung, membantu, serta mendoakan penulis hingga terselesaiannya studi ini. Terima kasih banyak.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
INTISARI	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	13
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis.....	13
D. Keaslian Penelitian	15
1. Keaslian Topik	24
2. Keaslian Teori	25
3. Keaslian Alat Ukur	25
4. Keaslian Subjek Penelitian	26
BAB II DASAR TEORI	28
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	28
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	28
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	29
3. Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	35
B. Harapan	43
1. Pengertian Harapan	43
2. Aspek Harapan	45
C. Kebersyukuran	46

1. Pengertian Kebersyukuran.....	46
2. Aspek Kebersyukuran	47
D. Dinamika Hubungan antara Harapan, Kebersyukuran, dan <i>Quarter Life Crisis</i>	53
E. Hipotesis	60
1. Hipotesis Mayor	60
2. Hipotesis Minor.....	60
BAB III METODE PENELITIAN	61
A. Desain Penelitian	61
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	61
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	62
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	62
2. Harapan.....	63
3. Kebersyukuran.....	63
D. Populasi dan Sampel	64
E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	67
2. Harapan.....	68
3. Kebersyukuran.....	69
F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	71
1. Validitas.....	71
2. Seleksi Aitem	76
3. Reliabilitas.....	76
G. Teknik Analisis Data	77
1. Uji Statistika Deskriptif.....	77
2. Uji Asumsi.....	77
3. Uji Hipotesis.....	79
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	80
A. Orientasi Kancah.....	80
B. Persiapan Penelitian.....	81
1. Persiapan Administrasi.....	81
2. Persiapan Alat Ukur	82
3. Pelaksanaan Uji Coba Aitem.....	83
4. Hasil Uji Coba Aitem	84

C. Pelaksanaan Penelitian	93
D. Hasil Penelitian	95
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	95
2. Deskripsi Statistik.....	97
3. Uji Asumsi.....	102
4. Uji Hipotesis.....	106
5. Analisis Tambahan.....	112
E. Pembahasan	114
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	126
A. Kesimpulan	126
B. Saran.....	127
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN.....	134



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literature Review.....	15
Tabel 2. Sebaran Populasi	64
Tabel 3. Sebaran Sampel.....	66
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Quarter Life Crisis.....	67
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Harapan	69
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kebersyukuran	70
Tabel 7. Data Mahasiswa Aktif yang Mengambil Mata Kuliah Skripsi di UIN Sunan Kalijaga	81
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Quarter Life Crisis Sebelum Digugurkan.....	85
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Quarter Life Crisis Setelah Digugurkan.....	86
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Harapan Sebelum Digugurkan	88
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Harapan Setelah Digugurkan	89
Tabel 12. Sebaran Aitem Skala Kebersyukuran Sebelum Digugurkan	89
Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Kebersyukuran Setelah Digugurkan.....	90
Tabel 14. Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis	92
Tabel 15. Reliabilitas Skala Harapan	92
Tabel 16. Reliabilitas Skala Kebersyukuran	93
Tabel 17. Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	95
Tabel 18. Data Demografi Responden Berdasarkan Usia.....	95
Tabel 19. Data Demografi Responden Berdasarkan Fakultas	96
Tabel 20. Deskriptif Statistik Hipotetik dan Empirik	98
Tabel 21. Norma Kategorisasi.....	99
Tabel 22. Kategorisasi Quarter Life Crisis	100
Tabel 23. Kategorisasi Harapan	100
Tabel 24. Kategorisasi Kebersyukuran	101
Tabel 25. Hasil Uji Heterokedastisitas	104
Tabel 26. Hasil Uji Multikolinearitas	105
Tabel 27. Hasil Uji Autokorelasi	106
Tabel 28. Uji F	107

Tabel 29. Model Coeffecient.....	108
Tabel 30. Uji T	110
Tabel 31. Koefesien Determinasi Variabel Harapan dan Kebersyukuran terhadap Variabel Quarter Life Crisis.....	111
Tabel 32. Model Comparisons	111
Tabel 33. Uji Homogenitas Jenis Kelamin	113
Tabel 34. Uji Independent Sample t-test Jenis Kelamin	114
Tabel 35. Mean Pada Tiap Jenis Kelamin.....	114



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Hasil Studi Pendahuluan	6
Bagan 2. Dinamika Hubungan antara Harapan, Kebersyukuran, dan Quarter Life Crisis	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Q-Q Plot	102
Gambar 2. Scatterplot Harapan terhadap QLC	103
Gambar 3. Scatterplot Kebersyukuran terhadap QLC	104
Gambar 4. Q-Q Plot Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin.....	113



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Studi Pendahuluan	134
Lampiran 2. Alat Ukur <i>Tryout</i>	136
Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil <i>Tryout</i>	140
Lampiran 4. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	145
Lampiran 5. Alat Ukur Penelitian	152
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian	156
Lampiran 7. Uji Asumsi	172
Lampiran 8. Uji Hipotesis	174
Lampiran 9. Uji Beda	175
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	177



**Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Harapan
dan Kebersyukuran**

Aura Argiansa Puteri Abi

20107010052

INTISARI

Intisari. Mahasiswa tingkat akhir adalah individu pada fase *emerging adulthood* yang memiliki banyak tuntutan, baik di bidang pendidikan, karir, maupun sosial. Tuntutan tersebut dapat mengakibatkan individu mengalami *quarter life crisis* yang mana krisis ini bisa mengganggu kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan dan kebersyukuran terhadap *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Adapun subjek pada penelitian ini berjumlah 141 mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik kuota sampling. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu Skala Harapan, Skala Kebersyukuran, dan Skala *Quarter Life Crisis*. Analisis data menggunakan metode analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harapan dan kebersyukuran terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga dengan $p (<0,001) < 0,05$. Adapun besarnya pengaruh harapan dan kebersyukuran terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 61,6%. Penelitian ini dapat menggambarkan bahwa harapan dan kebersyukuran bisa membantu mengurangi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Kata kunci: Harapan, kebersyukuran, mahasiswa tingkat akhir, *quarter life crisis*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Quarter Life Crisis in Final Year Students in Terms of Hope and Gratitude

Aura Argiansa Puteri Abi

20107010052

ABSTRACT

Abstract. Final year students are individuals in the emerging adulthood phase who have many demands, both in the fields of education, career, and social. These demands can cause individuals to experience a quarter life crisis which can interfere with mental health. This research aims to determine the relationship between hope and gratitude towards quarter life crisis. This research uses a correlational quantitative method. The subjects in this research amounted to 141 final year students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta who were selected using the quota sampling technique. The measuring instruments used in this research include the Hope Scale, Gratitude Scale, and Quarter Life Crisis Scale. Data analysis used multiple linear regression analysis methods. The results of this research indicate that simultaneously there is a significant negative relationship between hope and gratitude towards quarter life crisis in final year students at UIN Sunan Kalijaga with $p (< 0.001) < 0.05$. The magnitude of the influence of hope and gratitude on quarter life crisis is 61.6%. This research can illustrate that hope and gratitude can help to minimize the level of quarter life crisis in final year students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Keywords: Final year students, gratitude, hope, quarter life crisis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang tengah mengenyam pendidikan di suatu perguruan tinggi negeri ataupun swasta. Perguruan tinggi di Indonesia mayoritas menjadikan skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana starta 1 (Hustia dkk., 2021). Skripsi wajib diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam tenggat waktu tertentu supaya tidak dikeluarkan oleh pihak kampus (Syuhadak dkk., 2022). Tidak jarang mahasiswa menganggap skripsi sebagai tantangan terbesar selama masa perkuliahan (Hustia dkk., 2021).

Tantangan mahasiswa tingkat akhir tentunya lebih besar daripada mahasiswa tingkat awal. Tantangan tersebut diantaranya yaitu, harus memantapkan diri di bidang studi akademik, pekerjaan, dan di bidang kehidupan berkeluarga (Winkel, 1997). Mahasiswa tingkat akhir nantinya akan mengalami lompatan akademis ke dunia kerja dimana kondisi tersebut dapat memunculkan luka dan emosi yang tidak stabil sehingga dapat mengakibatkan krisis emosional (Habibie dkk., 2019). Mahasiswa tingkat akhir juga dituntut untuk memiliki keterampilan dan kematangan baik secara fisik maupun emosional, serta tuntutan perkembangan seiring dengan dimulainya masa dewasa (Salsabilla & Nio, 2023).

Pada tahap perkembangan manusia, mahasiswa tingkat akhir termasuk ke dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2004) *emerging adulthood* adalah tahap perkembangan pada periode setelah remaja akhir hingga usia dua puluhan atau fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa, yaitu fokus pada usia 18-29 tahun. Tuntutan perkembangan pada fase *emerging adulthood* diantaranya yaitu hidup mandiri dengan tinggal jauh dari orang tua, mengalami peningkatan pada aspek pekerjaan ataupun pendidikan, memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain, mandiri dalam menetapkan keputusan, dan memiliki keterampilan emosional yang matang (Arini, 2021).

Idealnya, mahasiswa tingkat akhir yaitu sebagai individu *emerging adulthood* mulai mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, serta mampu mengeksplorasi lingkungan (Febriani & Fikry, 2023). Usia mahasiswa tingkat akhir juga merupakan proses pemantapan pendirian hidup (Huwaina & Khoironi, 2021). Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menjalani tahapan perkembangannya dengan baik karena hal tersebut berkaitan dengan masa depannya. Namun pada kenyataannya, berbagai tantangan yang muncul seperti tuntutan akademik, menentukan suatu keputusan sendiri, memikirkan masa depan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal mampu membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami kualahan dan tidak mampu melewati fase *emerging adulthood* dengan baik sehingga memungkinkan

untuk mengalami krisis emosional (Aisyah & Rinaldi, 2024). Krisis tersebut biasa dikenal dengan istilah *quarter life crisis*.

Robbins & Wilner (2001) mengartikan *quarter life crisis* sebagai respon individu terhadap masalah yang terus muncul saat menghadapi beberapa pilihan dan tidak ada solusi yang jelas serta muncul kecemasan dan perasaan tidak berdaya yang terjadi pada usia 20-an. Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan dihadapkan dengan masa depan yang penuh ketidakpastian, yaitu terkait dengan hubungan interpersonal, pekerjaan, dan kehidupan sosial (Salsabilla & Nio, 2023). Menurut Robbins & Wilner (2001), terdapat tujuh aspek yang menandakan bahwa individu sedang mengalami *quarter life crisis*, diantaranya yaitu mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Quarter life crisis dapat menjadi permasalahan kesehatan mental yang serius apabila tidak diperhatikan dengan baik. Apabila individu tidak mampu melewati fase *quarter life crisis* yaitu ketika mengalami kegagalan berulang dalam mencapai peran, tujuan, atau hubungan, dan perasaan bahwa harapan-harapan sebelumnya mungkin tidak terpenuhi maka individu tersebut memungkinkan untuk mengalami kecemasan dan perasaan depresi atas kegagalan atau kehilangan yang mungkin akan dirasakan (Robinson, 2018).

Kehidupan yang tidak pasti, persaingan kerja, harapan untuk sukses, dan dihadapkan dengan banyak pilihan dapat menyebabkan kebingungan hingga stres ketika menghadapi fase *emerging adulthood* (Arini, 2021). *Quarter life crisis* akan terjadi apabila seseorang merasakan dampak serius dari kebingungan dan ketidakstabilan di masa *emerging adulthood* (Heryadi, 2020). Masa krisis tersebut juga dapat terjadi ketika individu yang melewati masa *emerging adulthood* mengalami kualahan dan tidak mampu mengatasinya dengan perubahan (Robinson, 2018).

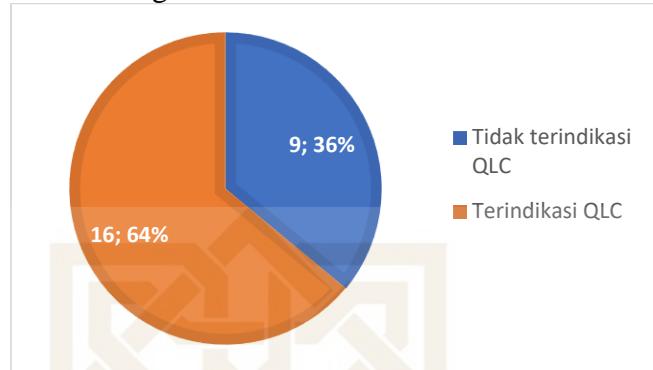
Individu pada fase *emerging adulthood* yang sering mengalami *quarter life crisis* adalah mahasiswa (Pamungkas & Hendrastomo, 2024). Robbins dan Wilner (dalam (Pamungkas & Hendrastomo, 2024) menjelaskan bahwa individu dewasa yang berpendidikan rentan mengalami *quarter life crisis* karena muncul banyak pilihan yang berhubungan dengan masa depannya dan tidak ada solusi yang jelas untuk menghadapinya. Berbagai pilihan tersebut diantaranya pilihan untuk melanjutkan pendidikan, mencari pekerjaan, hubungan romantis dengan lawan jenis, dan peran sosial kepada orang lain (Hombing & Simarmata, 2023). Selain itu, krisis pada mahasiswa juga disebabkan oleh banyaknya tuntutan seperti jenjang karir, pendidikan, keuangan, dan hubungan interpersonal (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Penelitian Hombing & Simarmata (2023) mengenai *quarter life crisis* yang dilakukan di Medan yaitu pada 400 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan hasil bahwa rata-rata mahasiswa tingkat akhir di Medan

memiliki *quarter life crisis* pada kategori tinggi daripada populasi pada umumnya. Kemudian dalam penelitian Sallata & Huwae (2023) yang meneliti *quarter life crisis* pada 113 mahasiswa tingkat akhir di Kota Salatiga menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* pada kategori tinggi dengan persentase 69%. Yolanda & Primanita (2023) dalam penelitiannya juga mengungkap bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa akhir psikologi UNP berada pada kategori tinggi daripada populasi pada umumnya. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut diketahui bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui apakah terdapat indikasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di lokasi penelitian. Studi pendahuluan dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga yaitu pada 25 mahasiswa tingkat akhir yang berusia antara 18-29 tahun dan sedang mengerjakan skripsi. Studi pendahuluan tersebut dilakukan dengan menggunakan survei singkat yang mengacu pada aspek *quarter life crisis* yang telah dirumuskan oleh Robbins & Wilner (2001). Survei singkat tersebut terdiri dari 14 pertanyaan dengan 2 pilihan jawaban, yaitu ya dan tidak. Apabila responden menjawab “Ya” maka memperoleh skor 1, dan jawaban “Tidak” memperoleh skor 0.

Bagan 1. Hasil Studi Pendahuluan



Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan, didapatkan hasil bahwa 16 dari 25 mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga terindikasi mengalami *quarter life crisis*. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa tingkat akhir memang rentan mengalami *quarter life crisis*.

Quarter life crisis dapat mengakibatkan dampak yang negatif bagi individu. Krisis tersebut jika tidak ditangani secara serius dapat mengarah pada gangguan kesehatan mental seperti depresi (Karpika & Segel, 2021). Afnan, Fauzia, & Tanau (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa fase *quarter life crisis* juga dapat mengarah kepada gangguan stress. Menurut Iqomah dkk. (2021), *quarter life crisis* umumnya bisa menyebabkan individu menderita depresi, frustasi, dan merasa terjebak pada situasi yang rumit dan tertekan hingga mengalami kecemasan.

Mahasiswa tingkat akhir belum memiliki tujuan hidup yang matang dan sudah dihadapkan dengan banyaknya pilihan serta kemungkinan sehingga dapat menyebabkan mereka mengalami kebingungan dalam

memilih jalan hidup (Karpika & Segel, 2021). *Quarter life crisis* akan menyebabkan individu memunculkan reaksi emosional seperti bimbang, cemas, frustasi, dan gelisah (Afnan dkk., 2020). Berbagai dampak negatif akibat *quarter life crisis* tersebut bukan tidak mungkin dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, maka pencegahan terjadinya krisis ini sangat penting untuk diperhatikan.

Arnett (2004) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya yaitu eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*instability*), fokus pada diri sendiri (*being self focused*), perasaan di antara/bimbang (*feeling in between*), dan kemungkinan/optimism (*possibilities/optimism*). Kemudian untuk faktor eksternal diantaranya yaitu hubungan pertemanan, percintaan, dan kekeluargaan, kehidupan dalam pekerjaan dan karir, serta tantangan akademis. Sedangkan Nash & Murray (2010) menyebutkan faktor *quarter life crisis* ada enam, diantaranya yaitu mimpi dan harapan, tantangan akademis, agama dan spiritualitas, kehidupan pekerjaan, relasi pertemanan, percintaan, dan keluarga, serta identitas.

Faktor *quarter life crisis* yang menarik untuk diteliti salah satunya yaitu faktor harapan. Hal tersebut dikarenakan pada penelitian terdahulu ditemukan perbedaan hasil mengenai pengaruh harapan terhadap *quarter life crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Milati (2022) menunjukkan hasil bahwa harapan berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan pada penelitian Pamawang, Taibe, & Saudi (2023)

menungkapkan hasil bahwa harapan tidak berpengaruh terhadap *quarter life crisis*.

Snyder, Irving, & Anderson (1991) mendefinisikan harapan sebagai suatu motivasi positif yang berlandaskan pada *agency* (dorongan yang memfokuskan pada tujuan) dan *pathways* (strategi untuk mencapai tujuan). Pemikiran yang dipenuhi harapan merupakan cerminan keyakinan seseorang bahwa ia dapat menemukan cara dalam meraih tujuannya dan termotivasi untuk memulai meraih tujuannya menggunakan cara tersebut (Snyder dkk., 2002). Pada dasarnya, tindakan manusia cenderung diarahkan pada tujuan. Untuk dapat mencapai tujuan, seseorang harus mampu membuat cara yang bisa diterapkan dalam meraih tujuan tersebut, inilah yang dimaksud dengan *pathways thinking*. Seseorang harus bisa membuat lebih dari satu rute agar ketika menemui hambatan ia bisa memiliki alternatif lain dalam mencapai tujuan. Sedangkan *agency thinking* dalam teori harapan berfungsi untuk membantu individu agar termotivasi menggunakan jalur yang ada untuk menggapai tujuan yang diinginkan (Snyder dkk., 2002).

Snyder, Harris, dkk., (1991) mengemukakan bahwa harapan memiliki dua aspek atau komponen, yaitu *pathways thinking* (rute atau jalan pemikiran untuk mencapai tujuan), dan *agency thinking* (motivasi diri agar segera mengambil langkah dan memegang teguh tujuannya). Aspek *agency thinking* dan *pathways thinking* saling memperkuat antar satu sama lain

karena keduanya terus mempengaruhi dan dipengaruhi satu sama lain seiring dengan berjalannya proses pencapaian tujuan (Snyder, 2000).

Menurut Arnett (2004), harapan diistilahkan dengan *the age of possibilities*, yaitu masa yang penuh harapan dimana individu mempunyai harapan lebih untuk berkembang menjadi lebih positif. Sedangkan menurut Nash & Murray (2010) telah jelas menyebutkan bahwa harapan dan mimpi (*hopes and dream*) adalah salah satu dari faktor yang bisa menyebabkan *quarter life crisis*. Hal tersebut didasarkan pada harapan dan mimpi yang seringkali dipertanyakan karena berhubungan dengan kehidupan yang diinginkan di masa depan (Huwaina & Khoironi, 2021).

Mayoritas individu pada fase *emerging adulthood* mempunyai banyak harapan yang besar untuk masa depan, tetapi mereka juga sering mempertanyakan dan merasa ragu terkait harapan dan mimpi yang telah ia susun dengan baik. Kondisi tersebut terjadi akibat munculnya pemikiran yang meragukan keberhasilan dan kejelasan akan terwujudnya harapan tersebut atau mungkin harapannya tidak sesuai dengan ekspektasinya sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran karena kesenjangan harapan (Pamawang dkk., 2023). Penelitian Setiawan & Milati (2022) menunjukkan hasil bahwa apabila tingkat harapan semakin tinggi maka tingkat tingkat *quarter life crisis* semakin rendah. Artinya, apabila individu memiliki harapan dimana ia mampu mencapai tujuannya dengan berbagai alternatif dalam mencapainya maka akan meminimalisir terjadinya *quarter life crisis*.

Faktor *quarter life crisis* yang menarik untuk diteliti selain faktor harapan adalah faktor agama dan spiritualitas. Penelitian terdahulu sering menggunakan variabel turunan dari agama dan spiritualitas seperti religiusitas dan kecerdasan spiritual. Namun pada penelitian ini menggunakan variabel turunan dari agama dan spiritualitas yang jarang diteliti oleh peneliti sebelumnya, yaitu variabel kebersyukuran.

Menurut Peterson & Seligman (2004) *gratitude* atau kebersyukuran merupakan rasa terima kasih dan kegembiraan dalam menanggapi suatu anugerah, baik berupa manfaat langsung dari seseorang maupun momen kebahagiaan yang disebabkan oleh keindahan alam. Peterson & Seligman (2004) mengungkapkan bahwa kebersyukuran dibedakan menjadi dua, yaitu kebersyukuran personal dan kebersyukuran transpersonal. Kebersyukuran personal merupakan rasa terima kasih kepada orang lain atas manfaat yang diberikan (atau hanya untuk keberadaannya). Sedangkan kebersyukuran transpersonal merupakan rasa terima kasih kepada Tuhan, kekuatan yang lebih tinggi, maupun kepada alam.

Fitzgerald (1998) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen kebersyukuran, diantaranya yaitu *appreciation* (rasa penghargaan yang tulus kepada seseorang atau sesuatu), *goodwill* (kehendak baik yang dirasakan untuk seseorang atau sesuatu), dan tendensi untuk berbuat positif berdasarkan *appreciation* dan *goodwill*. Ketiga aspek tersebut tidak terpisahkan dan saling berhubungan sebab individu tidak mungkin

melakukan kebersyukuran tanpa merasakan rasa terima yang mendalam dalam hatinya (Listiyandini dkk., 2015).

Nash & Murray (2010) mengemukakan faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* salah satunya adalah *religion and spirituality* (agama dan spiritualitas). Dalam hal ini individu cenderung memiliki pemikiran kritis terhadap agama dan keyakinan spiritual mereka sehingga menimbulkan banyak pertanyaan terkait kedekatan dan eksistensi Tuhan terhadap diri mereka sendiri (Huwaina & Khoironi, 2021). Rasa syukur adalah inti dari pengalaman spiritual dan keagamaan (Emmons & Shelton, 2002). Oleh sebab itu, kebersyukuran merupakan salah satu perilaku yang menunjukkan kespiritualitasan seseorang dan merupakan salah satu emosi yang dipertahankan oleh agama dan diri umat yang beriman. Individu yang bersyukur akan senantiasa mengambil hikmah dalam setiap manfaat dan kebaikan yang ia peroleh. Selain meningkatkan rasa cinta diri dan empati, kebersyukuran memiliki dampak yang signifikan terhadap fungsi tubuh dan kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi (Juneja, 2022). Dengan memiliki rasa syukur maka individu dapat meminimalisir dampak dari *quarter life crisis*. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Syafira (2021) yang mengungkap bahwa rasa syukur memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*.

Dengan mempertimbangkan penjabaran di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara harapan dan kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan

Kalijaga Yogyakarta. Oleh karena itu, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara harapan dan kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara harapan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara harapan dan kebersyukuran terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga.
2. Hubungan antara harapan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Hubungan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, dan pengembangan terhadap keilmuan psikologi. Khususnya psikologi perkembangan yang berkaitan dengan tahapan perkembangan *emerging adulthood*, psikologi klinis yang berkaitan dengan *quarter life crisis* dan psikologi positif yang berkaitan dengan harapan dan kebersyukuran. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi tambahan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pengetahuan kepada mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengenai hubungan harapan dan kebersyukuran dalam fase *emerging adulthood* ketika menghadapi *quarter life crisis*. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir agar tergerak untuk membangun harapan dan mengembangkan kebersyukuran ketika sedang mengalami kesusahan, terutama di fase *quarter life crisis*.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pertimbangan kepada pihak kampus agar memperhatikan mahasiswa untuk dapat membangun harapan dan mengembangkan kebersyukuran. Salah satunya dengan mengadakan program yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan harapan dan kebersyukuran agar mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sehingga mahasiswa dapat meminimalisir *quarter life crisis*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau sumbangan pemikiran bagi peneliti selanjutnya untuk penelitian mengenai *quarter life crisis*, harapan, maupun kebersyukuran.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan psikoedukasi dalam membangun harapan dan kebersyukuran agar mahasiswa dapat menjalani kehidupan dengan lebih positif, terutama di fase *quarter life crisis*.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian, Alat Ukur, Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Dinda Aisyah & Rinaldi	<i>The Relationship of Hope with Quarter Life Crisis in Final Year Students in West Sumatra</i>	2024	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001) - Harapan oleh C.R. Snyder 	<ul style="list-style-type: none"> - Metode penelitian: kuantitatif korelasional. - Alat ukur harapan: berdasarkan teori Snyder (2000) Alat ukur <i>quarter life crisis</i>: berdasarkan teori Robinson & Wilner (2001) - Subjek & lokasi penelitian: berjumlah 195 mahasiswa tingkat akhir di Sumatera Barat 	Terdapat hubungan negatif antara harapan dan <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir di Sumatera Barat ($r = 0,514$; $p = 0,00$).
2	Nugroho Arief Setiawan &	Hubungan Antara Harapan dengan <i>Quarter</i>	2022	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001) 	<ul style="list-style-type: none"> - Metode penelitian: kuantitatif. 	Mayoritas mahasiswa mengalami <i>quarter life crisis</i> pada tingkat sedang, dimana

	Alfia Zahrotu Milati	<i>Life Crisis</i> pada Mahasiswa yang Mengalami <i>Toxic Relationship</i>			<ul style="list-style-type: none"> - Alat ukur: skala <i>quarter life crisis</i> dan skala harapan. - Subjek & lokasi penelitian: mahasiswa Universitas Raden Intan Lampung sebanyak 92 mahasiswa. 	<p>subjek perempuan memiliki tingkat <i>quarter life crisis</i> yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Respon terhadap variabel harapan menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki harapan dalam kategori sedang. Harapan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap <i>quarter life crisis</i> ($R = -0,431$), $R^2 = 0,185$, $p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi harapan maka semakin rendah <i>quarter life crisis</i>, dan sebaliknya. Kemudian harapan dikatakan memiliki pengaruh sebesar 18,5% terhadap <i>quarter life crisis</i>, dan 81,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.</p>
3	Resky Putri Pamawang, Patmawaty Taibe, A. Nur Aulia Saudi	Pengaruh <i>Hope</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa	2023	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Hope</i> oleh Snyder (1994) - <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001) 	<ul style="list-style-type: none"> - Metode penelitian: Kuantitatif. - Alat ukur harapan: skala harapan yang telah diadaptasi oleh Natalia Asang (2022) 	<p>Tidak ada pengaruh yang signifikan antara harapan dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar dan dinyatakan bahwa distribusi</p>

		Aakhir di Kota Makassar			<p>yang disusun berdasar teori Snyder (1991).</p> <p>Alat ukur <i>quarter life crisis</i>: skala <i>quarter life crisis</i> yang telah diadaptasi oleh Otnel Pongsibidang (2022) yang disusun berdasar teori Robbins & Wilner (2001).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek & lokasi penelitian: mahasiswa yang berkuliah dan berdomisili di Kota Makassar, berusia 21-26 tahun dan berada pada semester akhir sejumlah 400 partisipan. 	<p>yang dihasilkan hanya sebesar 1%.</p>
4	Iqomah, Meyritha, & Yoga	Gambaran <i>Quarter Life Crisis</i> pada <i>Emerging Adulthood</i>	2021	<p>- <i>Emerging Adulthood</i> oleh Arnett (2013)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Metode penelitian: kuantitatif deskriptif. - Alat ukur: skala <i>quarter life crisis</i> oleh Argasiyam (2019) 	<p><i>Quarter life crisis</i> yang terjadi pada <i>emerging adulthood</i> di Kota Samarinda mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sejumlah 40 orang, rendah 30 orang, tinggi 19</p>

					<p>- Subjek & lokasi penelitian: individu yang berusia 18-29 tahun di Kota Samarinda sejumlah 100 orang.</p> <p>orang, sangat tinggi 6 orang dan sangat rendah berjumlah 5 orang.</p>	
5	Rigel Prameswari Zein, Mamang Efendy, & Herlan Pratikto	<i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Kebersyukuran?	2024	<p>- <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001)</p>	<p>- Metode penelitian: kuantitatif korelasional.</p> <p>- Alat ukur kebersyukuran: diukur berdasarkan komponen dari Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk (2003).</p> <p>Alat ukur <i>quarter life crisis</i>: diukur berdasarkan aspek oleh Wilner & Robbins (2001).</p> <p>- Subjek & lokasi penelitian: mahasiswa tingkat akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya selama semester ganjil 2023</p>	<p>Terdapat hubungan yang signifikan namun positif antara variabel kebersyukuran dengan variabel <i>quarter life crisis</i>. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran, semakin tinggi pula tingkat <i>quarter life crisis</i>.</p>

					dengan jumlah total 288 mahasiswa.	
6	Adhyatman Prabowo	<i>Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja</i>	2017	<p>- <i>Gratitude</i> oleh Seligman (2002)</p> 	<p>- Metode penelitian: kuantitatif korelasional.</p> <p>- Alat ukur <i>psychological well-being</i>: skala <i>psychological well-being</i> oleh Ryff (1989) yang telah diadaptasi oleh peneliti.</p> <p>- Alat ukur kebersyukuran: <i>The Gratitude Questionnaires Six Item Form</i> (GQ-6) oleh McCullough <i>et al</i> (2002).</p> <p>- Subjek & lokasi penelitian: remaja Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah di Kota Malang berusia 15-20 tahun yang</p>	<p>Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada remaja ($r=0,012$, $p=0,865$).</p>

					tinggal di Kota Malang sejumlah 224 orang.	
7	Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, & Zainul Anwar	Peran Religiusitas terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC) pada Mahasiswa	2019	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001) dan Fischer (2008) - Religiusitas oleh Suhardiyanto (2001) 	<ul style="list-style-type: none"> - Metode penelitian: kuantitatif survei. - Alat ukur religiusitas: <i>Abraham religiosity scale</i> oleh Khodayarifard <i>et al.</i> (2018) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur <i>quarter-life crisis</i>: <i>quarter-life crisis scale</i> oleh Agustin (2012). - Subjek & lokasi penelitian: berjumlah 219 mahasiswa berusia 18-25 tahun dari berbagai program studi di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. 	Religiusitas berpengaruh terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa ($p = 0,006 < 0,05$). Kontribusi religiusitas sebesar 3,4% dan memiliki pengaruh negatif. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat religiusitas, maka semakin rendah tingkat <i>quarter-life crisis</i> , dan sebaliknya.

8	Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, & Wasisto Utomo	Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	2022	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001) - Spiritual oleh Fisher, J. (2011) 	<ul style="list-style-type: none"> - Metode penelitian: kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. - Alat ukur spiritual: <i>spiritual well-being questionare (SWBQ)</i> oleh Gomez & Fisher. Alat ukur <i>quarter life crisis</i>: kuesioner <i>quarter life crisis</i> oleh Hassler yang diadaptasi oleh Agustin. - Subjek & lokasi penelitian: mahasiswa tingkat akhir di salah satu perguruan tinggi di Riau sejumlah 224 mahasiswa dari sepuluh fakultas. 	<p>Tingkat spiritual mahasiswa berada pada kategori rendah sebanyak 31 mahasiswa (13,8%), kategori sedang sebanyak 148 mahasiswa (66,1%), dan kategori tinggi sebanyak 45 mahasiswa (20,1%). Sedangkan mahasiswa yang mengalami <i>quarter life crisis</i> sebanyak 193 mahasiswa (86,2%). Hasil uji statistik didapatkan <i>p value</i> (0,000) < α (0,05), artinya ada hubungan signifikan antara tingkat spiritual dengan fenomena <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir.</p>
9	Hanifa Ihsani, & Sabrina Etika Utami	The Role of Religiosity and Self-Efficacy	2022	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001) 	<ul style="list-style-type: none"> - Metode penelitian: kuantitatif. 	<p>Religiusitas dan efikasi diri berperan secara signifikan terhadap <i>quarter life crisis</i>.</p>

		Towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students		<ul style="list-style-type: none"> - Religiusitas oleh Amir & Lesmawati (2016) - Efikasi Diri oleh Bandura 	<p>- Alat ukur <i>quarter life crisis: quarter life crisis scale</i> yang dimodifikasi oleh penulis dari skala penelitian Habibie dkk (2019).</p> <p>Alat ukur religiusitas: skala religiusitas yang dikembangkan oleh Fauziah (2021) dan kemudian dimodifikasi oleh penulis.</p> <p>- Subjek & lokasi penelitian: mahasiswa muslim dari berbagai universitas di Padang sebanyak 116 mahasiswa.</p>	<p>Artinya, ketika religiusitas dan efikasi diri tinggi, maka <i>quarter life crisis</i> menurun. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai F hitung sebesar 5,019 dan tingkat signifikansi sebesar 0,008 ($p<0,05$). Kontribusi religiusitas dan efikasi diri terhadap <i>quarter life crisis</i> sebesar 8,2%. Kontribusi religiusitas secara parsial tidak berperan secara signifikan terhadap <i>quarter life crisis</i>. Di sisi lain, kontribusi efikasi diri secara parsial masih signifikan terhadap <i>quarter life crisis</i>.</p>
10	Hidayatul Fikra	Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim dalam Menghadapi	2022	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001) - Kecerdasan Spiritual oleh Sakti (2019) 	<p>- Metode penelitian: <i>field research</i> dengan menggunakan pendekatan kualitatif.</p>	<p>Kecerdasan spiritual memiliki peran dalam membangun keyakinan bahwa ada hikmah di balik kesulitan yang dihadapi dan membantu</p>

		<i>Quarter Life Crisis</i>			<ul style="list-style-type: none"> - Sumber data: data primer (orang-orang yang terlibat sebagai partisipan penelitian), dan sumber sekunder (literatur atau dokumentasi). - Alat ukur: pengamatan dan wawancara. - Subjek & lokasi penelitian: 5 orang (4 perempuan & 1 laki-laki) muslim di Minangkabau. Wawancara dilaksanakan secara daring karena kondisi pandemi covid-19. 	<p>mengatasi kebimbangan yang dirasakan. Oleh karena itu, kecerdasan spiritual memiliki peran dalam membantu mengatasi <i>quarter life crisis</i> pada diri seorang muslim. Dengan demikian, kecerdasan spiritual harus ditingkatkan sejak dini.</p>
--	--	----------------------------	--	--	---	--

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

1. Keaslian Topik

Penelitian yang membahas ketiga variabel yaitu harapan, kebersyukuran, dan *quarter life crisis* belum ditemui pada jurnal dan skripsi yang sudah di publikasi. Peneliti menemukan beberapa jurnal yang meneliti terkait variabel harapan dengan variabel *quarter life crisis*. Namun, peneliti menemukan hasil penelitian yang berbeda. Jurnal yang ditulis oleh Aisyah & Rinaldi (2024) mengungkap bahwa harapan memiliki hubungan yang negatif terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan penelitian oleh Pamawang dkk., (2023) menjelaskan bahwa harapan tidak memiliki hubungan dan pengaruh terhadap *quarter life crisis*.

Kemudian jurnal yang membahas terkait variabel kebersyukuran dan variabel *quarter life crisis* sejauh ini peneliti baru menemukan pada satu jurnal penelitian dan satu skripsi. Namun terdapat perbedaan hasil dari kedua penelitian tersebut. Jurnal yang ditulis oleh Zein dkk., (2024) menjelaskan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan tetapi positif terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan skripsi oleh Syafira (2021) mengungkap bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis*.

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan pada variabel *quarter life crisis* dalam penelitian ini mengacu pada teori yang telah dikembangkan oleh Robbins & Wilner (2001). Kemudian pada variabel harapan menggunakan teori yang dikembangkan oleh Snyder, Irving, & Anderson (1991). Sedangkan variabel kebersyukuran menggunakan teori yang telah dikembangkan oleh Peterson & Seligman (2004). Peneliti menggunakan ketiga teori tersebut dengan pertimbangan bahwa teori-teori pada masing-masing variabel tersebut telah banyak digunakan pada penelitian terdahulu.

3. Keaslian Alat Ukur

Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga alat ukur, diantaranya yaitu skala *quarter life crisis*, skala harapan, dan skala kebersyukuran. Alat ukur *quarter life crisis* mengadopsi skala yang dibuat oleh Afandi dkk. (2023) yang mengacu pada aspek-aspek *quarter life crisis* oleh Robbins & Wilner (2001). Kemudian alat ukur harapan diadopsi dari *The Adult Dispositional Hope Scale* (AHS) oleh Snyder, Harris, dkk., (1991) yang sudah diadaptasi di Indonesia oleh Novrianto & Menaldi (2022). Sedangkan untuk alat ukur kebersyukuran peneliti mengadopsi skala kebersyukuran yang dibuat oleh Listiyandini, dkk. (2015) berdasarkan indikator bersyukur oleh Watkins, dkk.

(2003) dan Fitzgerald (1998). Peneliti mengadopsi skala yang sudah ada karena skala-skala tersebut sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir di semua fakultas UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pada skripsi Mutiara (2018) sudah melakukan penelitian dengan variabel *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dan merupakan mahasiswa tingkat akhir. Namun, subjek pada skripsi tersebut menggunakan mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di seluruh Universitas yang ada di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti memutuskan menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengambil skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan harapan bisa melihat tingkat *quarter life crisis* pada lingkup universitas yang mencakup berbagai fakultas di dalamnya.

Berdasarkan empat poin terkait keaslian penelitian di atas, dapat diketahui persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Persamaan yang didapatkan dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu teori dan alat ukur yang digunakan sama seperti penelitian terdahulu. Sedangkan perbedaan yang ditemukan diantaranya yaitu pada topik yang

diteliti. Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel yakni variabel harapan, kebersyukuran, dan *quarter life crisis* dimana ketiga variabel tersebut sejauh ini belum ditemukan oleh peneliti pada penelitian terdahulu. Sejauh ini peneliti juga belum mendapati subjek yang sama dengan penelitian ini yang membahas mengenai ketiga variabel yang diteliti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor penelitian ini diterima bahwa harapan dan kebersyukuran secara simultan memiliki hubungan yang negatif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga. Ini berarti jika tingkat harapan dan kebersyukuran mahasiswa lebih tinggi maka *quarter life crisis* mahasiswa lebih rendah. Sebaliknya, jika tingkat harapan dan kebersyukuran mahasiswa lebih rendah, maka *quarter life crisis* mahasiswa lebih tinggi.

Hasil analisis hipotesis minor menunjukkan bahwa dua variabel bebas, harapan dan kebersyukuran, secara parsial memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga. Ini berarti apabila tingkat harapan pada mahasiswa lebih tinggi maka tingkat *quarter life crisis* akan lebih rendah. Sebaliknya apabila tingkat harapan lebih rendah maka tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa lebih tinggi. Begitu pun pada variabel kebersyukuran, apabila variabel kebersyukuran lebih tinggi maka tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akan lebih rendah. Sebaliknya, jika tingkat kebersyukuran lebih rendah maka tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa lebih tinggi.

B. Saran

1. Mahasiswa Tingkat Akhir

Bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*, khususnya yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi diharapkan untuk mempertahankan harapan yaitu dengan memiliki cita-cita atau tujuan yang jelas, serta mempertahankan kebersyukuran salah satunya dengan mengapresiasi setiap hal kecil yang diperoleh. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga perlu meningkatkan pemahamannya terkait pemaknaan dari kebersyukuran agar dapat mengimplikasikan kebersyukuran dengan baik.

2. Perguruan Tinggi

Bagi perguruan tinggi yaitu UIN Sunan Kalijaga, diharapkan dengan penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan evaluasi ataupun masukan terkait pemecahan dalam permasalahan *quarter life crisis* dengan meningkatkan harapan dan kebersyukuran. Salah satunya dengan mengadakan program-program yang dapat meningkatkan harapan dan kebersyukuran pada mahasiswa.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi terkait variabel *quarter life crisis*, harapan, dan kebersyukuran. Penelitian dengan topik yang sama tentu masih bisa dilakukan. Bisa dengan menambahkan faktor lain yang dapat

mempengaruhi *quarter life crisis*, seperti variabel yang terkait dengan akademik, karir, maupun relasi sosial. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang berbeda dengan penelitian ini tentu juga dapat dilakukan, misalnya dengan metode penelitian kualitatif ataupun eksperimen. Dengan begitu, penelitian terkait *quarter life crisis* bisa diulas kembali dengan versi yang lebih kaya akan informasi terbaru.



DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Aisyah, D., & Rinaldi. (2024). The Relationship of Hope with Quarter Life Crisis in Final Year Students in West Sumatra. In *Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.101>
- Alwi, I. (2015). Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). Quarter Life Crisis Ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 40–47.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1), 11–20.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Second Edition). Oxford University Press.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Emmons, R. A. (2004). *The Psychology of Gratitude: An Introduction*. In Emmons Robert A. & McCullough, Michael E. *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Gratitude and the Science of Positive Psychology*. In C. R. Snyder & Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(4), 1472–1487.
- 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/psi.v19i1.14179>
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. SuperCollege, LLC.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Chicago Journals*, 109(1), 119–153.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 21*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Haikal, Moch. (2021). *Panduan Praktik Analisis Data Kuantitatif dengan Jamovi*.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *InSight*, 18(2), 109–118.
- Heryadi, N. N. (2020). Iman dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi dalam Menghadapi Qualiter Life-Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 29–34. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.104>
- Hinton, P. R., Brownlow, C., McMurray, I., & Cozens, B. (2004). *SPSS Explained*. Routledge.
- Hombing, R. Y. Br., & Simarmata, N. I. P. (2023). Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17270–17278.
- Husnawati, Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian Validitas dan Reliabilitas Konstruk Hope. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(2), 128–135.
- Hustia, A., Arifai, A., Afrilliana, N., & Novianty, M. (2021). Pelatihan Pengolahan Data Statistik Menggunakan SPSS bagi Mahasiswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 2050–2061. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.5016>
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 17–28. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.10088>
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The Role of Religiosity and Self-Efficacy Towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students. *INSPIRA*:

Indonesian Journal of Psychological Research, 3(1), 31–37.
<https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4109>

Iqomah, Meyritha, & Yoga. (2021). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93–101.
<https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>

Juneja, J. K. (2022). Gratitude and it's Importance. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 9721–9728. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns2.7533>

Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527.

Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 18–27.

Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496.

Mutiara, Y. (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. UIN Sunan Kalijaga.

Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. Jossey-Bass. www.josseybass.com

Novrianto, R., & Menaldi, A. (2022). The Adult Dispositional Hope Scale (AHS) pada Populasi Indonesia: Struktur Faktor dan Properti Psikometris. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 163–170. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.18273>

Pamawang, R. P., Taibe, P., & Saudi, A. N. A. (2023). Pengaruh Hope terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 230–235. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2564>

Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa. *Saskara: Indonesia Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.

Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260–270.

Purba, D. S., Tarigan, W. J., Sinaga, M., & Tarigan, V. (2021). Pelatihan Penggunaan Software SPSS dalam Pengolahan Regresi Linear Berganda untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Karya Abdi*, 5(2), 202–208.

Putra, J. S., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Emosi Positif. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59–65.

- Putri, S. A., & Fatmawati, Z. N. (2023). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 394–402.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis during the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 1–31.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124.
- Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3885–3891.
- Sandani, F. C., & Rusli, D. (2024). Pengaruh Kematangan Karir terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang. *AHKAM: Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, 3(1), 333–344. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2690>
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). *Hope and Health*. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth. *Handbook of Social and Clinical Psychology Family: The Health Perspective*. Pergamon Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publications, Inc.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). *Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family*. In C. R. Snyder & Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-Shaff.

- Syafira, H. (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.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukan Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76–85. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>
- 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. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss3.1289>
- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023). Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(03), 8299–8307.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
- Widyastuti, B. S., & Leylasari, H. T. (2023). Hubungan antara Hope (Harapan) dengan Grit (Kegigihan) Mahasiswa yang Sedang Berkuliah di Kota Madiun. *Journal of Social Science and Humanities Research*, 2(1), 105–112. <https://doi.org/10.56854/jsshr.v2i1.228>
- Winkel, W. S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Edisi Revisi). Grasindo.
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4503–4509.
- Zein, R. P., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Kebersyukuran? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indoneisa*, 2(1), 9–17.