

## **Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana peran kebersyukuran ?**

**Rigel Prameswari Zein<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

**Mamang Efendy<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

**Herlan Pratikto<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

E-mail: [mamangefendy@untag-sby.ac.id](mailto:mamangefendy@untag-sby.ac.id)

### **Abstract**

*Quarter Life Crisis is a condition experienced by individuals in early adulthood with a picture of an unstable situation, many choices to be made, anxiety, and even despair. Quarter life crisis is also experienced by final year students. This study aims to determine the relationship between gratitude and quarter life crisis in final year students in Surabaya. This study applied a correlational quantitative approach. The subjects in this study were 288 final year students enrolled in various academic programs at the University of 17 August 1945 Surabaya during the odd semester of 2023. The data analysis technique used product moment correlation technique through the SPSS 26.0 for Windows platform. The results showed that there was a positive relationship between the variable of gratitude and the variable of quarter life crisis. So it is concluded that the higher the gratitude, the higher a person is in the quarter life crisis phase.*

**Keywords:** Collage Student, Gratitude, Quarter Life Crisis

### **Abstrak**

Quarter Life Crisis merupakan suatu kondisi yang dialami individu pada masa dewasa awal dengan gambaran keadaan yang tidak stabil, banyaknya pilihan yang akan diambil, cemas, bahkan merasa putus asa. Quarter life crisis juga dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini ialah 288 mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar di beragam program akademik di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya selama semester ganjil 2023. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi product moment melalui platform SPSS 26.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan namun positif antara variabel kebersyukuran dengan variabel quarter life crisis. Sehingga disimpulkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi juga seseorang berada dalam fase quarter life crisis.

**Kata kunci:** Kebersyukuran, Mahasiswa, Quarter Life Crisis

## Pendahuluan

Secara mental dan fisik, manusia ialah makhluk yang merasakan perkembangan terus menerus dari waktu ke waktu. Di setiap tahap perkembangan, individu dipercayakan dengan tugas dan kewajiban yang berbeda. Menurut Erikson (1968), seorang individu berkembang melalui delapan tahap perkembangan berikut ini: masa bayi, masa balita, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak tengah dan akhir, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa tengah, dan masa dewasa akhir. Tahapan perkembangan signifikan yang menarik perhatian banyak orang ialah pergeseran dari masa remaja ke masa dewasa awal (Habibie dkk., 2019).

Mahasiswa, yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, ialah individu yang sedang bertransisi ke masa dewasa awal, sebuah fase yang biasa disebut sebagai masa dewasa yang sedang berkembang (Arnett, 2015). Individu di usia dewasa awal dapat merasakan *quarter life crisis*, yang ditandai dengan perasaan putus asa, cemas, dan perasaan nantinya situasi genting yang melibatkan banyak keputusan (Wilner & Robbins, 2001).

*Quarter life crisis* ialah fenomena yang juga dialami mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi banyak tantangan yang berkontribusi terhadap krisis mereka. Hambatan-hambatan ini termasuk diantaranya ialah: kesulitan mendapatkan dana, mengatasi kecemasan terhadap dosen pembimbing, merevisi skripsi secara konsisten, mematuhi tenggat waktu akademik, pertimbangan karir, dan kewajiban tambahan setelah lulus (Riewanto, 2003).

Sebuah penelitian dari mahasiswa Universitas Gadjah Mada Yogyakarta pada tahun 2022 mendukung pernyataan ini. Temuan tersebut mengungkapkan bahwasanya 14 dari 17 mahasiswa yang menjadi partisipan, yang sebagian besar yakni mahasiswa tingkat akhir berusia 20 hingga 23 tahun, merasakan *quarter-life crisis*. Temuan penelitian ini mengungkap kekhawatiran mahasiswa yang berkaitan dengan kegiatan akademis, kehidupan pribadi, hubungan asmara, dan masalah keuangan. Kekhawatiran yang disebutkan di atas muncul karena tekanan yang ditimbulkan diri sendiri dan lingkungan. Krisis emosional yang berkepanjangan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan kerugian dalam kehidupan mereka, seperti depresi dan tingkat stres yang tinggi. Beragam masalah tambahan, seperti kesulitan emosional dan perilaku, nantinya muncul akibat stres yang menumpuk (Jackson & Warren, 2000)

Menurut temuan penelitian Syafira (2021), rasa syukur secara signifikan mengurangi *quarter-life crisis* di kalangan mahasiswa senior yang terdaftar di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2017. Dalam penelitian ini, 54 mahasiswa semester akhir berpartisipasi. Di antara perilaku-perilaku yang memperlihatkan emosi positif, rasa syukur yakni hal yang berlawanan dengan emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, dan kecemburuan, seperti yang dinyatakan (Emmons, 2004).

Hal ini didukung penelitian yang dikerjakan Emmons & McCullough (2002), yang menemukan bahwasanya individu yang bersyukur cenderung merasakan emosi positif dibandingkan dengan mereka yang kurang bersyukur karena orang yang bersyukur

memiliki kepuasan dan harapan yang lebih besar dalam hidup, dengan bersyukur dapat membuat individu memiliki pandangan yang lebih positif, dan memiliki cara pandang yang lebih luas terhadap kehidupan sehingga menjadi sebuah anugerah (Wijayanti dkk., 2020). Rasa syukur juga dapat bersifat personal atau transpersonal (Peterson & Seligman, 2004). Rasa syukur bersifat personal ialah rasa terima kasih kepada orang lain yang secara khusus telah memberikan sesuatu yang baik (berupa materi atau keberadaan mereka). Rasa syukur transpersonal ialah ungkapan rasa syukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri atau alam semesta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kebersyukuran dan *quarter-life crisis*, dan dapat menjadi sumber bagi para peneliti berikutnya yang meneliti subjek atau objek yang sama. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara *quarter-life crisis* dan kebersyukuran pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

## **Metode**

Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebersyukuran, sementara variabel dependen adalah *quarter life crisis*. Kebersyukuran diukur berdasarkan komponen yang dikemukakan Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk (2003) yaitu Mempunyai rasa apresiasi, Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki dan Kecenderungan untuk bersikap positif. *Quarter life crisis* diukur berdasarkan elemen yang dikemukakan oleh Wilner & Robbins (2001) yaitu Bimbang dalam mengambil keputusan, Rasa cemas, Merasa tertekan, Terjebak dalam situasi yang sulit, Putus asa, Penilaian diri yang negatif dan Khawatir dengan hubungan interpersonal.

Subjek dalam penelitian ini ialah 288 mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar di beragam program akademik di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya selama semester ganjil 2023. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* dengan kriteria 1) Terdaftar sebagai mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pada Semester Gasal Tahun Akademik 2023/2024, 2) Mahasiswa semester 7, 9, dan 11, 3) Sedang memprogram mata kuliah Tugas Akhir atau Skripsi.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang terdiri dari serangkaian pernyataan yang menggambarkan beragam aspek dengan mengaplikasikan skala *Likert*. Peneliti mengelompokkan aitem-aitem yang ada dalam skala ini sebagai aitem favorable atau unfavorable. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi product moment melalui platform SPSS 26.0 for Windows.

## **Hasil**

### **Hasil Statistik Deskriptif**

Hasil analisis deskriptif diperoleh bahwasanya kebersyukuran mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya terdiri dari tiga kategori yakni, mahasiswa yang memiliki kebersyukuran dengan kategori rendah dengan rentang nilai kurang dari 105 ialah sebanyak 16,0%. Selanjutnya pada tingkat kebersyukuran kategori sedang dengan rentang nilai 105 – 123 diper sebanyak 65,6%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi dengan rentang nilai lebih dari 123 ialah sebanyak 18,4%. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki rata-rata pada kategori sedang.

Tabel 1  
Analisis Deskriptif Variabel Kebersyukuran

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Kebersyukuran	$x < 105$	Rendah	46	16,0%
	$105 \leq x \leq 123$	Sedang	189	65,6%
	$123 \leq x$	Tinggi	53	18,4%
<b>Jumlah</b>			<b>288</b>	<b>100%</b>

Sumber: Output SPSS seri 26.0 for window (2024)

Hasil analisis deskriptif diperoleh bahwasanya mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya meliputi tiga kategori yaitu, mahasiswa yang memiliki tingkat *quarter life crisis* kategori rendah dengan rentang nilai kurang dari 109 ialah sebanyak 17,4%. Berikutnya pada tingkat *quarter life crisis* kategori sedang dengan rentang nilai 109 – 127 diper sebanyak 65,3%. Sedangkan pada tingkat *quarter life crisis* kategori tinggi dengan rentang nilai lebih dari 127 diper sebanyak 17,4%. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki rata-rata pada kategori sedang.

Tabel 2  
Analisis Deskriptif Variabel *Quarter Life Crisis*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Quarter Life Crisis	$x < 109$	Rendah	50	17,4%
	$109 \leq x \leq 127$	Sedang	188	65,3%
	$127 \leq x$	Tinggi	50	17,4%
<b>Jumlah</b>			<b>288</b>	<b>100%</b>

Sumber: Output SPSS seri 26.0 for window (2024)

## Hasil Uji Persyaratan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual mengikuti distribusi normal atau tidak. Berdasarkan uji asumsi normalitas sebaran skor variabel *quarter life crisis*, diperoleh koefisien statistic Kolmogorov-Smirnov = 0.047 pada  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat diasumsikan bahwasanya sebaran skor variabel *quarter life crisis* terdistribusi normal.

Tabel 3  
Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Quarter Life Crisis	0.200	Normal

Sumber: Output SPSS seri 26.0 for window (2024)

Penelitian ini bertujuan untuk memprediksi variabel terikat dalam suatu hubungan tertentu di keduanya. Berdasarkan uji linieritas hubungan variabel kebersyukuran dengan variabel *quarter life crisis* memperlihatkan koefisien F Deviation from Linierity sebanyak 0.689 pada  $p = 0,908$  ( $p > 0,05$ ) sehingga variabel kebersyukuran teruji memiliki hubungan linier dengan variabel *quarter life crisis*.

Tabel 5  
Uji Linieritas Skala *Quarter Life Crisis* dengan Kebersyukuran

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Kebersyukuran - Quarter Life Crisis	0.689	0.908	Linier

Sumber: Output SPSS seri 26.0 for window (2024)

## Hasil Uji Hipotesis

Proses analisis data dikerjakan mengaplikasikan teknik korelasi *product moment* melalui platform SPSS 26.0 for Windows. Berdasarkan hasil analisis data melalui teknik korelasi *product moment*, diperoleh bahwasanya kebersyukuran dengan *quarter life crisis* berkorelasi amat signifikan dengan nilai signifikansi sebanyak  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Kebersyukuran dengan *quarter life crisis* juga memiliki koefisien korelasi sebanyak 0,893. Hal tersebut artinya memperlihatkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Artinya, hipotesis pada penelitian ini dinyatakan **ditolak**, yaitu tidak terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Tabel 5  
Uji Hipotesis ProductMoment

Variabel	rx <sub>y</sub>	Sig.	Keterangan
Kebersyukuran - <i>Quarter Life Crisis</i>	0.893	0.000	Sangat Signifikan

Sumber: Output SPSS seri 26.0 for window (2024)

## Pembahasan

Penelitian ini bermaksud guna memahami hubungan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil penelitian pada 288 subjek mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mencerminkan bahwasanya muncul hubungan namun positif antara variabel kebersyukuran dengan variabel *quarter life crisis*. Hal ini artinya bahwasanya makin tinggi kebersyukuran maka makin tinggi pula kecenderungan seseorang berada di fase *quarter life crisis* sehingga hipotesis pada kajian ini dinyatakan ditolak. Dalam kajian ini subjeknya adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus Surabaya yang terdiri dari 16 program studi yakni, administrasi negara, administrasi niaga, akuntansi, arsitektur, ekonomi pembangunan, ilmu hukum, ilmu komunikasi, manajemen, psikologi, sastra inggris, sastra jepang, teknik elektro, teknik industri, teknik informatika, teknik mesin dan teknik sipil.

Dari pelaksanaan kajian didapatkanlah hasil bahwa kebersyukuran dengan *quarter life crisis* berkaitan dengan signifikan dengan nilai yang mencapai  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Kebersyukuran dengan *quarter life crisis* juga punya koefisien korelasi sebesar 0,893. Yang dimana ini menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hal ini sealiran dengan kajian yang dilakukan oleh Rahmia Mursid (2023) yang berjudul 'Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Quarterlife Crisis* Pada Mahasiswa Di Kota Makassar' dengan memperoleh kesimpulan yaitu dari perolehan analisisnya mencerminkan muncul pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* mahasiswa di kota Makassar secara signifikan dengan nilai kontribusi mencapai 36.2%.

Selain itu, Syafira Hamidah (2021) juga melakukan penelitian yang sama dengan penelitian ini dengan judul Pengaruh rasa syukur terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung juga mendapatkan kesimpulan yaitu berdasar atas penelitian memakai regresi linier sederhana diperoleh skor mencapai -0,777 determinasi koefisiennya 5,5%. Artinya muncul pengaruh yang signifikan rasa syukur terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Berdasarkan hasil rentang umur yang dilakukan oleh peneliti maka ditemukan rentang umur partisipan penelitian meliputi usia 19-30 tahun, yang dimana partisipan

terbanyak berada pada usia 21 dengan 96 partisipan, 22 dengan 76 partisipan dan pada usia 23 dengan jumlah 42 partisipan, yang dimana angka ini merupakan angka yang aktif terjadinya *quarter-life crisis*. Seperti yang dikatakan oleh Robbins dan Wilner (2001) bahwa usia yang tepat terjadinya life crisis yaitu terjadi pada usia 20-an, hal ini dipicu karena adanya rasa tidak puas dapat hubungan, perkuliahan, pekerjaan, dan keinginan individu dalam mencari siapa diri mereka. Walaupun begitu, usia yang telah disebutkan ini tidak menjadi penutup kemungkinan individu merasakan *quarter life crisis* (Arnett, 2014).

Dari hasil kebersyukuran yang didapatkan dari hasil diatas diketahui bahwa kebersyukuran mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya terdiri dari tiga kategori yakni, yang memiliki kebersyukuran dengan kategori rendah dengan rentang nilai kurang dari 105 adalah sebesar 16,0%. Selanjutnya pada tingkat kebersyukuran kategori sedang dengan rentang nilai 105 – 123 diperoleh sebesar 65,6%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi dengan rentang nilai lebih dari 123 adalah sebesar 18,4%. Sehingga dari data didapat bahwa rata rata partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat kebersyukuran dalam data sedang. Kebersyukuran sendiri dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan religiusitas.

Hasil penelitian menemukan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan terdapat mencapai 163 responden dengan presentase 56,6% dan juga responden laki-laki mencapai 125 responden dengan presentase 43,4%. Menurut pada hasil kajian yang dilakukan oleh Rahmia Mursid (2023) menyatakan bahwasanya hasil kategorisasi tingkat kebersyukuran variasinya banyak dan kecenderungan punya tingkat kebersyukuran sedang. Salah satu faktor yang memberi pengaruh atas bervariasinya tingkat kebersyukuran ialah jenis kelamin. Senada dengan penelitian Mawardi (2022) yang menjabarkan bahwasanya kebanyakan wanita dewasa awal punya tingkat skor yang sedang. Sebab, umumnya perempuan lebih mudah dalam mengeluarkan emosinya dibanding pria (Krause, 2006).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang punya tingkat religiusitas dan rasa syukur yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi fase *quarter life crisis* karena keyakinan mereka dapat memberikan dukungan dan arti dalam menghadapi masalah atau tantangan yang ada dalam hidupnya. Meskipun religiusitas dan rasa syukur dapat memberikan dukungan, namun tidak semua seseorang yang religius terbebas dari fase *quarter life crisis*. Beberapa orang mungkin tetap mengalami kebingungan dan ketidakpastian dalam hidupnya, meskipun punya religiusitas yang kuat.

Hal yang akan dirasakan oleh seseorang yang sukses lewat *quarter life crisis*, selain menjadikan hidupnya lebih stabil. Individu yang berhasil melalui *quarter life crisis* akan mampu menghadapi tantangan kedepannya (Argasiam, 2019). Terlebih, orang yang sukses akan sadar bahwasanya transformasi yang tak menyenangkan dalam dirinya diperlukan guna meraih pengharapannya (Argasiam, 2019). Namun, jika individu gagal melewati masa ini maka akan membentuk pribadi yang penuh dengan perasaan ketidakberdayannya, meragukan diri, dan takut akan kegagalan (Martin, 2016). Individu ini juga akan cenderung merasa insecure terkait pencapaian dewasa awal, rencana jangka

panjang, dan misi hidupnya. Arnett dalam Robinson dan Wright (2013) menjabarkan bahwasanya ketidakstabilan yang dirasa orang bisa menjadikannya rentan atas penyakit mental.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan namun positif antara kebersyukuran dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dapat dijelaskan bahwa hal ini menunjukkan semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi juga seseorang berada dalam fase quarter life crisis dan hipotesis pada penelitian ini dinyatakan ditolak.

Bagi mahasiswa tingkat akhir yang merasa sedang berada di fase *quarter life crisis*, hal penting yang dapat dilakukan selain bersyukur adalah dengan cara mencari dukungan dari teman, keluarga atau bahkan profesional agar dapat keluar dari fase *quarter life crisis*. Serta Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang *quarter life crisis*, hendaknya perlu mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dirasa dapat mempengaruhi *quarter life crisis*, yang tidak ada dalam penelitian ini seperti dukungan sosial, penerimaan diri dan lain sebagainya.

## Referensi

- Argasiam, B. (2019). *Hubungan Perbandingan Sosial Dan Resiliensi Dengan Quarterlife Crisis Pada Kelompok Milenial*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties* (2nd ed.). Oxford University Press, Inc.
- Emmons, R. A. (2004). *The Psychology of Gratitude: An Introduction* (R. A. Emmo). Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, S. (2002). *Gratitude and The Science of Positive Psychology (Handbook o)*. Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.
- Fitzgerald. (1998). *Gratitude and Justice*. *Ethics*, 109, 119–153.
- 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. Diunduh dari <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948> tanggal 16 Agustus 2023
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). *Appraisal, Social support, and Life Events: Predicting Outcome Behavior in School Age Children*. *Child Development*, 71(5), 1441–1457.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward god, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-183. Diunduh dari <https://doi.org/10.1177/0164027505284048> tanggal 16 Agustus 2023



- Martin, L. (2017). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students*. Regent University.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Classification and Handbook*. Oxford University Press.
- Riewanto, A. (2003). *Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa*. Suara Merdeka.
- Robinson, Wright & Smith. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal Adult Development*. Diunduh dari <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y> tanggal 16 Agustus 2023
- 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.
- 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*, Vol. 31, pp. 431–452.
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). Kontribusi Kebersyukuran Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja di Panti Asuhan. *Psycho Idea*, 18(1), 33–44.
- Wilner, A., & Robbins, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Tarcher Penguin.