

**HUBUNGAN *GOAL COMMITMENT* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI NEGERI DI SURABAYA**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata (S1)
Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**QONITA LUTFI TSABITA
11020121099**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang dengan judul “**Hubungan Goal Commitment dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Surabaya**” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 16 Juni 2025



Qonita Lutfi Tsabita

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *GOAL COMMITMENT* DENGAN *QUARTER
LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI
NEGERI DI SURABAYA**

Oleh:

Qonita LutfiTsabita

11020121112

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 16 Juni 2025
Dosen Pembimbing



Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

SKRIPSI

**HUBUNGAN GOAL COMMITMENT DENGAN QUARTER LIFE CRISIS
PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI NEGERI
DI SURABAYA**

Yang disusun oleh
Qonita Lutfi Tsabita
11020121099

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 19 Juni 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Phil Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004
Susunan Tim Penguji
Penguji I

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001
Penguji II

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005
Penguji III

Fahmi Aufar Asyraf, B.Ed., M.A.
NIP. 199109302020121012
Penguji IV

Irul Hidayati, M.Kes
NIP. 198102282014032001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Qonita Lutfi Tsabita
NIM : 11020121099
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : qonitatsabita25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Goal Commitment dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Perguruan Tinggi

Negeri di Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 Februari 2026

Penulis



Qonita Lutfi Tsabita

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSPEM.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	11
1. Definisi <i>Quarter life crisis</i>	11
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	12
3. Faktor-Faktor	15
B. <i>Goal Commitment</i>	19
1. Definisi <i>Goal Commitment</i>	19
2. Aspek <i>Goal Commitment</i>	20
C. Hubungan Antara <i>Goal Commitment</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	21
D. Kerangka Teoritik.....	24
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Identifikasi Variabel	26
B. Definisi Operasional.....	26

1.	<i>Goal Commitment</i>	26
2.	<i>Quarter Life Crisis</i>	26
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	27
D.	Instrumen Penelitian	28
1.	Instrumen <i>goal commitment</i>	28
2.	Instrument <i>quarter life crisis</i>	29
E.	Analisis Data	30
1.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument	30
2.	Uji hipotesis	33
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A.	Hasil Penelitian	35
1.	Deskripsi Subjek	35
2.	Kategorisasi Variabel	37
3.	Data Tabulasi Silang	39
4.	Pengujian Hipotesis	55
B.	Pembahasan	57
1.	Hubungan <i>goal commitment</i> dengan <i>quarter life crisis</i>	58
2.	<i>Quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir	60
3.	Analisis tabulasi silang	62
4.	Integrasi Hasil Penelitian dalam Perspektif Islam	68
BAB V	PENUTUP	71
A.	Kesimpulan	71
B.	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	78
Lampiran 1.	Tabel Isaac Michael	78
Lampiran 2	Skala <i>Goal Commitment</i>	79
Lampiran 3	Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	81
Lampiran 4.	Tabulasi Responden Variabel <i>Goal Commitment</i>	73
Lampiran 5.	Tabulasi Responden <i>Quarter Life Crisis</i>	88
Lampiran 6.	Hasil Validitas Skala <i>Goal Commitment</i>	111
Lampiran 7.	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Goal Commitment</i>	111
Lampiran 8.	Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	112
Lampiran 9.	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	112

Lampiran 10. Deskripsi Statistik.....	113
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas.....	113
Lampiran 12. Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	114



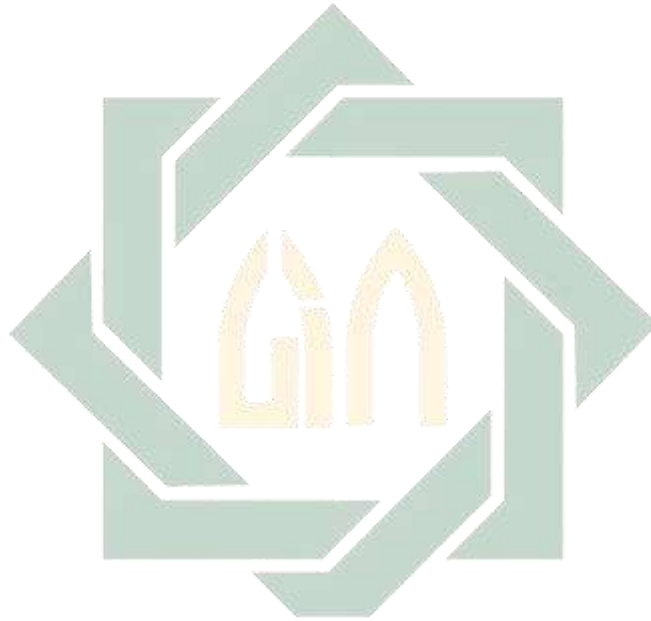
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blueprint Goal Commitment Scale</i>	29
Tabel 2 <i>Blueprint Quarter Life Crisis Scale</i>	30
Tabel 3 Validitas <i>Goal Commitment</i>	31
Tabel 4 Validitas <i>Quarter Life Crisis</i>	32
Tabel 5 Data Demografi.....	35
Tabel 6 Deskripsi Statistik	38
Tabel 7 Pedoman Pengukuran.....	39
Tabel 8 Hasil Tabulasi Silang Usia dengan <i>Goal Commitment</i>	41
Tabel 9 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Goal Commitment</i>	42
Tabel 10 Hasil Tabulasi Silang Perguruan Tinggi dengan <i>Goal Commitment</i>	42
Tabel 11 Hasil Tabulasi Silang Semester dengan <i>Goal Commitment</i>	43
Tabel 12 Hasil Tabulasi Silang Kesibukan dengan <i>Goal Commitment</i>	44
Tabel 13 Hasil Tabulasi Silang Tempat Tinggal dengan <i>Goal Commitment</i>	45
Tabel 14 Hasil Tabulasi Silang Jarak Tempat Tinggal dengan <i>Goal Commitment</i>	45
Tabel 15 Hasil Tabulasi Silang Uang Saku dengan <i>Goal Commitment</i>	46
Tabel 16 Hasil Tabulasi Silang Riwayat Penyakit dengan <i>Goal Commitment</i>	47
Tabel 17 Hasil Tabulasi Silang Usia dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	48
Tabel 18 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	49
Tabel 19 Hasil Tabulasi Silang Perguruan Tinggi dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	49
Tabel 20 Hasil Tabulasi Silang Semester dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	50
Tabel 21 Hasil Tabulasi Silang Kesibukan dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	51
Tabel 22 Hasil Tabulasi Silang Tempat Tinggal dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 23 Hasil Tabulasi Silang Jarak Tempat Tinggal dengan dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	53
Tabel 24 Hasil Tabulasi Silang Uang Saku dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	54
Tabel 25 Hasil Tabulasi Silang Riwayat Penyakit dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	55
Tabel 26 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 27 Hasil Uji Korelasi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka penelitian hubungan *goal commitment* dan *quarter life crisis*
..... 25



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Isaac Michael.....	78
Lampiran 2 Skala <i>Goal Commitment</i>	79
Lampiran 3 Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	81
Lampiran 4 Tabulasi Jawaban Responden Variabel <i>Goal Commitment</i> ...	73
Lampiran 5 Tabulasi Responden <i>Quarter Life Crisis</i>	88
Lampiran 6 Hasil Validitas Skala <i>Goal Commitment</i>	111
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Goal Commitment</i>	111
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	112
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	112
Lampiran 10 Deskripsi Statistik.....	113
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas.....	113
Lampiran 12 Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	114



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

INTISARI

Masa dewasa awal ditandai oleh berbagai tuntutan perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan dan memulai karier, yang dapat memicu tekanan psikologis dan *quarter life crisis*, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *goal commitment* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 354 responden, serta instrumen skala *Goal Commitment* dan *Quarter Life Crisis*. Data dianalisis menggunakan uji Pearson Product Moment. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *goal commitment* dan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *goal commitment* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Pembahasan menunjukkan bahwa mahasiswa usia 24–25 tahun, semester akhir, serta yang memiliki aktivitas ganda atau kondisi kesehatan tertentu cenderung mengalami krisis lebih tinggi. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan komitmen terhadap tujuan untuk mendukung transisi perkembangan yang lebih sehat secara psikologis.

Kata kunci: *goal commitment*, *quarter life crisis*, mahasiswa tingkat akhir



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Emerging adulthood is marked by various developmental demands, such as completing education and starting a career, which can trigger psychological distress and quarter life crisis, especially among final-year university students. This study aims to examine the relationship between goal commitment and quarter life crisis among final-year students at public universities in Surabaya. Using a quantitative correlational method with 354 respondents, data were collected through the Goal Commitment and Quarter Life Crisis scales. The data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The results showed a significant negative relationship between goal commitment and quarter life crisis. The higher the students' goal commitment, the lower the level of quarter life crisis they experienced. The findings also reveal that students aged 24–25, in their final semesters, and those with dual activities or certain health conditions tend to experience higher levels of crisis. These findings highlight the importance of strengthening goal commitment to support a psychologically healthier developmental transition.

Keywords: *goal commitment, quarter life crisis, final-year students*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

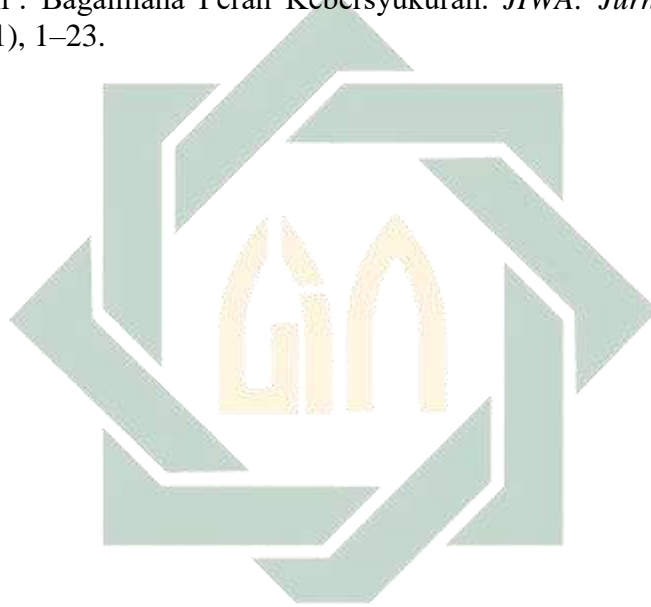
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the *Quarter Life Crisis Scale*. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Afandi, N. H., & Afandi, M. (2023). *Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego di Masa Dewasa Awal*. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 56–70. <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i1.6858>
- Afriany, F., Ruh Dwi, H., & Mardansyah. (2024). Psychological Well Being Pada Masa *Quarter Life Crisis*. *Journal Of Sosial Science Research*, 4, 363–373.
- Agusti, S., Ifdil, I., & Amalianita, B. (2022). Analysis of Final Student *Quarter Life Crisis* based on Gender. *Konselor*, 11(2), 36–42. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- 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.v2i1.105>
- Alifah, S., & Viena, Y. (2024). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Setu 2024 *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2(7), 487–490.
- Anggraeni, I. L., Rozali, Y. A., Psikologi, F., & Esa, U. (2022). *Quarter Life Crisis* Ditinjau Dari Kecerdasan Emosioal pada Dewasa Awal. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul.*, 2020, 110–120.
- Anggraini, J. D., Wahyunengsih, & Aqila, S. A. (2022). The Existence Of The *Quarter Life Crisis* Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.935>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Jumlah Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota 2022*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
- Bingol, E., & Bingol, D. Y. (2020). Examination of *Goal Commitment* and Subjective Happiness Levels of the Students Studying at the Faculty of Sport Sciences According to Gender, Active Sport Participation and Sports Type Variabels. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 493–498. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.63.493.498>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reabilitas Penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*. Mitra Wacana Media.
- Çelebi, M., & Özkul, K. (2020). Examining the Relationship between University

- Students' Sosial Media Addiction and *Goal Commitment*. *African Educational Research Journal*, 8(8), 260–265. <https://doi.org/10.30918/AERJ.8S2.20.054>
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Habibie, A., Sholichatun, Y., & Rahayu, I. T. (2023). The role of life meaningfulness on the quarter-life crisis of university students in Indonesia 's new capital. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, December.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Han, Z. (2021). Exploring the Conceptual Constructs of Learners' *Goal Commitment*, Grit, and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783400>
- Hasanah, U. (2022). *PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA DAN GOAL COMMITMENT TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MEDAN AREA TESIS OLEH: USWATUN HASANAH PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN TESIS* Diajukan sebagai salah satu s. Universitas Medan Area.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., Purba, F. D., Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). *Faktors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood : A Systematic Literature Review* *Faktors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood : A Systematic Literature Review*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- 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.v3i1.4309>
- Irwanti, M. N., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT. *Journal of Correctional Issues*, 6(2).
- Isnaeni, H., & Mustofa, A. (2024). Akademik Burnout among University Students in East Java, Indonesia. *International Journal of Humanities Sosial Science and Management (IJHSSM)*, 4(4), 950–954. www.ijhssm.org
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- James Billy, L., & Taat, M. S. (2020). Budaya Sekolah: Hubungannya dengan Komitmen Guru. *Malaysian Journal of Sosial Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(10), 207–216. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i10.511>
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). PERAN RESILIENSI

- TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Jurnal Fusion*, 3(11), 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Kirandita, P. (2023). *Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*. Tirto.Id. <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Praktis Merencanakan, Panduan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif, Melaksanakan* (A. Q. Habib (ed.)). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Masuchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 61–74.
- Muhid, A. (2019). ANALISIS STATISTIK. In D. N. Hidayat (Ed.), *Zifatama Jawara* (Edisi kedua).
- Nurdifa, A. R. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis*. GenSindo. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Nurofiqhoh, A., Rohmah, D. N., Laiali, D. N., Roziqi, I., Maulidiah, R. N., & Pradana, H. H. (2024). Studi Fenomenologi Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Siswa Menjelang Kelulusan. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 2(1), 20–28. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1339>
- Oktarinanda, A. N., & Fakhri, S. (2025). *Fear of Failure pada Mahasiswa Lulusan Fresh Graduate Ditinjau dari Dukungan Keluarga*. 18(1), 19–25. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.463>
- Pamungkas, P. R., & Hendrasto, G. (2024). QUARTER LIFE CRISIS DI KALANGAN MAHASISWA. *Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190.
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-Life Crisis in Early Adulthood in Indonesia during the Covid-19 Pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 28–47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543>
- Putri, I. O., & Supraba, D. (2024). Hubungan Self Kontrol Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Sistem Informasi 2024*, 5243–5252.
- Rahayu, S. A. (2014). *Psikologi Perkembangan* (M. S. Moh. Ilyas Rolis (ed.)). UIN Sunan Ampel Press.
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). *Quarter Life Crisis* pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? Pendahuluan. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Petnam Inc.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rofiqah, T., Yanizon, A., & Taufiqurrahman, M. (2023). *Quarter Life Crisis* The Milenial In Terms Of A Gestalt Approach. *Proceeding*, 1(2022), 107–116.

- Sakinah, D., Nurhayati, S. A., & Rofiqi, M. A. (2023). *THE EFFECT SELF-EFFICACY ON QUARTER-LIFE CRISIS IN SEMESTER VIII STUDENTS COLLEGE*. 20(2020), 121–126.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Sandrani, I., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2024). Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 02(04), 1–23.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (N. I. Sallama (ed.)). Penerbit Erlangga.
- Sari, S. K., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2023). Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Karyawan. *JIWA: Jurnal Psikologi ...*, 1(2), 352–356. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9920>
<https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9920/6245>
- Şenel, E., & Ulas, M. (2022). Decreasing Vulnerabilities Being Revealed During Stressors and Increasing Resilient Characteristics: The Role of *Goal Commitment* in Team Sports. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 33–56. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1006847>
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). PERLUNYA PEMBINAAN TERHADAP DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI TUGAS PERKEMBANGANNYA. *Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral (Lumen)*2, 1(1), 1–23.
- Sugiyono. (2022). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Alfabeta.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Switzky, S. (2022). *Fenomena Quarter Life Crisis Landa Anak Muda, Ini Hasil Penelitian Mahasiswa UGM*. Kompas TV. <https://www.kompas.tv/nasional/347495/fenomena-quarter-life-crisis-landa-anak-muda-ini-hasil-penelitian-mahasiswa-ugm>
- Syaifuro, K. M. Y., & Prirahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Journal*, 10(2), 99–108. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i2.1083>
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Akademik Forum*, 23–28.
- Wariki, V., Halawa, A. M., Tanama, Y. J., & ... (2023). the Meaning of Hope in 1 Peter 1: 3-6 for the Young Generation Who Experiencing Depression Due To Quarter-Life Crisis. *Novateur ...*, August, 3–6. <http://novateurpublication.org/index.php/np/article/view/177>
<http://novateurpublication.org/index.php/np/article/download/177/167>
- Wijaya, R. B. A., & Muslim, A. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 12(2), 179–193.

- Wulandari, A. S., Suroso, & Arifiana, I. (2024). Self Efficacy terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 212–221.
- Yuliyanti, C. (2024). *20 PTN Terbaik di Indonesia Versi QS AUR*. Detik.Com.
- Zein, A. U., Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023). Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 18–25. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>
- Zein, R. P., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kebersyukuran. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 1–23.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A