

PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN

Yoseva Nadeak¹, Nancy Naomi G.P. Aritonang²

¹Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

²Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Corresponden E-mail; yoseva.nadeak@student.uhn.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima: 15 Mei 2026 Direvisi: 20 Juni 2026 Disetujui: 29 Juni 2026 Tersedia Daring: 31 Juli 2026	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung, ragu terhadap diri sendiri, serta ketidakpastian dalam menghadapi tuntutan kehidupan pada masa transisi menuju kedewasaan. Kebersyukuran dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah dewasa awal berusia 18–30 tahun yang berdomisili di Kota Medan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kebersyukuran dan skala quarter life crisis. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh negatif dan signifikan terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami quarter life crisis. Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peran penting dalam membantu dewasa awal menghadapi berbagai tantangan perkembangan, mengelola tekanan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci:

Kebersyukuran, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal, Kesejahteraan Psikologis.

ABSTRACT
Keywords: Gratitude, Quarter-Life Crisis, Young Adults, Psychological Well-Being. <i>This study aims to examine the effect of gratitude on quarter-life crisis among young adults in Medan City. Quarter-life crisis is a psychological condition characterized by feelings of anxiety, confusion, self-doubt, and uncertainty in facing the challenges of the transition into adulthood. Gratitude is considered one of the psychological factors that can help individuals cope with these challenges. This study employed a quantitative approach using a survey method. The population consisted of young adults aged 18–30 years residing in Medan City. The samples were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Gratitude Scale and the Quarter-Life Crisis Scale. The data were analyzed using simple linear regression analysis. The findings revealed that gratitude has a negative and significant effect on quarter-life crisis among young adults in Medan City. Higher levels of gratitude were associated with lower levels of quarter-life crisis. Conversely, lower levels of gratitude were associated with higher levels of quarter-life crisis. These findings indicate that gratitude plays an important role in helping young adults cope with developmental challenges, manage emotional distress, and enhance psychological well-being.</i>

1. Pendahuluan

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Kota Medan, ditemukan bahwa sebagian dewasa awal mengeluhkan berbagai tekanan yang berkaitan dengan tuntutan memperoleh pekerjaan, mencapai kemandirian finansial, menentukan arah karier, serta memenuhi harapan keluarga mengenai pernikahan dan keberhasilan hidup. Selain itu, interaksi peneliti dengan beberapa dewasa awal menunjukkan bahwa mereka sering membandingkan pencapaian diri dengan teman sebaya melalui media sosial, sehingga memunculkan perasaan tertinggal, cemas, dan ragu terhadap masa depan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa fenomena quarter life crisis nyata dialami oleh sebagian dewasa awal di Kota Medan dan menjadi alasan penting untuk meneliti faktor-faktor psikologis yang dapat membantu mereka menghadapi fase tersebut, salah satunya adalah kebersyukuran.

Masa dewasa awal merupakan periode dimana individu telah menyelesaikan proses pertumbuhan fisik dan siap memantapkan posisinya dalam masyarakat, dengan pencapaian aspek fisiologis yang mencapai puncaknya, biasanya pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Pada era modern, krisis yang dialami dalam masa dewasa awal dapat menimbulkan berbagai konsekuensi yang beragam. Meskipun dihadapkan pada tantangan dan perubahan yang kompleks, individu dewasa awal mengalami transformasi pengetahuan dan kebiasaan yang signifikan dalam menyesuaikan diri dengan tanggung jawab serta peran sosial baru yang harus dijalankan.

Salah satu tahap perkembangan manusia adalah menjadi Dewasa. Dalam kajian ilmu psikologi perkembangan tahap dewasa juga dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah dan dewasa akhir. Penelitian ini berfokus pada tahap perkembangan dewasa awal. Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan remaja. Pada dewasa awal memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga menghadapi tantangan yang besar (Halfon et al., 2017). Tahap dewasa awal disebutkan tahap seseorang yang sudah melewati masa remaja dan dianggap mampu hidup secara mandiri (Kirsh et al., 2013). Individu dewasa awal dianggap mampu menentukan masa depan dan juga dianggap mampu mengatur kehidupannya secara mandiri (Wardhani, 2002). Hal ini dikarenakan seseorang harus melakukan penyesuaian dengan peran barunya yaitu dalam pekerjaan atau pernikahan. Apabila seorang individu tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah. Ketika seseorang berumur 20-an (sebelum 30-an), kondisi emosionalnya tidak terkendali (Herawati & Hidayat, 2020).

Kompleksitas masa dewasa awal ini menjadikannya sebagai periode yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis. Fenomena saat ini dalam sebuah kehidupan sering muncul berbagai pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan masyarakat. Dalam menjadi dewasa awal, salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani adalah menghadapi dunia sosial. Faktanya, untuk menjadi dewasa awal banyak pertanyaan yang

muncul dari masyarakat, seperti kapan wisuda, kapan menikah, kapan mendapatkan pekerjaan, dan lainnya yang sepertinya tidak akan pernah habis. Pertanyaan pertama yang sering muncul yaitu ketika dimasa akhir perkuliahan, individu tersebut akan banyak menghadapi ditanya kapan wisuda. Hal ini membuat para individu yang akan menginjaki masa dewasa untuk harus selalu siap menghadapi tantangan sosial yang memandang mereka sebagai orang dewasa. Salah satu permasalahan psikologis yang menonjol pada tahap dewasa awal dan beberapa tahun terakhir banyak diperbincangkan yaitu mengenai quarter life crisis (Robinson et al., 2013).

Fase dewasa awal menuntut individu untuk memikul tanggung jawab dalam membangun kemandirian dan produktivitas, yang mencakup pengembangan karir profesional, pencapaian stabilitas ekonomi, pembentukan identitas personal, serta partisipasi aktif dalam kehidupan bermasyarakat. Disamping tanggung jawab individual, terdapat ekspektasi kolektif yang lebih kompleks terkait peran mereka sebagai agen transformasi sosial dan kontributor bagi kemajuan komunitas. Kompleksitas tanggung jawab ini menjadikan masa dewasa awal sebagai periode determinan dalam membentuk arah kehidupan, dimana individu dituntut mampu merespons dan mengatasi berbagai tantangan hidup secara efektif.

Tuntutan yang kompleks tersebut seringkali memicu berbagai permasalahan yang saling terkait. Sebagian besar individu pada fase ini dihadapkan pada berbagai permasalahan, seperti keterbatasan sumber daya finansial, ketidakpastian dalam jalur karir dan pekerjaan, konflik dalam relasi interpersonal, dinamika kompleks dalam kehidupan keluarga, kesulitan beradaptasi dengan peran sosial yang baru, serta kekhawatiran mengenai prospek masa depan. Permasalahan tambahan yang kerap muncul meliputi kecemasan terkait stabilitas karir, pencapaian kompetensi atau kualifikasi, kualitas hubungan personal, dan kemandirian ekonomi. Kemunculan berbagai kekhawatiran tersebut dipicu oleh tekanan internal maupun eksternal yang selanjutnya memunculkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial, perasaan tidak aman (insecurity), ambivalensi dalam pengambilan keputusan, dan ketidakpuasan terhadap kondisi diri yang berdampak pada ketidakstabilan emosional. Problematika lain yang dialami individu dewasa awal mencakup minimnya dukungan sosial dari lingkungan terdekat, hambatan dalam proses adaptasi terhadap lingkungan atau peran baru, tekanan finansial. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa semakin banyak transisi kehidupan dan tuntutan yang dihadapi oleh individu dewasa awal, maka semakin kompleks pula permasalahan psikososial yang mereka alami.

Berkaitan dengan kompleksitas permasalahan tersebut, individu dewasa awal memerlukan kapasitas regulasi emosi yang optimal guna membantu dirinya dalam mengelola berbagai emosi yang muncul ketika dihadapkan pada situasi-situasi kritis dalam kehidupan. Pada fase ini, individu kerap mengalami kebingungan, tekanan psikologis, perasaan bersalah, kemarahan terhadap diri sendiri, serta berbagai emosi negatif lainnya dalam merespons tuntutan kehidupan yang kompleks. Krisis emosional atau reaksi negatif tersebut muncul pada individu yang merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang menyertai transisi menuju kedewasaan. Fenomena yang dikenal sebagai quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang dialami seseorang

ketika perasaan ketidakstabilan, ketidakpastian mengenai kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, kesepian, perubahan yang berkelanjutan, kompleksitas pilihan hidup, dan rasa ketidakberdayaan mendominasi kehidupan mereka (Robbins & Wilner, 2001).

Untuk memahami fenomena ini secara lebih mendalam, perlu diketahui konsep dan karakteristik quarter life crisis. Individu yang memasuki fase dewasa awal cenderung mengalami ketidakstabilan emosional yang dikenal dengan istilah quarter life crisis. Fenomena krisis seperempat abad ini merupakan kondisi psikologis yang dialami individu sebagai respons terhadap berbagai tuntutan yang muncul seiring dengan bertambahnya usia dan peran sosial yang harus dijalani. Masa dewasa awal ditandai dengan berbagai transisi kehidupan yang kompleks, seperti membangun karir, mencapai kemandirian finansial, menjalin relasi interpersonal yang matang, serta mengambil keputusan-keputusan penting yang berdampak jangka panjang. Kondisi-kondisi tersebut seringkali menimbulkan perasaan keresahan, ketakutan, dan kecemasan pada individu. Tekanan sosial yang dihadapi mendorong individu untuk melakukan refleksi terhadap identitas diri dan dihadapkan pada pilihan antara menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial yang berlaku atau mengikuti nilai-nilai personal mereka. Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan quarter life crisis sebagai krisis identitas yang timbul akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan.

Quarter life crisis merupakan suatu fenomena krisis emosional pada usia 18 tahun hingga 25 tahun yang terkait dengan rasa takut untuk menghadapi masa depan termasuk karir, pendidikan, hubungan interpersonal dan kehidupan sosial. Fenomena quarter life crisis dapat terlihat ketika individu mengalami frustrasi, panik, khawatir, kehilangan arah, kurang motivasi, serta memiliki kecenderungan yang mengarah pada gangguan psikis seperti depresi (Robbins & Wilner, 2001). Quarter life crisis menimbulkan berbagai macam tekanan seperti kebimbangan dalam karir, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, sulitnya menentukan pilihan pribadi, serta ketakutan dalam membangun suatu hubungan (Black, 2010).

Fenomena quarter life crisis semakin nyata dialami oleh dewasa awal di Kota Medan seiring dengan kompleksitas tuntutan kehidupan perkotaan yang kompetitif. Dewasa awal di kota ini dihadapkan pada tekanan untuk segera mencapai kemandirian ekonomi, memperoleh pekerjaan yang layak, menentukan arah karier, serta memenuhi ekspektasi sosial dan keluarga terkait pencapaian hidup seperti stabilitas finansial dan pernikahan. Dalam realitasnya, tidak semua individu mampu memenuhi tuntutan tersebut secara bersamaan, sehingga memunculkan perasaan cemas, bingung, dan ragu terhadap masa depan. Kondisi ini dilihat dari dinamika sosial di Kota Medan sebagai kota metropolitan, dimana perbandingan sosial dengan teman sebaya yang dianggap lebih sukses semakin mudah terjadi, baik melalui lingkungan sekitar maupun media sosial. Akibatnya, banyak dewasa awal mengalami tekanan psikologis berupa ketidakpastian dalam mengambil keputusan hidup, evaluasi diri yang negatif, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal, serta perasaan tertekan dan kesepian.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan berkaitan dengan meningkatnya rasa kesepian dan menurunnya kesejahteraan psikologis, yang menandakan bahwa fenomena ini bukan sekadar

pengalaman individual, melainkan masalah psikososial yang benar-benar terjadi dan berdampak luas (Malau & Simarmata, 2023; Jannah & Siregar, 2024). Oleh karena itu, fenomena quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan menjadi isu yang relevan dan penting untuk diteliti, khususnya dalam upaya mengidentifikasi faktor psikologis yang dapat membantu individu mengelola dan mengurangi dampak negatif dari krisis perkembangan tersebut (Arnett, 2015).

Robbins & Wilner (2001) mengatakan jika kondisi-kondisi di atas menunjukkan bahwa masa dewasa awal merupakan periode dimana individu selalu mempertanyakan bagaimana masa depan mereka dan menghubungkannya dengan peristiwa yang dialaminya dimasa lalu. Mereka mendefinisikan perasaan ketidakberdayaan, kebingungan, dan ketidakpastian yang berlebihan dalam menghadapi pengalaman hidup sebagai quarter life crisis atau krisis seperempat abad. Mereka juga menambahkan jika quarter life crisis adalah kondisi krisis identitas yang menyebabkan krisis emosional pada individu berusia 20-an. Robinson (2018) mendefinisikan quarter life crisis sebagai episode krisis dalam perkembangan yang terjadi pada individu berusia 20-an.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal di Kota Medan mengalami berbagai bentuk quarter life crisis yang ditandai dengan perasaan kesepian, kebingungan dalam menentukan arah hidup dan karier, keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan sosial akibat ekspektasi keluarga dan perbandingan dengan teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masa dewasa awal merupakan fase transisi yang penuh tantangan dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila individu belum mampu beradaptasi dengan tuntutan perkembangan.

Di sisi lain, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kebersyukuran menjadi salah satu sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi kondisi tersebut. Subjek mengungkapkan bahwa dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal positif yang dimiliki, menghargai proses kehidupan, dan mensyukuri setiap pencapaian, mereka merasa lebih tenang, mampu mengurangi kecenderungan overthinking, lebih optimis, serta lebih bijaksana dalam mengambil keputusan. Hal ini mengindikasikan bahwa kebersyukuran berpotensi mengurangi dampak negatif quarter life crisis dan membantu individu beradaptasi secara lebih positif terhadap berbagai tuntutan kehidupan dewasa awal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fenomena quarter-life crisis yang dialami dewasa awal memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kehidupan dewasa awal, khususnya di Kota Medan. Fenomena ini tidak hanya menimbulkan tekanan emosional, tetapi juga menghambat perkembangan diri dan pencapaian tujuan hidup individu. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebersyukuran berpotensi menjadi salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi quarter-life crisis. Namun, penelitian yang secara khusus menguji hubungan antara kebersyukuran dengan quarter-life crisis pada dewasa awal di Kota Medan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara kebersyukuran dengan quarter-life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi

pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi positif, serta menjadi dasar bagi pengembangan program atau intervensi yang mendukung dewasa awal dalam menghadapi tantangan perkembangan pada fase quarter-life crisis.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Desain kuantitatif korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara variabel kebersyukuran sebagai variabel independen dengan quarter-life crisis sebagai variabel dependen. Pendekatan cross-sectional dilakukan dengan mengumpulkan data dari seluruh responden pada satu waktu pengukuran, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara kedua variabel pada saat penelitian dilaksanakan tanpa melakukan pengamatan secara berulang. Melalui desain ini, peneliti dapat menganalisis derajat hubungan antara kebersyukuran dan quarter-life crisis pada dewasa awal di Kota Medan.

Menurut Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya. Berkaitan dengan teori tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berada di Kota Medan dengan rentang usia 18-30 di Kota Medan mencapai sekitar 23% dari total populasi, yang diperkirakan berjumlah sekitar 530.000 jiwa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan penyebaran kuesioner secara online. Pengumpulan data dilakukan untuk kedua variabel yaitu, kebersyukuran dan quarter life crisis. Masing-masing variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang berbeda. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya. Skala psikologi merupakan suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan kontrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Widhiarso, 2016). Skala psikologi yang digunakan adalah skala Kebersyukuran dan Quarter life crisis.

Kebersyukuran

Skala kebersyukuran dari item favorabel dan unfavorabel, dengan ketentuan scoring sebagai berikut:

Tabel 1. Distributor Skor Jawaban Responden Pada Skala Kebersyukuran

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Quarter life crisis

Skala *quarter life crisis* terdiri dari item favorabel dan unfavorabel, dengan ketentuan scoring sebagai berikut :

Tabel 2. Distributor Skor Jawaban Responden Pada Skala Quarter life

Pilihan Jawaban	<i>crisis</i>	
	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Untuk mendapatkan data yang akurat maka penelitian ini membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data dari responden, peneliti menggunakan google form. Seluruh item dari kedua alat ukur untuk dimasukkan ke dalam google form, kemudian peneliti membuat tautan untuk mempermudah calon responden mengakses kuesioner tersebut. Dalam mencari responden, peneliti menyebarkan kuesioner dengan cara menghubungi subyek secara langsung atau melalui Whatsapp dengan chat personal, meminta bantuan teman-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuesioner serta melalui media sosial. Kegiatan pengambilan data subyek dilakukan pada tanggal 06 April hingga 28 April 2026 dengan jumlah subyek 138. Penelitian dilakukan pada dewasa awal yang berada di Kota Medan.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 06 April sampai tanggal 28 April 2026 yang dilaksanakan secara online pada dewasa awal di Kota Medan yang berjumlah sebanyak 160 responden. Setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti akan melakukan analisis data namun sebelumnya akan dilakukan terlebih dahulu mendeskripsikan responden berdasarkan jenis kelamin, usia, suku bangsa, tingkat pendidikan, domisili, dan pekerjaan. Setelah itu, akan dilakukan uji asumsi terhadap kebersyukuran dan quarter life crisis yang akan meliputi uji normalitas dan linearitas serta hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian.

Hasil dari data berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa subjek atau responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58 orang (42,1%), dan subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 80 orang (57,9%). Penyebaran dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden (Orang)	Persentase (%)
Laki-laki	58	42,1
Perempuan	80	57,9
Total	138	100%

Berdasarkan dari hasil usia dapat dilihat bahwa responden penelitian terdiri dari rentang usia dari rentang usia dari 18 tahun sampai dengan usia 30 tahun. Subjek dengan usia 18 – 20 tahun sebanyak 32 orang (23,2%), usia 21 – 25 tahun sebanyak 87 orang (63,0%), usia 26 – 30 tahun sebanyak 19 orang (13,8%). Dari hasil pendataan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa responden dengan usia 21 – 25 tahun

merupakan responden terbanyak yaitu 63,0% sebanyak 87 orang. Sedangkan, responden dengan usia 26 - 30 Tahun merupakan responden paling sedikit yaitu 13,8% atau 19 orang. Penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Gambaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
18 - 20 Tahun	32	23,2
21 - 25 Tahun	87	63,0
26 - 30 Tahun	19	13,8
Total	138	100%

Berdasarkan tingkat pendidikan, dapat dilihat bahwa responden penelitian sebanyak 138 orang dengan 4 kategori tingkat pendidikan dengan hasil sebagai berikut. Responden dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 61 orang (44,2%), D3 sebanyak 2 orang (1,4%), S1 sebanyak 74 orang (53,6%), dan S2 sebanyak 1 orang (0,7%). Berikut dapat dilihat penyebaran pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Gambaran Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
SMA	61	44,2
D3	2	1,4
S1	74	53,6
S2	1	0,7
Total	138	100%

Berdasarkan pekerjaan atau aktivitas saat ini, dapat dilihat berdasarkan tiga kategori yaitu mahasiswa sebanyak 78 orang (56,5%), bekerja sebanyak 50 orang (36,2%), dan responden yang tidak bekerja sebanyak 10 orang (7,2%). Berikut dapat dilihat penyebaran pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Gambaran Subjek Berdasarkan Pekerjaan atau aktivitas saat ini

Pekerjaan atau aktivitas	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
Mahasiswa	78	56,5
Bekerja	50	36,2
Tidak Bekerja	10	7,2
Total	138	100%

Berdasarkan domisili, dapat dilihat jumlah responden penelitian sebanyak 150 orang dengan 21 domisili yang terdapat di Kota Medan dengan hasil sebagai berikut. Medan Tuntungan sebanyak 2 orang (1,4%), Medan Johor sebanyak 4 orang (2,8%), Medan Amplas sebanyak 11 orang (7,9%), Medan Denai sebanyak 3 orang (2,1%), Medan Kota sebanyak 12 orang (8,6%), Medan Maimun sebanyak 1 orang (0,7%), Medan Polonia sebanyak 1 orang (0,7%), Medan Baru sebanyak 5 orang (3,6%), Medan Perjuangan sebanyak 29 orang (21,0%), Medan Selayang sebanyak 6 orang (4,7%), Medan Sunggal sebanyak 8 orang (5,7%), Medan Helvetia sebanyak 3 orang (2,1%), Medan Petisah sebanyak 3 orang (2,1%), Medan Barat sebanyak 2 orang (1,4%), Medan Timur sebanyak 16 orang (11,5%), Medan Tembung sebanyak 22 orang (15,9%), Medan

Deli sebanyak 2 orang (1,4%), Medan Labuhan sebanyak 5 orang (3,6%), Medan Marelan sebanyak 1 orang (0,7%), Medan Belawan sebanyak 1 orang (0,7%) dan Medan Area sebanyak 1 orang (0,7%). Berikut dapat dilihat penyebaran pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Gambaran Subjek Berdasarkan Domisili

Domisili	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
Medan Tuntungan	2	1,4
Medan Johor	4	2,8
Medan Amplas	11	7,9
Medan Denai	3	2,1
Medan Kota	12	8,6
Medan Maimun	1	0,7
Medan Polonia	1	0,7
Medan Baru	5	3,6
Medan Perjuangan	29	21,0
Medan Selayang	6	4,3
Medan Sunggal	8	5,7
Medan Helvetia	3	2,1
Medan Petisah	3	2,1
Medan Barat	2	1,4
Medan Timur	16	11,5
Medan Tembung	22	15,9
Medan Deli	2	1,4
Medan Labuhan	5	3,6
Medan Marelan	1	0,7
Medan Belawan	1	0,7
Medan Area	1	0,7
Total	138	100%

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 06 April sampai tanggal 28 April 2026 yang dilaksanakan secara online, dengan membagikan google form yang telah disediakan oleh peneliti pada dewasa awal di Kota Medan sebanyak 160 responden.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang telah terkumpul dari kebersyukuran dan quarter life crisis terdistribusi normal atau tidak. Kemudian, uji normalitas akan dilakukan dengan menggunakan uji one-sample Kolmogrov-Smirnov dengan bantuan dari aplikasi SPSS For windows 29. Untuk kategori atau ketentuan yang akan digunakan dalam uji normalitas dalam penelitian ini adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran datanya diaktakan normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran data dikatakan tidak normal. Hasil dari uji normalitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Uji Normalitas

Variabel	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Kebersyukuran	.212	Terdistribusi Normal
<i>Quarter Life Crisis</i>	.367	Terdistribusi Normal

a. Lilliefors Significance Correction

Setelah di uji, hasil dari uji normalitas pada variabel kebersyukuran dalam penelitian ini diperoleh sebesar 0,212 dan untuk quarter life crisis sebesar 0,367. Maka dalam hal ini sesuai dengan ketentuan dalam uji normalitas, sebaran data dalam penelitian ini dikatakan terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui adanya linearitas pengaruh antara variabel kebersyukuran dengan quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Uji linearitas dilakukan dengan melihat dari nilai linearitas F hitung lebih besar dibandingkan dengan F tabel atau $p < 0,05$. Untuk hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Uji Linearitas Pengaruh Variabel Kebersyukuran dan Quarter Life Crisis

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Kebersyukuran & <i>Quarter Life Crisis</i>	.154	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel kebersyukuran dan quarter life crisis, diperoleh nilai Sig. Deviation From Linearity sebesar 0,154. Nilai tersebut lebih besar signifikansi 0,05 ($0,154 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara kedua variabel. Dengan demikian, hubungan antara variabel kebersyukuran dan quarter life crisis bersifat linear, sehingga asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi dan analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh Kebersyukuran dengan Quarter Life Crisis pada dewasa awal di Kota Medan dengan menggunakan Teknik regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS for windows 29.

Tabel 10. Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.025 ^a	.001	-.007	22.854
a. Predictors: (Constant), KEBERSYUKURAN				

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran memiliki nilai R Square sebesar 0,001. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa kebersyukuran hanya mampu menjelaskan sebesar 0,1% quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Sementara itu, 99,9% quarter life crisis dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, meskipun hubungan antara kebersyukuran dan quarter life crisis bersifat linear, kontribusi kebersyukuran terhadap quarter life crisis sangat kecil sehingga dapat dikatakan bahwa faktor-faktor lain memiliki peran yang jauh lebih besar dalam memengaruhi quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan.

Uji Persamaan Regresi

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti melalui program SPSS for windows 29, maka model persamaan regresi yang di dapat adalah:

$$Y = \alpha + bX$$

Keterangan:

Y = Variabel Dependen (*Quarter Life Crisis*)

X = Variabel Independen (Kebersyukuran)

α = Konstanta

b = Koefisien regresi

$$Y = 112,870 + (-0,066) X$$

Konstanta ($a = 112,870$) ini merupakan nilai dari variabel dependen (quarter life crisis) ketika variabel independen (kebersyukuran) sama dengan 0, dimana seorang individu apabila memiliki kebersyukuran yang rendah maka kecenderungan quarter life crisis akan memperoleh nilai pada level 112,870.

Koefisien regresi ($b = -0,066$) yang menunjukkan besarnya perubahan dalam quarter life crisis (Y) untuk setiap satu satuan peningkatan dalam kebersyukuran (X). Hasil dari persamaan regresi tersebut menunjukkan adanya pengaruh variabel independen (kebersyukuran) terhadap variabel dependen (quarter life crisis). Dimana pengaruh ini ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar -0,066. Yang artinya, setiap peningkatan satu satuan dalam kebersyukuran (X) akan diikuti dengan penurunan sebesar 0,066 terhadap quarter life crisis (Y).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,748 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap quarter life crisis ditolak. Dengan demikian, kebersyukuran tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Selain itu, nilai R^2 sebesar 0,001 menunjukkan bahwa kebersyukuran hanya memberikan kontribusi sebesar 0,1%

terhadap quarter life crisis, sedangkan 99,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun individu memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, hal tersebut belum tentu mampu menurunkan tingkat quarter life crisis yang dialaminya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan, seperti tekanan pekerjaan, ketidakpastian karier, kondisi ekonomi, hubungan interpersonal, tuntutan keluarga, maupun proses pencarian identitas diri. Dengan demikian, kebersyukuran bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan tinggi rendahnya quarter life crisis pada dewasa awal.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), quarter life crisis merupakan fase krisis perkembangan yang umumnya dialami individu pada rentang usia 18–29 tahun. Fase ini ditandai dengan munculnya perasaan cemas, bingung, tidak yakin terhadap masa depan, kesulitan menentukan tujuan hidup, hingga tekanan dalam memenuhi harapan sosial. Dewasa awal berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja dan kehidupan yang lebih mandiri sehingga berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang cukup besar. Oleh karena itu, individu yang memiliki rasa syukur sekalipun tetap berpotensi mengalami quarter life crisis apabila dihadapkan pada berbagai tekanan kehidupan yang sulit dikendalikan.

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan kecenderungan individu untuk mengenali dan menghargai berbagai pengalaman positif yang diterima dalam kehidupan. Individu yang memiliki kebersyukuran tinggi cenderung memiliki emosi positif, optimisme, kepuasan hidup, dan hubungan sosial yang lebih baik. Namun, manfaat tersebut tidak selalu mampu menghilangkan tekanan psikologis yang bersumber dari faktor eksternal. Ketika individu menghadapi ketidakpastian pekerjaan, persaingan karier, tuntutan ekonomi, maupun tekanan keluarga, rasa syukur yang dimiliki belum tentu cukup kuat untuk mengurangi pengalaman quarter life crisis secara signifikan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori Broaden-and-Build yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001). Teori tersebut menyatakan bahwa emosi positif, termasuk rasa syukur, mampu memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis individu. Akan tetapi, teori tersebut juga menjelaskan bahwa emosi positif tidak selalu mampu mengatasi seluruh bentuk tekanan psikologis, terutama apabila individu menghadapi stres yang berlangsung terus-menerus atau memiliki sumber tekanan yang berasal dari berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, meskipun kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, pengaruhnya terhadap quarter life crisis dalam penelitian ini tidak ditemukan secara signifikan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zein (2022) yang menemukan bahwa kebersyukuran berhubungan negatif dengan quarter life crisis, di mana semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah tingkat quarter life crisis. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik responden, jumlah sampel, kondisi sosial budaya, maupun instrumen penelitian yang digunakan. Selain itu, kondisi sosial ekonomi dan pengalaman hidup responden pada penelitian ini kemungkinan lebih

beragam sehingga menyebabkan pengaruh kebersyukuran terhadap quarter life crisis menjadi sangat kecil.

Sebaliknya, hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa quarter life crisis lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain dibandingkan kebersyukuran. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa faktor seperti dukungan sosial, self-efficacy, resiliensi, kematangan karier, regulasi emosi, kondisi ekonomi, serta kemampuan coping memiliki hubungan yang lebih kuat terhadap quarter life crisis dibandingkan rasa syukur semata. Hal ini menunjukkan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu variabel psikologis.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa dewasa awal di Kota Medan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kebingungan mengenai masa depan, kekhawatiran terhadap pekerjaan, tekanan untuk memenuhi harapan keluarga, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya. Meskipun beberapa responden mengaku tetap bersyukur atas kehidupan yang dimiliki, mereka masih merasakan kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan dalam menentukan arah hidup. Hal tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur membantu individu menerima keadaan, namun belum cukup untuk menghilangkan tekanan psikologis yang muncul selama fase quarter life crisis.

Karakteristik responden dalam penelitian ini juga dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi hasil penelitian. Mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal yang menurut Arnett (2004) merupakan fase *emerging adulthood*. Pada fase ini individu sedang melakukan eksplorasi identitas, membangun karier, menjalin hubungan yang lebih serius, dan belajar menjadi pribadi yang mandiri. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan masa dewasa awal sebagai periode yang penuh ketidakpastian sehingga quarter life crisis menjadi pengalaman yang umum dialami, terlepas dari tingkat kebersyukuran yang dimiliki.

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,001 menunjukkan bahwa pengaruh kebersyukuran terhadap quarter life crisis sangat kecil. Hal tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat 99,9% faktor lain yang memengaruhi quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kondisi ekonomi, status pekerjaan, dukungan sosial, kepribadian, tingkat resiliensi, self-esteem, self-efficacy, kemampuan coping, regulasi emosi, pengalaman hidup, maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model penelitian dengan melibatkan lebih banyak variabel sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi quarter life crisis.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya mengurangi quarter life crisis pada dewasa awal tidak cukup hanya melalui peningkatan kebersyukuran. Intervensi psikologis perlu diarahkan pada pengembangan kemampuan coping terhadap stres, peningkatan self-efficacy, penguatan resiliensi, kesiapan karier, serta penyediaan dukungan sosial yang memadai. Dengan demikian, individu dewasa awal diharapkan mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara lebih adaptif

dan mampu mengelola tekanan psikologis yang muncul selama masa transisi menuju kedewasaan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran bukan merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Meskipun kebersyukuran tetap memiliki manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman quarter life crisis lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang lebih kompleks. Oleh karena itu, penelitian mengenai quarter life crisis perlu terus dikembangkan dengan mempertimbangkan faktor-faktor psikologis, sosial, dan ekonomi secara lebih menyeluruh agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perkembangan dewasa awal.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan kontribusi sebesar 36,2% terhadap variasi quarter-life crisis pada dewasa awal di Kota Medan, sedangkan 63,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan nilai tersebut, kontribusi kebersyukuran dapat dikategorikan sedang, sehingga kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menjelaskan quarter-life crisis, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dengan quarter-life crisis pada dewasa awal di Kota Medan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat quarter-life crisis yang dialaminya. Kebersyukuran memberikan kontribusi sebesar 36,2% terhadap variasi quarter-life crisis, sedangkan 63,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan quarter-life crisis, seperti efikasi diri, resiliensi, dukungan sosial, regulasi emosi, maupun faktor-faktor psikologis dan lingkungan lainnya.

Arah pengaruh yang diperoleh bersifat negatif, sehingga semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialaminya. Sebaliknya, individu dengan tingkat kebersyukuran yang rendah cenderung mengalami quarter life crisis yang lebih tinggi, ditandai dengan meningkatnya kecemasan terhadap masa depan, keraguan dalam mengambil keputusan, perasaan tertekan, serta penilaian diri yang negatif.

Temuan penelitian ini mendukung teori psikologi positif yang menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu kekuatan karakter yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, membantu individu mengelola emosi negatif, serta membangun cara pandang yang lebih positif terhadap berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, kebersyukuran dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis yang penting bagi dewasa awal dalam menghadapi berbagai tuntutan dan transisi menuju kehidupan dewasa.

Daftar Pustaka

- Abadi, M. Z. (2026). Quarter-Life Crisis (QLC) dalam Budaya Indonesia: Analisis Konstruksi Sosial Peter Berger. *Journal of Education and Social Culture*, 2(1), 1-17.
- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 29-41
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Audina, R. (2020). *Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di Iai Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis*. Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. (2024). *Statistik daerah Kota Medan tahun 2024*.
<https://Sumut.Bps.Go.Id/Id/Publication/2024/09/26/9e683c57d8aee525fc1b9dde/Statistik-Daerah-Kota-medan-2024.Html>.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19-34.
- Bertocci, P. A., & Millard, R. M. (1963). *Personality and the good: Psychological and ethical perspectives*. McKay.
- Dinanti, R., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada dewasa muda. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 288–297.
- Fitria Abdullah, T., & Fikra, H. (2024). Conferences Series Learning Class Pengaruh Syukur dalam Menghadapi Quarter Life Crisis bagi Mahasiswa. *Gunung Djati Conference Series*, 43.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). *Handbook of Life Course Health Development* (N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman, Eds.). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- 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>
- Jans-Beken, L. (2021). A Perspective on Mature Gratitude as a Way of Coping With COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911>

- Jiang, D. (2022). Feeling Gratitude Is Associated With Better Well-being Across the Life Span: A Daily Diary Study During the COVID-19 Outbreak. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(4), e36–e45. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa220>.
- Kegan, R., & Lahey, L. L. (2009). *Immunity to change: How to overcome it and unlock the potential in yourself and your organization*. Harvard Business Press.
- Kintani, D. A. (2021). *Hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja yang orang tuanya bercerai*. Universitas Islam Indonesia.
- Kirsh, S. J., Duffy, K. G., & Atwater, E. (2013). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today (11th ed.)*. Pearson.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism: The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281-285.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22(3), 173–187. <https://doi.org/10.1093/swr/22.3.173>.
- Mursid, R., Thalib, T., & Saudi, A. N. A. (2024a). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 639–644.
- Nelson, L. J. (2009). An examination of emerging adulthood in Romanian college students. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 402–411. <https://doi.org/10.1177/0165025409340093>.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association & Oxford University Press.
- Pruyser, P. W. (1976). *The minister as diagnostician*. Westminster Press.
- 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.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. Routledge.

- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
- Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., Berber, K., Millova, K., Sajjad, S., Dutra-Thomé, L., Rahayu, M. N. M., Rasyida, A., Aprodita, N. P., Mishra, S., Sharma, P., Srivastava, A., Dermitzaki, I., Spyrou, A., Mante, E., ... Fisher, A. (2025). Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. *Emerging Adulthood*, 13(6), 1491–1506.
- 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.
- Rotkirch, A., Lyons, M., David-Barrett, T., & Jokela, M. (2014). Gratitude for Help among Adult Friends and Siblings. *Evolutionary Psychology*, 12(4), 673–686. <https://doi.org/10.1177/147470491401200401>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Stapleton, J. (2012). *The quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Random House.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. 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.
- Utia Ningsih, I. (2025). *Peran Grattitude Sebagai Strategi Coping untuk Menghadapi Fase Quarterlife Crisis Mahasiswa Universitas X di Palembang*. 2. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4103>
- Wardhani, K. (2002). *Psikologi perkembangan dewasa awal*. Gunung Mulia.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Science+Business Media Dordrecht.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual differences*, 46(4), 443–447
- Zein, R. P. (2024). *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kebersyukuran?*