

Pengaruh Spiritualitas terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Institut X

Putri Oktaviani¹, Andreas Corsini Widya Nugraha², Arfian³

¹²³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, 202210515067@mhs.ubharajaya.ac.id,

²andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id, ³arfian@dsn.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

spiritualitas, quarter life crisis, mahasiswa, dewasa awal

Article history:

Received 11-05-2026

Revised 18-05-2026

Accepted 25-05-2026

ABSTRACT

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami mahasiswa pada masa transisi menuju dewasa awal dan ditandai oleh kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Attaqwa Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 180 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Data dikumpulkan melalui skala spiritualitas dan skala quarter life crisis. Hasil analisis menunjukkan bahwa spiritualitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap quarter life crisis ($p < 0,001$), dengan kontribusi sebesar 14,6% ($R^2 = 0,146$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas mahasiswa, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Oleh karena itu, penguatan spiritualitas dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan dan ketidakpastian pada masa dewasa awal.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Putri Oktaviani

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, 202210515067@mhs.ubharajaya.ac.id

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan yang semakin kompleks (Afnan et al., 2020). Pada periode ini, individu mulai dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar, seperti menyelesaikan pendidikan, menentukan pilihan karier, membangun hubungan interpersonal

yang lebih matang, mencapai kemandirian finansial, serta merencanakan masa depan. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis karena individu dituntut untuk mengambil keputusan-keputusan penting yang akan memengaruhi kehidupannya di masa mendatang (Paputungan, 2023). Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa kondisi tersebut dapat memunculkan quarter life crisis, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan kebingungan, ketidakpastian, kecemasan, dan keraguan mengenai arah kehidupan ketika individu memasuki masa dewasa awal. Atwood dan Scholtz (2008) menambahkan bahwa quarter life crisis umumnya dialami oleh individu pada rentang usia 18–30 tahun sebagai bagian dari proses transisi dari masa remaja menuju kehidupan dewasa. Pada fase ini, individu sering kali mempertanyakan pilihan hidup yang telah diambil, merasa tidak yakin terhadap masa depan, serta mengalami kekhawatiran mengenai kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang cukup umum terjadi pada masa dewasa awal dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu apabila tidak ditangani secara tepat (Nita et al., 2025).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami quarter life crisis karena berada pada tahap perkembangan dewasa awal sekaligus menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Selain dituntut untuk menyelesaikan pendidikan tinggi, mahasiswa juga mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, membangun identitas diri, serta memenuhi berbagai ekspektasi yang berasal dari keluarga maupun lingkungan sosial. Pamungkas dan Hendrastomo (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa sering kali mengalami kekhawatiran mengenai kelulusan, peluang memperoleh pekerjaan setelah lulus, serta kesesuaian pekerjaan dengan bidang studi yang ditempuh. Di sisi lain, Hakim et al. (2025) menyatakan bahwa berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal, seperti memperoleh pekerjaan, membangun relasi, mencapai keberhasilan, dan menyelesaikan tugas akhir, dapat menyebabkan kesulitan penyesuaian diri pada sebagian individu. Kondisi tersebut juga ditemukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut X. Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan peneliti, beberapa mahasiswa mengungkapkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri, kebingungan dalam menentukan pilihan hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta kekhawatiran mengenai karier setelah lulus. Hasil tersebut menunjukkan adanya indikasi quarter life crisis yang ditandai oleh kebimbangan dalam mengambil keputusan, kecemasan terhadap masa depan, dan ketidakpastian mengenai arah kehidupan. Oleh karena itu, fenomena quarter life crisis pada mahasiswa menjadi penting untuk dikaji mengingat dampaknya yang dapat memengaruhi proses perkembangan individu pada masa dewasa awal.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membantu individu menghadapi quarter life crisis adalah spiritualitas. Spiritualitas merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang berkaitan dengan pencarian makna, tujuan hidup, serta hubungan

dengan nilai-nilai yang diyakini. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan praktik keagamaan, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup, memahami dirinya sendiri, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitar. Swinton (2001) menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan manifestasi dari dinamika batin yang membantu individu memenuhi kebutuhan makna dan tujuan hidup. Dalam konteks psikologis, spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan internal yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Sahrah et al. (2023) menjelaskan bahwa spiritualitas memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan sehingga dapat membantu individu menghadapi fase quarter life crisis. Bagi individu Muslim, spiritualitas juga dapat diwujudkan melalui keyakinan terhadap ketentuan Allah mengenai kehidupan dan masa depan. Heryadi (2020) menyatakan bahwa keyakinan terhadap takdir dan rezeki yang telah ditetapkan Allah dapat membantu individu mengurangi kecemasan berlebihan mengenai masa depan. Dengan demikian, spiritualitas dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berpotensi membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian yang muncul selama masa dewasa awal.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara spiritualitas dan quarter life crisis. Penelitian Suryati et al. (2024) menemukan bahwa tingkat spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan quarter life crisis pada dewasa awal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki spiritualitas lebih tinggi cenderung mengalami quarter life crisis yang lebih rendah. Hasil serupa juga diperoleh oleh Almalail dan Rahmi (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan spiritual dan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel dan dilakukan pada populasi yang relatif terbatas. Selain itu, penelitian mengenai pengaruh spiritualitas terhadap quarter life crisis pada mahasiswa yang berada di lingkungan perguruan tinggi Islam masih relatif sedikit dilakukan. Geertz (1976) menjelaskan bahwa kelompok santri merupakan kelompok yang memiliki orientasi kuat terhadap nilai dan praktik keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Secara teoritis, kondisi tersebut memberikan peluang yang lebih besar bagi mahasiswa di perguruan tinggi Islam untuk mengembangkan spiritualitas. Namun, hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut X masih mengalami kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian mengenai masa depan meskipun berada dalam lingkungan pendidikan yang menekankan nilai-nilai keislaman. Hasil ini menunjukkan adanya kesenjangan antara landasan spiritual yang dimiliki dengan pengalaman psikologis yang dialami mahasiswa sehingga perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada pengaruh spiritualitas terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut

X. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran spiritualitas dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada masa dewasa awal. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan quarter life crisis dan spiritualitas pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi dalam memperluas bukti empiris mengenai pengaruh spiritualitas terhadap quarter life crisis pada konteks perguruan tinggi berbasis Islam yang masih terbatas diteliti. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program pendampingan mahasiswa, layanan konseling, serta kegiatan penguatan spiritualitas guna membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian, kecemasan, dan berbagai tuntutan kehidupan pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut X.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menguji pengaruh spiritualitas terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik serta analisis statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah spiritualitas, sedangkan variabel dependen adalah quarter life crisis.

Penelitian dilaksanakan di Institut Attaqwa Bekasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI). Proses pengumpulan data berlangsung mulai 28 April hingga 1 Juni 2025. Populasi penelitian berjumlah 331 mahasiswa aktif Program Studi PAI berdasarkan data Biro Administrasi Akademik Institut X tahun 2025. Penentuan ukuran sampel mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan (1970) yang menunjukkan kebutuhan minimal sebanyak 175 responden. Penelitian ini berhasil melibatkan 180 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai responden, yaitu mahasiswa aktif Program Studi PAI berusia 18–29 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah quota sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang di mana peneliti menentukan jumlah (kuota) sampel berdasarkan karakteristik atau kategori tertentu dalam populasi (Sugiyono, 2023).

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen berbentuk skala Likert lima kategori jawaban, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Variabel quarter life crisis diukur menggunakan Skala Quarter Life Crisis yang disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001) serta dimodifikasi dari instrumen (Afandi et al., 2023). Instrumen ini mencakup tujuh aspek, yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa ketika mengalami kegagalan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam kehidupan yang dijalani, kecemasan terhadap masa depan, perasaan tertekan oleh tuntutan kehidupan, dan

kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Spiritualitas diukur menggunakan skala yang dikembangkan peneliti berdasarkan teori spiritualitas (Swinton, 2001).

Penyusunan instrumen dilakukan melalui penetapan definisi operasional, penyusunan indikator, pembuatan blueprint, serta pengembangan item sesuai aspek yang diukur. Skala spiritualitas mencakup lima dimensi, yaitu makna, nilai, transendensi, keterhubungan, dan menjadi. Instrumen awal terdiri atas 30 item. Hasil uji validitas menunjukkan empat item gugur sehingga diperoleh 26 item valid dengan koefisien korelasi item berkisar antara 0,309–0,768. Sebelum digunakan, instrumen juga melalui proses expert judgment yang melibatkan lima dosen psikologi untuk menilai kesesuaian isi, indikator, dan kejelasan bahasa. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa skala quarter life crisis memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,877, sedangkan skala spiritualitas memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,933. Proses pengumpulan data dilakukan secara luring dan daring.

Pengumpulan data luring dilakukan dengan mendatangi lokasi perkuliahan mahasiswa, sedangkan pengumpulan data daring menggunakan Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial dan bantuan organisasi kemahasiswaan untuk menjangkau responden yang memenuhi kriteria penelitian. Kombinasi kedua metode tersebut digunakan untuk memperluas jangkauan responden dan meningkatkan tingkat partisipasi penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 30. Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas. Hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh spiritualitas terhadap quarter life crisis. Analisis ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 180 mahasiswa aktif Program Studi PAI di Institut X. Sebagaimana disajikan pada Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 22–24 tahun dan didominasi oleh mahasiswa perempuan, dengan sebaran semester yang paling banyak berasal dari semester akhir. Profil ini menunjukkan bahwa responden penelitian secara umum berada pada fase dewasa awal yang mulai dihadapkan pada tuntutan akademik lanjut sekaligus persiapan memasuki dunia kerja.

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

Profil	N	Persentase
Usia 18–21 tahun	78	43,3%
Usia 22–24 tahun	96	53,3%
Usia 25–27 tahun	5	2,8%
Usia 28–30 tahun	1	0,6%
Gender Perempuan	136	75,6%
Gender Laki-laki	44	24,4%
Semester 2	40	22,2%
Semester 4	41	22,8%
Semester 6	33	18,3%
Semester 8	66	36,7%
Total	180	100%

Sumber: Data primer diolah (2026).

Tingkat Spiritualitas dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa

Tabel 2. Kategorisasi Skor Spiritualitas dan Quarter Life Crisis

Kategori	N Quarter Life Crisis	% QLC	N Spiritualitas	% Spiritualitas
Tinggi	171	95%	153	85%
Sedang	4	2,2%	21	11,7%
Rendah	5	2,8%	6	3,3%
Total	180	100%	180	100%

Sumber: Data Statistik SPSS 29, diolah (2026).

Hasil kategorisasi pada Tabel 2 menunjukkan bahwa spiritualitas mahasiswa PAI Institut X secara umum tergolong tinggi (85% dari 180 responden), sementara pada saat yang sama, quarter life crisis juga berada pada kategori tinggi (95% responden). Hasil ini pada dasarnya kontra-intuitif, spiritualitas lazim dikaitkan dengan kemampuan memaknai hidup secara positif dan mengurangi tekanan psikologis, namun tidak serta-merta menghapus kerentanan mahasiswa terhadap krisis pada masa transisi dewasa awal. Kondisi ini menegaskan bahwa quarter life crisis bukan semata cerminan rendahnya kedalaman spiritual, melainkan produk dari akumulasi tuntutan perkembangan akademik, karier, relasi, dan identitas yang khas pada fase emerging adulthood (Arnett, 2015).

Pengaruh Spiritualitas terhadap Quarter Life Crisis

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	122,015	-	15,335	<0,001
Spiritualitas	-0,455	-0,382	-5,518	<0,001

Sumber: Data Statistik SPSS 29, diolah (2026).

Tabel 4. Koefisien Determinasi (R^2)

F	Sig.	R	R Square
30,444	<0,001	0,382	0,146

Sumber: Data Statistik SPSS 29, diolah (2026).

Analisis regresi linear sederhana pada Tabel 3 menunjukkan spiritualitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap quarter life crisis ($p < 0,001$), dengan koefisien regresi $-0,455$. Tabel 4 menunjukkan model regresi signifikan secara simultan ($F = 30,444$; $p < 0,001$) dengan kontribusi (R^2) sebesar 14,6 persen. Artinya, semakin tinggi spiritualitas mahasiswa, semakin rendah quarter life crisis yang dialami, sejalan dengan konsep quarter life crisis sebagai periode ketidakpastian dan keraguan pada masa dewasa awal Robbins dan Wilner (2001) serta temuan bahwa spiritualitas berhubungan negatif dengan quarter life crisis pada populasi dewasa awal lainnya (Suryati et al., 2024). Namun, besar kontribusi yang tergolong rendah ini justru menjadi temuan penting secara akademik, temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas hanyalah satu dari banyak faktor yang membentuk pengalaman quarter life crisis. Nash dan Murray (2010) menjelaskan bahwa krisis pada masa quarter life dipengaruhi pula oleh mimpi dan harapan, tantangan pendidikan, kebingungan karier, hubungan interpersonal, dan identitas diri. Konsisten dengan hal tersebut, penelitian lain melaporkan kontribusi identitas diri sebesar 25,4 persen Khafidza dan Andjarsari (2023) dan kematangan karier sebesar 39,7 persen Sandani dan Rusli (2024) terhadap quarter life crisis, jauh lebih besar dibandingkan kontribusi spiritualitas dalam penelitian ini. Dengan demikian, spiritualitas dapat dimaknai sebagai faktor protektif yang bersifat pendukung, bukan penentu tunggal, dalam menekan risiko quarter life crisis pada mahasiswa.

Perbedaan Berdasarkan Karakteristik Demografis

Tabel 5. Perbedaan Quarter Life Crisis dan Spiritualitas Berdasarkan Karakteristik Demografis

Karakteristik	Sig. Quarter Life Crisis	Sig. Spiritualitas
Gender	0,083	0,013
Usia	0,611	0,885
Semester	<0,001	0,801

Sumber: Data Statistik SPSS 29, diolah (2026).

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 5, uji beda menunjukkan quarter life crisis tidak berbeda signifikan berdasarkan gender ($p = 0,083$) maupun usia ($p = 0,611$), tetapi berbeda signifikan berdasarkan semester ($p < 0,001$), dengan mahasiswa semester awal (2 dan 4) melaporkan tingkat quarter life crisis yang relatif lebih tinggi dibanding semester akhir. Pola ini berbeda dari sejumlah penelitian yang menemukan quarter life crisis lebih tinggi pada mahasiswa tingkat akhir, dan mengindikasikan bahwa sumber tekanan psikologis pada quarter life crisis bersifat kontekstual: mahasiswa awal menghadapi tuntutan penyesuaian terhadap lingkungan akademik dan sosial baru, sementara mahasiswa akhir umumnya lebih tertekan oleh persiapan memasuki dunia kerja. Sebaliknya, spiritualitas berbeda signifikan berdasarkan gender ($p = 0,013$), dengan mahasiswa perempuan menunjukkan spiritualitas lebih tinggi dibanding laki-laki, namun tidak berbeda berdasarkan usia maupun semester. Pola ini konsisten dengan gagasan bahwa keterhubungan emosional dan kecenderungan reflektif perempuan mendukung penghayatan spiritual yang lebih mendalam dibandingkan laki-laki, sejalan dengan temuan bahwa spiritualitas dan religiusitas berasosiasi dengan berbagai keluaran psikologis positif, meski dengan ukuran efek yang relatif kecil dan bervariasi antarindividu (Yonker et al., 2012).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Program Studi PAI di Institut X, dengan kontribusi sebesar 14,6 persen, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil ini menjawab tujuan penelitian bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor protektif, meski bukan faktor utama, dalam menekan risiko quarter life crisis. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori spiritualitas dan quarter life crisis yang sama-sama tinggi menegaskan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena multidimensional yang tidak sepenuhnya dapat diatasi hanya melalui penguatan spiritual, sehingga aspek lain seperti kematangan karier dan kejelasan identitas diri tetap perlu diperhatikan.

Secara teoritis, temuan ini memperkaya kajian psikologi sosial mengenai peran spiritualitas pada masa transisi dewasa awal, sekaligus memberi implikasi praktis bagi mahasiswa untuk mengembangkan spiritualitas melalui refleksi diri, dan bagi institusi pendidikan untuk menyediakan program konseling atau psikoedukasi yang menasar kesiapan karier dan pengelolaan stres. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menguji satu variabel prediktor dan melibatkan responden dari satu institusi, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara berhati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan variabel lain yang relevan, seperti kematangan karier, identitas diri, atau dukungan sosial, serta memperluas populasi penelitian pada berbagai program studi dan perguruan tinggi.

REFERENCES

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the difficulties of early adulthood : the development of the quarter life crisis scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Effication

- With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3, 8578–8588.
- Arnett, J. J. (2015). *The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both ? *Contemp Fam Ther*, 30, 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Geertz, C. (1976). *The Religion of Java*. Phoenix books.
- Hakim, L., Nufaily, F. R., & Irsyadunnas. (2025). Resiliensi diri mahasiswa semester akhir dalam mengurangi quarter life crisis. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(4), 1302–1306. <https://doi.org/https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i4>
- Heryadi, N. N. (2020). Sebuah strategi dalam menghadapi qualiter life-crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 29–34. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.104>
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *120 IKRAITH-HUMANIORA*, 7(3), 117–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3>
- Krejcie, R. V, & Morgan, D. (1970). Determining sample size for research activities. *Education and Psychological Measurement*, 30, 607–610.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: the campus guide to meaning-making*. Jossey-Bas.
- Nita, E. D., Fikrie, & Gladis Corinna, M. (2025). Pengaruh intolerance of uncertainty terhadap quarter life crisis. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan (AJPP)*, 4(3), 142–152. <https://doi.org/https://doi.org/10.57250/ajpp.v4i3.1433>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Indonesia Jurnal of Society Studies*, 4(1), 174–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/Saskara.041.05>
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik perkembangan masa dewasa awal. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: the unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Sahrah, A., Astri, D., & Moordiningsih, M. (2023). Improvement of spiritual well-being in students experiencing quarter life crisis through solution-focus brief therapy. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(4), 305–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0116>
- Sandani, F. C., & Rusli, D. (2024). Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang. *AHKAM : Jurnal Hukum Islam Dan Humaniora*, 3(1), 333–344. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2690>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); 2nd ed.). ALFABETA.
- Suryati, Assoburu, S., & Ida, R. (2024). Hubungan tingkat spiritualitas dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *AL YASINI: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum Dan Pendidikan*, 09(2), 248–257. <https://doi.org/http://doi.org/10.55102.alyasini.v9i2>
- Swinton, J. (2001). *Spirituality and mental health care*. Jessica Kingsley Publishers.
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C. A., & Dehaan, L. G. (2012). The relationship between

spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults : A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 35(2), 299–314.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.08.010>