

Hubungan Antara Harapan dan Quarter Life Crisis Terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Tingkat Akhir

Laila Rizky Putri⁽¹⁾ Wisnu Sri Hertinjung⁽²⁾

¹ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: ¹ f100220338@student.ums.ac.id ² wh171@ums.ac.id

Abstract

Final-year students are vulnerable to psychological distress due to academic demands and uncertainty about the future, which may lower their quality of life. This study aims to examine the relationship between hope and quarter life crisis with quality of life among final-year students. This study used a quantitative approach with a correlational design, involving 386 final-year undergraduate students from Universitas Muhammadiyah Surakarta, selected through a purposive sampling technique. Data were collected using three standardized instruments: the WHOQOL-BREF to measure quality of life, the Adult Hope Scale to measure hope, and a quarter life crisis scale based on Robbins and Wilner's theory. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that hope and quarter life crisis simultaneously had a significant relationship with quality of life, accounting for 57.2% of its variance. Partially, hope had a significant positive relationship with quality of life, while quarter life crisis had a significant negative relationship with quality of life. Hope was found to contribute more than quarter life crisis in explaining students' quality of life. These findings underline the importance of strengthening hope and mitigating quarter life crisis through university intervention programs to improve the quality of life of final-year students amid academic pressure and uncertainty about the future.

Keyword : *Hope; Quarter Life Crisis; Quality Of Life; Final-Year Students*

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan ketidakpastian masa depan, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara harapan (hope) dan quarter life crisis dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 386 mahasiswa tingkat akhir program sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen terstandarisasi, yaitu WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup, Adult Hope Scale untuk mengukur harapan, dan skala quarter life crisis berdasarkan teori Robbins dan Wilner. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harapan dan quarter life crisis secara simultan berhubungan signifikan dengan kualitas hidup, dengan kontribusi sebesar 57,2%. Secara parsial, harapan berhubungan positif signifikan dengan kualitas hidup, sedangkan quarter life crisis berhubungan negatif signifikan dengan kualitas hidup. Harapan diketahui memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan quarter life crisis dalam menjelaskan kualitas hidup mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan harapan dan mitigasi quarter life crisis melalui program intervensi universitas guna meningkatkan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir di tengah tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan.

Kata kunci: *Harapan; Quarter Life Crisis; Kualitas Hidup; Mahasiswa Tingkat Akhir*

Received: 29 Maret 2026

Accepted: 1 April 2026

Published: 15 Juli 2026

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir merujuk pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pengerjaan tugas akhir, seperti skripsi, sebagai bagian dari persyaratan untuk lulus (Putri, Pamawang, Taibe, & Saudi, 2023). Mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini

merujuk pada mahasiswa aktif semester enam ke atas yang sedang atau sudah menempuh skripsi. Fase ini menjadi masa transisi menuju dewasa awal yang dipenuhi tuntutan akademik, sosial, dan persiapan kerja, sehingga mahasiswa rentan mengalami tekanan psikologis akibat perubahan peran dan ketidakpastian arah hidup pascakelulusan (Putri, Pamawang et al., 2023; Usmi et al., 2025).

Kondisi rentan tersebut turut dikuatkan oleh temuan data nasional. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi depresi pada rentang usia 15–24 tahun mencapai 2%, jauh lebih tinggi dibandingkan angka prevalensi nasional sebesar 1,4% (Setyanto, Hakim, & Muzakki, 2023). *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (INAMHS) juga mencatat bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan sebagai gangguan yang paling menonjol (Rengganawati, 2024). Adanya tekanan akademik dan sosial yang disertai gaya hidup tidak sehat turut memperburuk kondisi ini sehingga memicu *academic burnout* (Castro-de-Araujo et al., 2022; Yan, 2024). Kondisi ini berujung pada penurunan kualitas hidup mahasiswa, konstruk yang meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Castro-de-Araujo et al., 2022; Chattu et al., 2020).

Secara empiris, kualitas hidup mahasiswa di Indonesia belum optimal, sebagaimana dilaporkan Suharmanto (2025), bahwa 46,7% mahasiswa memiliki kualitas hidup kurang baik. Studi pendahuluan peneliti pada November 2025 terhadap 30 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta turut memperkuat temuan ini, dengan 56,7% responden tidak puas dengan kualitas tidur, 60% mengalami kelelahan berlebih, dan 80% menunjukkan suasana hati tidak stabil menegaskan relevansi isu ini untuk dikaji lebih lanjut.

Perbedaan yang terjadi pada kualitas hidup antarmahasiswa mengisyaratkan adanya pengaruh faktor internal. Dalam hal ini, harapan (*hope*) diyakini berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu mengelola stres dan mempertahankan kondisi kesejahteraan psikologisnya (Okruszek et al., 2021; Salsabila & Asyanti, 2023). Berbeda halnya dengan *quarter life crisis*, yakni suatu kondisi krisis psikologis pada masa dewasa awal yang ditandai oleh perasaan bingung dan cemas terhadap masa depan (Pamungkas & Grendi, 2024), yang diduga dapat memperburuk tingkat kesejahteraan serta menurunkan kualitas hidup seseorang (Ratih, Virgonita, & Winta, 2024; Salsabila & Asyanti, 2023).

Penelitian sebelumnya mengindikasikan adanya hubungan positif antara harapan dan kualitas hidup (Junovandy, Elvinawanty, & Marpaung, 2019; Sajadi, Farsi, Akbari, Sadeghi, & Pasha, 2021), sedangkan *quarter life crisis* diketahui berhubungan negatif dengan kualitas hidup (Larasati, Pratitis, & Psikologi, 2025; Ratih et al., 2024). Akan tetapi, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut secara bersamaan (*simultan*) terhadap kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir (Pradana et al., 2024). Oleh sebab itu, penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengkaji keterkaitan antara harapan dan *quarter life crisis* dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara harapan (X_1) dan quarter life crisis (X_2) terhadap kualitas hidup (Y) pada mahasiswa tingkat akhir, tanpa melibatkan variabel mediator atau moderator.

Penelitian ini melibatkan partisipan berupa mahasiswa tingkat akhir program sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta dari semester enam ke atas (Angkatan 2021–2023), dengan total populasi mencapai 8.696 mahasiswa. Mahasiswa yang sedang cuti akademik atau mengalami gangguan psikologis berat dikeluarkan dari kriteria partisipan (kriteria eksklusi). Jumlah sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling dan perhitungan rumus Slovin dengan taraf kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh sampel minimum sejumlah 383 mahasiswa.

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner daring dengan menggunakan tiga instrumen terstandarisasi. Untuk mengukur kualitas hidup, digunakan instrumen WHOQOL-BREF (26 aitem; domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan; CFI = 0,944; RMSEA = 0,042; α = 0,981). Selanjutnya, harapan diukur dengan Adult Hope Scale (AHS) dari Snyder et al. (1991) yang telah diadaptasi oleh Novrianto & Menaldi (2022), terdiri atas 8 aitem valid (loading 0,46–0,73; α = 0,938). Sementara itu, quarter life crisis diukur menggunakan skala berlandaskan teori Robbins & Wilner (2001), yang dengan 20 aitem (validitas isi 0,812–1,00; α = 0,973). Seluruh instrumen tersebut menggunakan format skala Likert 1–5.

Prosedur penelitian meliputi tahap perizinan dan penyusunan *informed consent*, penentuan partisipan sesuai kriteria inklusi-eksklusi, penyebaran kuesioner daring, hingga pemeriksaan kelengkapan data sebelum analisis. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 30 (Mac), didahului uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas). Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t (parsial), uji F (simultan), dan koefisien determinasi (R^2), dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 386 mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai partisipan, setelah dua data (0,52%) dikeluarkan dari analisis karena menunjukkan pola respons tidak wajar. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (60,2%), berusia 21–22 tahun (72,8%), serta berada pada semester 8 (55,6%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa sampel penelitian telah merepresentasikan mahasiswa yang berada pada tahap akhir penyelesaian studi (Tabel 1).

Table 1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Semester

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	253	60,2
Laki-laki	153	39,6
Usia		
20	51	13,2
21	134	34,7
22	147	38,1
23	43	11,1
24	4	1,0
25	7	1,8
Semester		
6	130	33,6
8	215	55,6
10	41	10,6

Tabel 2 uji Normalitas

Variabel	N	Hasil	Keterangan	Syarat
Harapan	386	0.200	Normal	$>0,05$
<i>Quarter life crisis</i>	386	0.200	Normal	
Kualitas Hidup	386	0.200	Normal	

Pada tabel delapan hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 pada seluruh variabel ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3 Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Syarat
Harapan	0.839	$>0,05$
<i>Quarter life crisis</i>	0.738	

Pada tabel sembilan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* pada hubungan antara harapan dengan kualitas hidup sebesar 0,839. Sementara itu, pada hubungan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup diperoleh nilai sebesar 0,738. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen bersifat linier.

Tabel 4 Uji Regresi Berganda secara Simultan (Uji F)

Variabel	F	Sig	Rsquare	Keterangan
Harapan dan <i>Quarter life crisis</i> terhadap kualitas hidup	255.946	$p < .001$	0.572	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa uji regresi berganda secara simultan (uji F) menunjukkan nilai F sebesar 255,946 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel harapan dan *quarter life crisis* secara bersama-sama berhubungan signifikan terhadap kualitas hidup. Selain itu, diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,572 yang menunjukkan bahwa sebesar 57,2%

variasi kualitas hidup dapat dijelaskan oleh variabel harapan dan *quarter life crisis*, sedangkan sisanya sebesar 42,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian

Temuan ini mengonfirmasi bahwa kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir tidak berdiri sendiri, melainkan dibentuk oleh interaksi antara sumber daya psikologis positif (harapan) dan tekanan psikologis yang muncul pada masa transisi dewasa awal (*quarter life crisis*). Secara teoretis, hal ini sejalan dengan model kualitas hidup WHO yang memandang kualitas hidup sebagai hasil evaluasi individu terhadap posisinya dalam kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh kapasitas internal maupun kondisi psikologis yang dihadapi.

Tabel 5 Uji Regresi Berganda secara Parsial (*Uji T*)

Variabel	B	Sig	Keterangan
Harapan	1.880	<0.001	Terdapat hubungan positif yang signifikan
<i>Quarter life crisis</i>	-0.633	<0.001	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

Secara parsial, harapan menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kualitas hidup ($B = 1,880$; $p < 0,001$), artinya semakin tinggi harapan yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakan. Mayoritas responden berada pada kategori harapan sedang hingga tinggi (57,2%), dengan rerata empirik (27,82) melampaui rerata hipotetik (24). Temuan ini memperkuat teori Snyder bahwa individu dengan *agency thinking* dan *pathways thinking* yang baik cenderung lebih mampu menetapkan tujuan hidup dan menemukan cara mengatasi hambatan, sehingga berdampak pada evaluasi hidup yang lebih positif. Hasil ini konsisten dengan temuan Junovandy et al. (2019) dan Sajadi et al. (2021), yang juga melaporkan hubungan positif antara harapan dan kualitas hidup pada populasi mahasiswa maupun pasien dengan kondisi kronis, menunjukkan bahwa peran protektif harapan bersifat konsisten lintas konteks populasi.

Berlawanan dengan harapan, *quarter life crisis* justru berhubungan negatif signifikan dengan kualitas hidup ($B = -0,633$; $p < 0,001$); semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*, semakin rendah kualitas hidup mahasiswa. Sebanyak 65,5% responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, mencerminkan masih kuatnya kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, dan tekanan sosial pada mahasiswa yang menghadapi transisi menuju dunia kerja. Temuan ini konsisten dengan Larasati et al. (2025) dan Ratih et al. (2024), serta mendukung pandangan Robbins dan Wilner (2001) bahwa krisis transisi dewasa awal muncul dari kesenjangan ekspektasi-realitas yang berdampak lintas domain psikologis, fisik, sosial, dan lingkungan dalam konstruk kualitas hidup.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menganalisis harapan dan *quarter life crisis* secara terpisah dalam kaitannya dengan kualitas hidup, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji kedua variabel tersebut secara simultan. Berdasarkan hasil sumbangan efektif, harapan diketahui memiliki kontribusi yang lebih besar (33,87%) dibandingkan *quarter life crisis* (23,36%) terhadap kualitas hidup. Temuan ini mengisyaratkan bahwa upaya penguatan harapan dapat menjadi

strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir, ketimbang hanya berfokus pada penanganan quarter life crisis.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi positif yang menempatkan harapan sebagai kekuatan psikologis (*psychological strength*) yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Menurut Snyder (2002), harapan tidak hanya berupa keinginan terhadap masa depan yang lebih baik, tetapi merupakan proses kognitif yang melibatkan kemampuan menetapkan tujuan (*goals*), keyakinan akan kemampuan diri untuk mencapai tujuan tersebut (*agency thinking*), serta kemampuan menyusun berbagai alternatif strategi ketika menghadapi hambatan (*pathways thinking*). Pada mahasiswa tingkat akhir, ketiga komponen tersebut menjadi sangat penting karena mereka dihadapkan pada tuntutan penyelesaian skripsi, persiapan memasuki dunia kerja, serta penyesuaian terhadap peran baru sebagai individu dewasa. Mahasiswa yang memiliki tingkat harapan tinggi akan lebih mampu memandang berbagai tantangan tersebut sebagai masalah yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang menghambat kehidupan. Kondisi ini pada akhirnya meningkatkan kepuasan terhadap kehidupan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Quarter life crisis dapat dipahami melalui teori perkembangan psikososial Erikson, khususnya transisi dari tahap *identity versus role confusion* menuju *intimacy versus isolation*. Pada fase dewasa awal, individu dituntut memiliki identitas diri yang lebih mantap, menentukan arah karier, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mencapai kemandirian ekonomi. Ketika tuntutan perkembangan tersebut tidak dapat dipenuhi secara optimal, individu cenderung mengalami kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, serta keraguan dalam mengambil keputusan. Kondisi tersebut menjadi karakteristik utama quarter life crisis dan berpotensi menurunkan kualitas hidup karena individu mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi fungsi emosional, hubungan sosial, produktivitas, maupun persepsi terhadap masa depannya.

Hubungan antara harapan dan quarter life crisis juga dapat dijelaskan melalui kerangka *Stress and Coping Theory* dari Lazarus dan Folkman (1984). Dalam teori ini dijelaskan bahwa dampak suatu stresor terhadap kesejahteraan individu sangat dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan sumber daya psikologis yang dimiliki individu. Quarter life crisis merupakan stresor perkembangan yang umum dialami mahasiswa tingkat akhir, sedangkan harapan berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu melakukan penilaian yang lebih adaptif terhadap situasi tersebut. Mahasiswa dengan harapan tinggi cenderung menilai berbagai tantangan sebagai sesuatu yang masih dapat dikendalikan dan diselesaikan melalui usaha yang terarah. Sebaliknya, mahasiswa dengan harapan rendah lebih mudah mempersepsikan tuntutan akademik maupun ketidakpastian masa depan sebagai ancaman yang sulit diatasi sehingga meningkatkan intensitas quarter life crisis dan berdampak pada penurunan kualitas hidup.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori *Broaden-and-Build* yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001). Teori tersebut menjelaskan bahwa emosi positif memperluas cara berpikir (*broaden*) dan membantu individu membangun berbagai

sumber daya psikologis maupun sosial (*build*) yang berguna dalam menghadapi tekanan kehidupan. Harapan merupakan salah satu bentuk emosi dan kekuatan psikologis positif yang memungkinkan mahasiswa mengembangkan optimisme, fleksibilitas berpikir, kemampuan memecahkan masalah, serta mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, *quarter life crisis* cenderung didominasi oleh emosi negatif seperti kecemasan, ketidakpastian, dan keraguan terhadap diri sendiri sehingga mempersempit kemampuan individu dalam mengevaluasi pilihan yang tersedia. Perbedaan mekanisme psikologis tersebut menjelaskan mengapa harapan memberikan kontribusi positif terhadap kualitas hidup, sedangkan *quarter life crisis* memberikan kontribusi negatif.

Secara integratif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir merupakan hasil keseimbangan antara faktor protektif dan faktor risiko. Harapan berfungsi sebagai modal psikologis yang mendorong mahasiswa tetap memiliki arah, motivasi, dan keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Sebaliknya, *quarter life crisis* menjadi faktor risiko yang dapat mengganggu kesejahteraan apabila individu tidak memiliki sumber daya psikologis yang memadai. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup mahasiswa tidak cukup hanya dilakukan melalui pengurangan tekanan psikologis, tetapi juga melalui pengembangan kekuatan psikologis seperti harapan, optimisme, dan resiliensi. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma psikologi positif yang menekankan bahwa kesejahteraan optimal dicapai melalui penguatan potensi individu sekaligus pengelolaan faktor-faktor risiko yang dihadapi.

Secara teoretis, temuan ini memperkaya literatur psikologi positif dan perkembangan dengan menunjukkan peran ganda harapan dan *quarter life crisis* sebagai faktor protektif dan faktor risiko terhadap kualitas hidup pada masa transisi dewasa awal. Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya program intervensi universitas berupa penguatan harapan (pendampingan akademik, konseling karier) serta mitigasi *quarter life crisis* (layanan kesehatan mental kampus) untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa di tengah tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan.

Keterbatasan penelitian ini meliputi penggunaan teknik *purposive sampling* yang membatasi generalisasi hasil, serta desain *cross-sectional* yang belum mampu menangkap dinamika psikologis mahasiswa sepanjang masa studi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan *probability sampling*, desain longitudinal, serta menambahkan variabel lain seperti regulasi emosi, resiliensi, atau dukungan sosial untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa harapan dan *quarter life crisis* secara simultan berhubungan signifikan dengan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 57,2% variasi kualitas hidup, sehingga menunjukkan bahwa kualitas hidup mahasiswa pada masa transisi menuju dunia kerja dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis yang bersifat protektif maupun faktor risiko.

Secara parsial, harapan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kualitas hidup, sehingga semakin tinggi tingkat harapan yang dimiliki mahasiswa, semakin baik kualitas hidup yang mereka rasakan. Sebaliknya, *quarter life crisis* berhubungan negatif secara signifikan dengan kualitas hidup, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat krisis yang dialami mahasiswa, semakin rendah kualitas hidupnya. Selain itu, harapan memberikan kontribusi efektif yang lebih besar dibandingkan *quarter life crisis*, sehingga penguatan harapan merupakan faktor yang lebih dominan dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir.

Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan intervensi di lingkungan perguruan tinggi yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah psikologis, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis positif. Program pendampingan akademik, konseling karier, pelatihan penetapan tujuan, serta layanan kesehatan mental diharapkan mampu meningkatkan harapan sekaligus membantu mahasiswa mengelola *quarter life crisis*, sehingga kualitas hidup mereka dapat ditingkatkan selama menghadapi masa transisi menuju kehidupan profesional.

Referensi

- Castro-De-Araujo, L. F. S., Rodrigues, E. Da S., Machado, D. B., Henriques, C. M. P., Verotti, M. P., Gonçalves, A. Q., ... Barbosa, J. R. (2022). Multimorbidity Worsened Anxiety And Depression Symptoms During The Covid-19 Pandemic In Brazil. *Journal Of Affective Disorders*, 314, 86–93. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.005>
- Chattu, V. K., Sahu, P. K., Seedial, N., Seecharan, G., Simboo, S., & Singh, A. (2020). An Exploratory Study Of Quality Of Life And Its Relationship With Academic Performance Among Students In Medical And Other Health Professions. *Medical Sciences*, 8(23).
- Junovandy, D., Elvinawanty, R., & Marpaung, W. (2019). Kualitas Hidup Ditinjau Dari Harapan Pada Pasien. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01), 41–51.
- Larasati, N. A., Pratitis, N. T., & Psikologi, F. (2025). The Relationship Between Emotional Regulation, Resilience And Quarter Life Crisis In Final Year Students. *Journal Of Scientific Research, Education And Technology*, 4(1), 576–585.
- Novrianto, R., & Menaldi, A. (2022). The Adult Dispositional Hope Scale (Ahs) Pada Populasi Indonesia: Struktur Faktor Dan Properti Psikometris. *Jurnal Psikologi*, 18, 163–170.
- Okruszek, L., Piejka, A., Krawczyk, M., Schudy, A., Wisniewska, M., Zurek, K., & Pinkham, A. (2021). Owner Of A Lonely Mind ? Social Cognitive Capacity Is Associated With Objective , But Not Perceived Social Isolation In Healthy Individuals. *Journal Of Research In Personality*, 93, 104103.
- Pamungkas, P. R., & Grendi, H. (2024). Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa. *Saskara: Indonesia Journal Of Society Studies*, 4(1), 174–190.
- Pradana Hengki Hendra, Suwatin, W., & Ridwan Fauzen, M. N. (2024). Efforts To Prevent Early Marriage With Counseling Psychology Services In Srengat District, Blitar Regency. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.53915/Jbki.V4i2.539>

- Putri, Pamawang, R., Taibe, P., & Saudi, A. N. A. (2023). Pengaruh Hope Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Makassar. *Psikologi Karakter*, 3(1), 230–235. <https://doi.org/10.56326/Jpk.V3i1.2564>
- Ratih, K. W., Virginita, M., & Winta, I. (2024). Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan Dan Peluang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 8186–8193.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun *Anxiety In Public Speaking Within The 17-22 Age Group Of College Students*. 2(2), 60–76.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Penguin.
- Sajadi, S. A., Farsi, Z., Akbari, R., Sadeghi, A., & Pasha, A. A. (2021). Investigating The Relationship Between Quality Of Life And Hope In Family Caregivers Of Hemodialysis Patients And Related Factors. *Bmc Nephrology*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12882-021-02578-6>
- Salsabila, A. R., & Asyanti, S. (2023). Peran Optimisme , Kebersyukuran , Dan Harapan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta The Role Of Optimism , Gratitude , And Hope On The Psychological Well-Being Of Final Year Students In. *Jurnal Psikogenesis*, 11(2), 132–144.
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66–78.
- Suharmanto. (2025). Hubungan Antara Status Bekerja Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Relationship Between Working Status And Quality Of Life Of Students. *Jk Unila*, 9(1), 12–16.
- Usmi, R. S., Islam, B. K., Dakwah, F., Negeri, U. I., Hasibuan, S. J., Islam, B. K., ... Negeri, U. I. (2025). *Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa Factors Causing Quarter Life Crisis Among Students Abstrak*. 12(01), 262–274.
- Yan, Z. (2024). *Resilience , Dispositional Hope , And Psychological Well-Being Among College Students : A Systematic Review*. 1–9. <https://doi.org/10.2174/0118743501327198240918080833>