

Hubungan *Personal Growth Initiative* dan *Quarter life Crisis* pada *Fresh Graduate* Indonesia

Nurul Hidayah, Wirza Feny Rahayu

Universitas Negeri Padang
wirza.feny@fpm.unp.ac.id

Article History

accepted 1/6/2026

approved 1/7/2026

published 17/7/2026

Abstract

This research was motivated by the phenomenon of quarter life crisis commonly experienced by fresh graduates during the transition into the workforce, characterized by uncertainty, social pressure, and demands for independence. The research investigated the relationship between personal growth initiative and quarter life crisis among Indonesian fresh graduates. A quantitative correlational design was applied, involving 541 fresh graduate recruited by purposive sampling. The instruments used were the modified PGIS-II and QLC scales, with data analyzed using the Spearman correlation test. Furthermore, the descriptive analysis indicating that most participants fell within the moderate range for both variables, with 66,54 % for personal growth initiative and 71,16% for quarter life crisis. The results revealed a significant negative relationship between personal growth initiative and quarter life crisis ($r = -0.441$; $p < 0.001$), indicating that higher personal growth initiative is associated with lower levels of quarter life crisis among fresh graduates.

Keywords: *Personal Growth Initiative, Quarter Life Crisis, Fresh Graduate*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *quarter life crisis* yang sering dialami *fresh graduate* akibat transisi menuju dunia kerja yang penuh ketidakpastian, tekanan sosial, dan tuntutan kemandirian. Tujuan penelitian ini mengkaji hubungan antara *personal growth initiative* dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Indonesia. Metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional digunakan dalam penelitian ini yang melibatkan 541 *fresh graduate* dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala PGIS-II dan skala *quarter life crisis* yang telah dimodifikasi, dengan analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Selain itu, mayoritas *fresh graduate* terkategori moderat baik pada variabel *personal growth initiative* (66,54%) maupun pada *quarter life crisis* (71,16%). Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *personal growth initiative* dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Indonesia ($r = -0,441$; $p < 0,001$), mengindikasikan bahwa semakin tinggi *personal growth initiative* *fresh graduate*, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Kata kunci: *Personal Growth Initiative, Quarter Life Crisis, Fresh Graduate*



PENDAHULUAN

Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal merupakan periode perkembangan yang penuh dinamika. Robinson (2019) menyebut rentang usia 20–29 tahun sebagai *emerging adulthood*, yaitu fase yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian makna hidup, dan upaya membangun kemandirian. Fase ini, individu diharuskan menghadapi berbagai pilihan krusial seperti melanjutkan pendidikan, memilih karier, menjalin hubungan romantis, dan mandiri secara finansial (Larasati et al., 2025; Nasya & Amelasasih, 2025; Santrock, 2023). Proses eksplorasi dan pengambilan keputusan yang kompleks tersebut sering kali disertai ketidakpastian, tuntutan sosial, serta perbandingan dengan pencapaian teman sebaya yang dapat memicu munculnya stres dan kebingungan identitas dan berkembang menjadi *Quarter Life Crisis* (QLC) (Robbins & Wilner, 2001).

Menurut (Fischer, 2008), QLC merupakan krisis psikososial yang ditandai kebingungan, ketidakpastian, kecemasan, bahkan rasa terjebak dalam situasi hidup tertentu. Robinson (2019) mengungkapkan bahwa QLC terdiri dari lima fase *non-linear*, diantaranya *locked-out* (perasaan tidak mampu meraih peran dewasa yang diinginkan), *locked-in* (merasa terjebak dalam peran yang tidak sesuai), *separation* (usaha memisahkan diri dari situasi lama), *exploration* (eksplorasi pilihan hidup baru), dan *rebuilding* (membangun komitmen baru).

Fenomena QLC ini cukup umum terjadi di Indonesia, terutama pada kelompok *fresh graduate* Indonesia, yaitu lulusan baru perguruan tinggi yang sedang bertransisi dari dunia akademik menuju dunia kerja yang umumnya berusia 20-25 tahun (Oktarinanda & Fakhri, 2025). *Fresh graduate* sering mengalami kecemasan masa depan, keraguan menentukan tujuan hidup, hingga penarikan diri dari interaksi sosial akibat membandingkan diri dengan rekan sebayanya (Rachma & Nastiti, 2025). Penelitian Sembring et al. (2024) yang dilakukan kepada 314 *fresh graduate* Universitas Malikussaleh, menunjukkan bahwa 67% di antaranya berada pada tingkat QLC yang tinggi, di mana mereka mengalami gejolak emosional, perasaan cemas, serta kebingungan mengenai masa depan.

Berdasarkan hasil *pra-survey* yang dilakukan pada 12-14 November 2025 terhadap 55 *fresh graduate* dari berbagai universitas di Indonesia menunjukkan bahwa responden memahami QLC sebagai fase krisis pada transisi masa dewasa yang diikuti kekhawatiran masa depan, kebimbangan arah hidup, perasaan tertinggal dari teman sebaya, dan tekanan dalam penentuan karier. Wawancara semi-terstruktur terhadap lima *fresh graduate* juga menunjukkan pengalaman serupa, seperti kecemasan belum memperoleh pekerjaan, kebingungan arah hidup setelah wisuda, serta perasaan takut tertinggal dari teman sebaya. Ini menggambarkan bahwa periode transisi dari lingkungan akademik ke dunia kerja merupakan fase menantang dan berpotensi memicu QLC.

Tingginya Risiko QLC pada *fresh graduate* tidak luput dari situasi sosial-ekonomi dan budaya di Indonesia. Data BPS (2025) melaporkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) usia 20-24 tahun sebesar 15,34% dan 25-29 tahun 7,14%, mengindikasikan pengangguran usia muda berada di atas rata-rata nasional yaitu 4,76%. Hal ini memperkuat tekanan ekonomi pada *fresh graduate* untuk segera mendapatkan pekerjaan sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan QLC akibat perasaan gagal atau tertinggal dari teman sebayanya (Robinson et al., 2021; Usmi et al., 2025). Selain itu, budaya kolektivistik di Indonesia mendorong individu untuk memenuhi standar sosial tertentu, seperti memiliki pekerjaan tetap, kemandirian finansial, dan menikah pada usia tertentu (Balqis et al., 2023). Ketika standar tersebut belum tercapai, individu cenderung merasa tertinggal, kehilangan harga diri, dan mengalami tekanan psikologis yang semakin memperkuat QLC dan menurunkan tingkat kesejahteraan individu (Linarto et al., 2024; Suyono et al., 2021).

QLC berdampak luas terhadap psikologis dan sosial individu. Secara psikologis, QLC memicu kecemasan, frustrasi, depresi, perasaan tidak berdaya, ketidakbahagiaan, dan hilangnya makna hidup (Valentino & Hendrawan, 2025). Secara sosial, individu cenderung menarik diri, menghindari interaksi, mengalami konflik interpersonal, dan mengalami penurunan motivasi karena standar kesuksesan berasal dari ekspektasi sosial (Rosyiddin & Afandi, 2022; Salsabila et al., 2023). Apabila QLC tidak dikelola dengan baik, individu dapat gagal menyelesaikan tugas perkembangan penting dewasa awal, seperti membangun identitas diri yang stabil, menjalin hubungan intim, dan menentukan arah karier, yang berdampak jangka panjang pada kesehatan mental dan kualitas hidup (Santrock, 2023). Namun, menurut teori perkembangan Erikson (dalam Robinson, 2019), setiap krisis merupakan fase penting yang dapat menjadi sumber distress sekaligus peluang untuk pertumbuhan pribadi.

Robinson (2019) menegaskan bahwa krisis mendorong pertumbuhan dan perkembangan melalui pencarian pemahaman baru, cara mengatasi tantangan, serta mengandung peluang perubahan dan transformasi yang sering diabaikan ketika hidup berjalan stabil. Pandangan bahwa krisis dapat menjadi pemicu pertumbuhan inilah yang menjadi dasar mengapa *personal growth initiative* relevan sebagai mekanisme adaptif bagi *fresh graduate* (Robitschek & Thoen, 2015). Selain itu, PGI diidentifikasi sebagai salah satu faktor protektif yang berpotensi menurunkan QLC (Valentino & Hendrawan, 2025).

Personal growth initiative (PGI) adalah kecenderungan individu untuk secara sadar dan aktif mengambil peran dalam proses pengembangan diri (Robitschek, 1998). PGI dibangun oleh empat dimensi, yaitu *readiness for change*, *planfulness*, *using resources*, dan *intentional behavior* (Robitschek et al., 2012). Tingkat PGI yang dimiliki individu berperan penting dalam menentukan sejauh mana ia mencari dan memanfaatkan peluang bertumbuh (Robitschek, 1998). Individu dengan PGI tinggi cenderung memandang tantangan dan krisis sebagai kesempatan belajar dan berkembang, lebih adaptif menghadapi stres, serta mampu merancang langkah konkret untuk mencapai tujuan hidup (Ningrum et al., 2022; Saraswati, 2023). Sebaliknya, individu dengan tingkat PGI rendah cenderung mengalami tekanan psikologis, kecemasan, depresi yang lebih tinggi, serta kesulitan beradaptasi, sehingga berdampak pada meningkatnya stres dan menurunnya kepuasan hidup (Putri & Saraswati, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan PGI berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan *coping* yang adaptif, dan resiliensi (Weigold et al., 2020, 2024). Secara khusus, Linarto et al. (2024) menemukan hubungan negatif signifikan antara QLC dan PGI, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat QLC, semakin rendah PGI seseorang. Temuan ini diperkuat oleh Balqis et al. (2023) mengungkapkan PGI sebagai moderator yang melemahkan pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap *distress* psikologis, sehingga individu dengan PGI tinggi lebih konstruktif menghadapi ketidakpastian QLC. Dengan demikian, PGI diduga dapat membantu individu memandang QLC sebagai kesempatan untuk bertumbuh, bukan sebagai hambatan.

Berdasarkan kajian teori dan temuan empiris di atas, terlihat bahwa *fresh graduate* Indonesia mengalami tekanan QLC yang nyata, ditandai dengan tingginya prevalensi QLC, tekanan ekonomi, dan budaya kolektivistik. Sementara itu, studi yang secara khusus menguji hubungan PGI terhadap QLC pada populasi *fresh graduate* di Indonesia masih sangat terbatas, padahal kelompok ini berada pada masa transisi yang paling krusial (Rachma & Nastiti, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menguji hubungan PGI dan QLC pada *fresh graduate* sebagai upaya mengisi kesenjangan literatur.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Menurut Azwar (2021), desain korelasional digunakan untuk mengetahui kekuatan serta arah hubungan timbal balik antarvariabel atau lebih, tanpa bermaksud menjelaskan hubungan sebab akibat. Desain ini digunakan untuk menguji hubungan PGI terhadap QLC pada *fresh graduate* Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria berstatus *fresh graduate* minimal 6 bulan setelah kelulusan dan sedang mencari pekerjaan. Subjek penelitian ini berjumlah sebanyak 541 *fresh graduate*, diantaranya 231 laki-laki dan 310 perempuan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dirancang dengan Google Form dan disebarluaskan secara daring melalui berbagai media sosial seperti WhatsApp, Instagram, X, dan Tiktok. Skala yang digunakan adalah skala QLC dari Sumartha (2020) yang merujuk pada teori Robbins & Wilner (2001) yang kemudian dimodifikasi dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* 0,906. Kemudian skala kedua adalah PGIS-II yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan diuji coba Firmansyah & Andriani (2025) yang dikembangkan Robitschek et al., (2012), kemudian dimodifikasi dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* 0,929. Analisis data menggunakan korelasi Spearman melalui *software* JASP untuk melihat hubungan PGI dengan QLC.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 541 *fresh graduate* Indonesia dilibatkan dalam penelitian ini. Data demografi responden dihimpun meliputi jenis kelamin, usia, dan asal universitas.

Tabel 1 Demografi Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	213	39,37%
	Perempuan	328	60,63%
		541	100%
Usia (Tahun)	20	3	0,55%
	21	65	12,01%
	22	185	34,20%
	23	186	34,38%
	24	90	16,64%
	25	12	2,22%
		541	100%
Gugusan Pulau Universitas Asal	Sumatera	151	27,91%
	Jawa	347	64,14%
	Bali & Nusa Tenggara	28	5,18%
	Kalimantan	9	1,66%
	Sulawesi	4	0,74%
	Maluku	2	0,37%
		541	100%

Berdasarkan distribusi tersebut, disimpulkan mayoritas responden merupakan perempuan sebanyak 328 orang (60,63%), berusia 23 tahun sejumlah 186 orang (34,38 %) dan usia 22 tahun berjumlah 185 orang (34,20%), serta didominasi berasal dari universitas di Pulau Jawa sebanyak 347 orang (64,14%). Selanjutnya, kategorisasi QLC dan PGI disajikan dalam tabel 2 berikut.

Tabel 2 Kriteria Kategorisasi Skala

Variabel	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%
QLC	76	14,05%	385	71,16%	80	14,79%
PGI	106	19,6%	360	66,54%	75	13,86%

Berdasarkan tabel 2 hasil kategorisasi, sebagian besar responden terkategori pada tingkat sedang untuk kedua variabel penelitian. Pada QLC sebanyak 385 orang (71,16%) berada pada kategori sedang, 80 *fresh graduate* (14,79%) dikategorikan tinggi, sedangkan 76 *fresh graduate* (14,05%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, pada PGI menunjukkan mayoritas responden dikategorikan sedang sejumlah 360 *fresh graduate* (66,54%), 106 *fresh graduate* (19,6%) dikategori rendah, dan 75 *fresh graduate* (13,86%) dikategorikan tinggi.

Uji asumsi klasik berupa uji normalitas dan linearitas dilakukan sebagai prasyarat sebelum uji hipotesis. Berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai statistik sebesar 0,979 dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan distribusi data tidak normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan statistik non-parametrik. Uji linearitas dilakukan menggunakan uji ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada *Linearity* Sig = 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel PGI dan QLC.

Uji hipotesis ini dilakukan untuk menguji hubungan antara PGI dan QLC. Mengacu pada hasil uji normalitas sebelumnya distribusi data dinyatakan tidak normal, maka analisis hipotesis dilanjutkan dengan korelasi Spearman Rank.

Tabel 3 Uji Hipotesis

Variabel	Spearman' s Rho	Sig.	Keterangan
<i>Personal Growth Initiative</i> (PGI)	-0,441	<0,001	Ha diterima
<i>Quarter Life Crisis</i> (QLC)			

Berdasarkan Analisis korelasi Spearman menghasilkan nilai koefisien -0,441 pada tingkat signifikan $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa H_a diterima, dan H_o ditolak, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara PGI dan QLC pada *fresh graduate* di Indonesia. Koefisien korelasi negatif berarti hubungan yang terbentuk bersifat berlawanan arah, yang berarti semakin tinggi PGI maka semakin rendah QLC pada *fresh graduate*, dan sebaliknya. Berdasarkan besar koefisien korelasi, hubungan antarvariabel masuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, hasil analisis mengonfirmasi bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara PGI dan QLC pada *fresh graduate* di Indonesia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil deskriptif, mayoritas responden dikategorisasikan sedang, baik pada variabel PGI maupun QLC. Pada PGI sebagian responden berada pada kategori moderat, ini mengindikasikan bahwa *fresh graduate* telah memiliki kesadaran untuk berkembang, namun belum sepenuhnya optimal dalam melakukan perencanaan dan tindakan nyata secara konsisten. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa PGI berkembang secara bertahap dan dipengaruhi oleh kesiapan individu dalam perubahan (Robitschek et al., 2012; Weigold et al., 2024).

Sementara itu, mayoritas responden juga mengalami QLC pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan dalam transisi menuju dunia kerja merupakan fenomena yang umum terjadi pada dewasa awal sebagai bagian dari proses perkembangan (Robinson et al., 2021). Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Rachma & Nastiti (2025) dan Fitriani & Rahayu (2025) yang juga menemukan bahwa *fresh graduate* cenderung mengalami QLC pada tingkat moderat.

Kondisi tersebut dapat dipahami melalui karakteristik responden yang didominasi lulusan universitas dari Pulau Jawa, wilayah dengan tingkat persaingan pendidikan dan pekerjaan yang lebih tinggi. Tingginya tuntutan untuk mencapai keberhasilan akademik maupun profesional dapat meningkatkan tekanan psikologis pada *fresh graduate* yang berkontribusi terhadap munculnya QLC (Usmi et al., 2025). Di sisi lain, akses yang lebih luas terhadap pendidikan, informasi, dan peluang pengembangan diri turut mendukung terbentuknya PGI yang cukup baik (Robitschek et al., 2012). Dengan demikian, lingkungan Pulau Jawa yang kompetitif dan kaya sumber daya pengembangan diri memungkinkan *fresh graduate* memiliki kemampuan pengembangan diri cukup baik sekaligus memunculkan tekanan psikologis pada tingkat moderat.

Berdasarkan hasil analisis hipotesis penelitian ini mengungkapkan bahwa PGI berhubungan negatif signifikan dengan QLC pada *fresh graduate* Indonesia. Artinya tingginya PGI berhubungan dengan rendahnya tingkat QLC pada *fresh graduate* yang dialami. Hasil ini sejalan dengan Weigold et al. (2020) yang menyatakan bahwa PGI merupakan kecenderungan individu secara sengaja mengambil peran aktif untuk terlibat dalam proses pengembangan diri, baik secara kognitif maupun perilaku. Individu dengan PGI tinggi cenderung lebih siap menghadapi perubahan, mampu merencanakan pengembangan diri, serta aktif mengambil langkah untuk mencapai pertumbuhan pribadi. PGI berperan sebagai faktor protektif terhadap distres, membantu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan (Weigold et al., 2020), sehingga relevan dalam menghadapi QLC yang ditandai kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian dalam menghadapi masa depan (Robinson et al., 2021).

Temuan ini diperkuat penelitian Linarto et al. (2024), yang menemukan hubungan negatif antara PGI dan QLC, sehingga memperkuat hasil uji hipotesis penelitian ini, bahwa individu dengan tingkat PGI yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan ketidakpastian pada fase dewasa awal. Selain itu, individu dengan kemampuan pengembangan diri yang baik cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tantangan hidup, ketidakpastian, dan distres khususnya pada masa transisi setelah lulus pendidikan (Balqis et al., 2023), serta lebih mampu mengelola stresor dan tetap berusaha berkembang menjadi lebih baik meskipun berada dalam tantangan atau situasi sulit (Ningrum et al., 2022).

Hubungan negatif antara kedua variabel menunjukkan bahwa individu dengan tingkat PGI yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat QLC lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan pengembangan diri yang baik berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis dan ketidakpastian yang muncul pada fase dewasa awal. Namun demikian, temuan ini hanya menunjukkan adanya hubungan, sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai hubungan sebab-akibat. Selain itu QLC juga dapat dipahami sebagai bagian dari proses perkembangan yang umumnya terjadi pada masa dewasa awal, di mana individu sedang berada dalam fase eksplorasi identitas dan penyesuaian diri terhadap tuntutan kehidupan (Arnett, 2004; Atwood & Scholtz, 2008; Robinson et al., 2021).

Meskipun hubungan signifikan ditunjukkan oleh penelitian ini, kekuatan hubungan berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa QLC tidak hanya dipengaruhi oleh PGI. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi QLC baik internal maupun eksternal. Faktor internal lain yang turut berperan meliputi *self-efficacy* (Ihsani

& Utami, 2022), konsep diri (Masluchah et al., 2022), religiusitas (Fitriani & Rahayu, 2025; Habibie et al., 2019), harapan (Setiawan & Milati, 2022). Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial teman sebaya (Asrar & Taufani, 2022), tekanan teman sebaya (Afdhalia, 2024), keadaan finansial, peluang kerja, dan ekspektasi sosial juga turut mempengaruhi QLC yang dialami *fresh graduate* (Robinson, 2019). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun PGI berhubungan negatif dengan QLC, tetapi QLC merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, umumnya *fresh graduate* Indonesia dikategorikan sedang baik pada variabel *personal growth initiative* (PGI) maupun *quarter life crisis* (QLC). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara PGI dan QLC, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengembangkan diri, semakin rendah tingkat QLC yang dialami. Temuan ini menegaskan pentingnya PGI dalam membantu *fresh graduate* mengelola tekanan psikologis dan ketidakpastian pada masa transisi menuju dunia kerja, meskipun hubungan tersebut tidak menunjukkan sebab-akibat. Implikasi penelitian ini adalah perlunya upaya pengembangan diri pada *fresh graduate* melalui penetapan tujuan, peningkatan keterampilan, dan pencarian pengalaman sebagai strategi menghadapi tantangan dewasa awal. Selain itu, institusi diharapkan dapat merancang program atau intervensi untuk memperkuat PGI.

Peneliti selanjutnya disarankan dapat menjangkau *fresh graduate* dari berbagai wilayah di Indonesia agar lebih representatif, mengingat mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari Pulau Jawa. Selain itu, disarankan menambahkan variabel lain yang relevan, serta menggunakan analisis yang lebih kompleks seperti regresi dan SEM untuk memahami mekanisme hubungan atau pengaruh antarvariabel secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhalia. (2024). Strategies for Facing Quarter Life Crisis: The Combination of Religiosity and Peer Pressure in Fresh Graduates. *Anfusina: Journal Of Psychology*, 7(2), 186–198.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd edn). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 3(1), 1–12.
- Atwood, J. D., & Scholtz, A. E. 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>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi-3). Pustaka Belajar.
- 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*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- BPS. (2025). *Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Kelompok Umur*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE4MCMY/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-kelompok-umur.html>
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-Collage Guide to Life*. Belmont, CA: SuperCollage.

- Fitriani, M. R., & Rahayu, W. F. (2025). Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Minangkabau di Universitas Negeri Padang. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 16(2), 102–112. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/12036>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological*, 3(1), 31–37.
- Larasati, N. A., Suroso, & Pratiti, N. T. (2025). The Relationship Between Emotional Regulation, Resilience And Quarter Life Crisis In Final Year Student. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 4(1), 576–585. <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i1.729>
- Linarto, M. I., Marchella, S., Valentina, P. E., Ceasaria, M. R., Dewa, A. G. R., & Yohanes, H. R. (2024). The Role of Quarter-Life Crisis Toward Personal Growth Initiative in Emerging Adulthood. *Psychopreneur Journal*, 8(1), 16–25. <https://doi.org/10.37715/psy.v8i1.3460>
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Nasya, V. A., & Amelasasih, P. (2025). *The Influence of Mental Health on Quarter Life Crisis in the Emerging Adulthood Phase*. 4(2), 174–183.
- Ningrum, E. D. C., Istiqomah, & Linsiya, R. W. (2022). Peran Psychological Well-Being Terhadap Personal Growth Initiative Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 1(1), 29–44. https://karya.brin.go.id/id/eprint/22534/1/2986-1101_1_1_2023-4.pdf
- Oktarinanda, A. N., & Fakhri, S. (2025). Fear of Failure pada Mahasiswa Lulusan Fresh Graduate Ditinjau dari Dukungan Keluarga. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 19–25. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.463>
- Putri, N. F., & Saraswati, P. (2023). Fear of missing out dan personal growth initiative pada mahasiswa Cognicia. *Cognicia*, 11(2), 133–139. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.28483>
- Rachma, A. N., & Nastiti, D. (2025). The Relationship Between Psychological Well Being and Quarter Life Crisis in Fresh Graduate University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 289–300. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.138>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam*.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183–198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., &

- Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Robitschek, C., & Thoen, M. A. (2015). Personal growth and development. In *Positive Psychology on the College Campus* (pp. 219–238). Oxford University Press.
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2022). Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. *International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality*, 1(1), 34–40.
- Salsabila, F. A., Harsyanthi, F., Mustika, I., Hidayat, W. S. P., & Riany, Y. E. (2023). The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 123–135. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>
- Santrock, J. W. (2023). *A Topical Approach To Life-Span Development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Saraswati, P. (2023). Personal Growth Initiative Remaja Ditinjau Dari Karakteristik Kepribadian. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(2), 30–42. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Sembring, M., Anastasya, Y. A., Julistia, R., & Safitri, Y. N. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 275–288.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *Anfusina: Journal Of Psychology*, 5(1), 13–24.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., & Elkhailista, A. (2025). Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 262–274.
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-life Crisis, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1), 26. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>
- Weigold, I. K., Weigold, A., Dykema, S. A., Drakeford, N. M., & Ethridge, E. T. (2024). Personal Growth Initiative: Relation to Coping Styles, Strategies, and Self-Efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 25(6), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00782-3>
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., Wolfe, G. L., Prowell, J. L., & Martin-Wagar, C. A. (2020). Personal Growth Initiative and Mental Health: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 98(4), 376–390. <https://doi.org/10.1002/jcad.12340>