

Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota Makassar

The Influence of Gratitude on The Quarterlife Crisis Experienced on Students in Makassar

Rahmia Mursid^{1*}, Tarmizi Thalib², Andi Nur Aulia Saudi³

^{1,3}Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

²Asosiasi Psikologi Islam Sulawesi Selatan

Email: rahmiaa.m@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di Kota Makassar. *Quarterlife crisis* merupakan fase yang terjadi pada mahasiswa dimana mereka merasa ragu akan kemampuan diri sendiri, memiliki banyak tekanan, membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, serta kekhawatiran akan masa depan yang diukur menggunakan skala *Quarterlife Crisis* sedangkan kebersyukuran merupakan suatu pemikiran dan perasaan dalam diri yang dipenuhi hal positif, rasa kecukupan, melibatkan orang lain terhadap segala kebaikan dalam hidupnya serta memiliki rasa terima kasih terhadap apa yang telah didapatkan dari Tuhan Yang Maha Esa yang diukur menggunakan skala *GRAT Scale*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan sampel yaitu mahasiswa di Kota Makassar berjumlah 375 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan pada kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di Kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 36,2%.

Kata Kunci: *Quarterlife Crisis*, Kebersyukuran, Mahasiswa.

Abstract

The aim of this study is to ascertain the influence of gratitude on the quarterlife crisis experienced by students in Makassar City. Quarterlife crisis refers to a phase where students doubt their abilities, face immense pressure, compare themselves to others, and worry about the future. This phenomenon is measured using the Quarterlife Crisis scale. Gratitude, on the other hand, involves positive thoughts and feelings, a sense of contentment, recognizing the goodness in life, and being thankful for what one has received from The Almighty, it is measured using the GRAT Scale. The research conducted is quantitative in nature and involved 375 students in Makassar City as participants. The findings of this study reveal a significant impact of gratitude on the quarterlife crisis experienced by students in Makassar City, contributing to 36.2% of the overall influence.

Keywords : *Quarterlife Crisis, Gratitude, College Student.*

PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan fase dimana individu telah melalui masa pertumbuhan dan memasuki tahap baru di lingkungan bersama dengan individu lainnya (Hurlock, 1991). Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai masa dewasa awal. Individu dikatakan memasuki masa dewasa awal (emerging adulthood) ketika berusia 18 tahun hingga 25 tahun (Arnett, 2000). Masa dewasa awal ditandai dengan fase eksperimen dan eksplorasi, dimana individu mulai memikirkan ingin menjadi seperti apa, memilih gaya hidup yang diinginkan, serta mengeksplorasi bidang karir yang sesuai dengan dirinya (Santrock, 2012).

Individu yang memasuki fase transisi dalam hal ini termasuk mahasiswa. Mahasiswa merupakan mereka yang menjadi peserta didik pada perguruan tinggi maupun institut tertentu yang sedang berada pada masa dewasa awal atau berusia 18 hingga 25 tahun (Yusuf, 2012). Mahasiswa yang memasuki fase emerging adulthood banyak yang mengaku cemas dan merasa salah mengambil jurusan karena stereotip dari jurusan yang dipilih, hingga ragu akan kelangsungan perkuliahannya (Kompas, 2015). Tidak adanya

kepastian akan masa depan membuat mahasiswa merasakan cemas yang berlebihan akan masa depan (Hammad, 2016).

Perasaan cemas berlebihan yang dialami oleh mahasiswa terhadap masa depan membuatnya semakin stres dengan tekanan yang didapatkan dari beberapa pihak (Ceyhan, 2010). Hal ini juga terlihat pada hasil kuesioner yang diberikan untuk 63 orang dewasa awal di Surabaya menunjukkan bahwa 55,6% dari mereka mengalami gejala emosi negatif pada usia perkembangannya tersebut (Artiningsih & Savira, 2021). Lonjakan emosi negatif tersebut banyak dialami oleh individu, meskipun seringkali tidak disadari (Pinggolio, 2015). Padahal, individu yang telah mengakhiri masa remaja akhir dan memasuki masa dewasa awal seharusnya telah mampu mengambil sikap dan pendirian hidup (Afnan, dkk., 2020). Individu diharapkan mampu memilih jalan hidupnya dengan mempertimbangkan berbagai faktor dan berani mengambil resiko dari keputusan yang hendak ditetapkan. Individu saat dewasa seharusnya mampu mengelola emosi dengan baik dalam memberi respon yang tepat ketika dihadapkan dalam suatu situasi (Santrock, 2012).

Berbagai situasi yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut dapat dijelaskan sebagai sebuah fenomena *quarterlife crisis* (Black, 2010). Fenomena ini banyak ditemui dikalangan mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dan Arini (2021) menunjukkan bahwa terdapat 86% dari 115 mahasiswa mengaku mengalami *quarterlife crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018) menunjukkan bahwa terdapat 82% mahasiswa mengalami fenomena *quarterlife crisis*. Herawati dan Hidayat (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa dari 236 subjek pada dewasa awal terdapat 43,22% yang mengalami *quarterlife crisis* kategori sedang dan sebanyak 27,97% yang mengalami *quarterlife crisis* dalam kategori tinggi.

Quarterlife 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 *quarterlife 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). *Quarterlife 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).

Quarterlife crisis dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Arnett, 2004). Faktor internal yaitu pencarian identitas, ketidakstabilan, mandiri, feeling in between, dan faktor usia. Sementara faktor eksternal meliputi relasi dengan keluarga dan kerabat, tantangan dalam akademik, serta kehidupan karir. *Quarterlife crisis* juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti kedisiplinan dan pola asuh orangtua serta kurangnya perencanaan yang baik terhadap masa depan (Karpika & Segel, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Audina (2020) menunjukkan bahwa salah satu upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi *quarterlife crisis* adalah dengan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan juga bersyukur atas apa yang telah diberikan saat ini. Dengan bersyukur dan berdoa, mahasiswa tersebut akan memiliki pikiran yang positif dan mengurangi keraguan yang ada pada dirinya.

Seligman (2002) menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan wujud emosi positif sebagai bentuk ekspresi kebahagiaan dan ungkapan rasa terima kasih atas sesuatu yang didapatkan oleh seseorang. Rasa syukur yang dimiliki seseorang mampu menjadikan individu menjadi lebih optimis dalam menjalani hidup dan lebih merasakan kepuasan hidup (Froh, dkk., 2009). Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol emosinya ketika dihadapkan pada suatu konflik dengan lingkungannya, sehingga mampu mempererat hubungan personal dengan orang lain (Rotkirch, 2014).

Kebersyukuran sebagai suatu emosi positif secara perlahan mampu mengatasi situasi negatif, memelihara hubungan interpersonal, serta berdampak positif terhadap kesejahteraan akademis (Jiang, dkk., 2016). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Beken (2021) yang menunjukkan bahwa orang dewasa mampu menghadapi fase krisis dengan rasa syukur. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merasa penting untuk mengangkat topik terkait *Quarterlife Crisis* dan Kebersyukuran untuk mengetahui bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk menguji pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar.

Quarterlife Crisis

Quarterlife crisis atau krisis seperempat abad merupakan fenomena dimana individu mengalami rasa khawatir, cemas dan takut yang berlebihan akan masa depan, sulit menentukan pilihan dan mengambil

keputusan, serta meragukan kemampuan diri sendiri hingga mengalami gangguan psikis (Robbins & Wilner, 2001). *Quarterlife crisis* merupakan suatu fenomena yang dialami oleh individu ketika berada pada masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Stapleton, 2012). *Quarterlife crisis* didefinisikan sebagai respon yang diberikan individu pada usia 18 hingga 29 tahun terhadap ketidakstabilan yang dialami, perubahan dalam diri yang konstan terjadi, banyaknya pilihan yang ditemui, merasa tidak berdaya dan cenderung merasa sendirian (Sujudi & Ginting, 2020).

Quarterlife crisis merupakan suatu fenomena besar dimana individu mengalami ketidakstabilan emosi, kebingungan, dan kebingungan besar pada masa dewasa awal yang disebabkan oleh banyaknya impian yang ingin diwujudkan dalam kurun waktu yang singkat dan secara bersamaan, serta akan menjadi masalah ketika individu menemui kenyataan yang sangat jauh dari ekspektasi yang membuatnya tidak bahagia (Arnett, 2004). *Quarterlife crisis* terjadi ketika terdapat benturan saat individu memasuki realita kehidupan orang dewasa, individu akan mendapatkan banyak tuntutan untuk menjadi pribadi yang produktif dengan pilihan yang sedang dijalaninya (Byock, 2010).

Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan suatu kecenderungan untuk merasa syukur, meskipun perasaan syukur tersebut tidak sering muncul namun seseorang yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan lebih sering bersyukur atas segala hal dalam hidupnya, baik terhadap hal besar maupun hal yang kecil (Watkins, dkk., 2003). Kebersyukuran merupakan suatu kecenderungan individu dalam mengenali dan menanggapi emosi bersyukur atas pengalaman positif yang didapatkan dan kebaikan orang lain (McCullough, dkk., 2002). Kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi yang disebabkan oleh persepsi positif individu terhadap apa yang didapatkan dan dirasakan (Emmons & Shelton, 2002).

Kebersyukuran merupakan suatu sikap, karakter serta kebaikan yang ditunjukkan individu dengan mengucapkan kalimat syukur seperti terima kasih (Peterson & Seligman, 2004). Kebersyukuran didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu menyadari bahwa telah terjadi suatu hal baik dan orang lain terlibat didalamnya (Watkins, 2014). Individu yang bersyukur berarti membalas nikmat yang telah diberikan dengan ucapan, perbuatan, yang disertai dengan niat. Individu dengan rasa syukur yang tinggi mengakibatkan dirinya mampu mengurangi hal negatif dalam dirinya (Nelson, 2009).

METODE PENELITIAN

Responden

Peneliti menentukan populasi sebagai daerah generalisasi yang meliputi seluruh karakteristik dan konteks dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berdomisili di kota Makassar, dengan jumlah populasi yang belum diketahui secara tepat. Oleh karena itu, peneliti menggunakan sampel sebagai representasi dari populasi. Untuk menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% serta jumlah (n) populasi tak terhingga yaitu sampel berjumlah minimal 349 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 375 responden.

Instrumen penelitian

Skala *quarterlife crisis* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala siap pakai dari hasil konstruk Fadhillah (2021) berdasarkan teori Robbins & Wilner (2001) yang berjumlah 41 item. Sementara skala kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala siap pakai yang telah diadaptasi oleh Ramadhani (2020) berdasarkan skala *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (GRAT) oleh Watkins, dkk (2003) dengan jumlah 40 item. Instrumen penelitian pada kedua variabel tersebut menggunakan skala *likert* dengan lima alternatif jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan teknik regresi sederhana. Teknik analisis data menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Peneliti melakukan analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji linearitas. Berdasarkan hasil analisis data, dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi secara normal dengan hubungan yang linear.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Hipotesis

| Variabel | R Square | F | Sig. | Keterangan |
|--|----------|--------|-------|------------|
| Kebersyukuran terhadap <i>quarterlife crisis</i> | 0.362 | 24.969 | 0.000 | Signifikan |

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *quarterlife crisis*. Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.00, yang berarti signifikan dengan taraf signifikansi <0.05. Sementara nilai R *square* pada tabel diatas sebesar 0.362. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi *quarterlife crisis* dengan pengaruh sebesar 36.2%.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran secara signifikan mempengaruhi *quarterlife crisis* mahasiswa di kota Makassar dengan nilai R *Square* sebesar 0.362. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi sebesar 36.2% pada kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis*. Sementara sekitar 63.8% selebihnya dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti tantangan dalam bidang akademik, eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta teman, hubungan romantis, dan keluarga. Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif (H₁) yang menyatakan ada pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota Makassar diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil kategorisasi *quarterlife crisis*, mahasiswa yang memiliki taraf *quarterlife crisis* sedang sebesar 42.4%. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat *quarterlife crisis* sedang memiliki kecenderungan perilaku yang memiliki perasaan bimbang dalam mengambil keputusan, serta menilai diri secara negatif sehingga cenderung merasa kecil dan tidak mampu melakukan apa-apa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Hidayat (2020) yang menemukan bahwa dari 236 subjek pada dewasa awal, besar kecenderungan yang mengalami *quarterlife crisis* pada kategori sedang sebesar 43,22% dan sebanyak 27,97% yang mengalami *quarterlife crisis* dalam kategori tinggi.

Besarnya kecilnya tingkat *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Arnett (2004) mengemukakan bahwa *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh faktor dalam dirinya seperti eksplorasi identitas, ketidakstabilan, kemandirian, berada pada masa transisi yakni remaja dan dewasa, serta berada pada usia produktif dengan banyaknya kesempatan dan kemungkinan eksplorasi. Black (2010) menjelaskan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi *quarterlife crisis* adalah teman, hubungan romantis, dan keluarga, serta berbagai tantangan yang ditemui dalam hal akademik.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Audina (2020) yang menemukan bahwa salah satu cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi fase *quarterlife crisis* adalah dengan mensyukuri segala apa yang didapatkan hingga saat ini. Dengan bersyukur dan mengafirmasi positif segala apa yang telah dilalui dan dimiliki hingga saat ini, mahasiswa mampu mengurangi tingkat *quarterlife crisis*. Watkins (2014) menjelaskan bahwa individu mampu mengatasi masa krisisnya dengan selalu berpikiran positif.

Tingkat kebersyukuran ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya tingkat religiusitas. Tinggi rendahnya tingkat religiusitas seseorang akan mempengaruhi rasa syukur yang dimiliki. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki rasa syukur yang tinggi pula. Penelitian yang dilakukan Aprilia (2018) menemukan bahwa religiusitas berhubungan dengan kebersyukuran karena rasa syukur mampu mempengaruhi perilaku dan reaksi individu terhadap suatu situasi. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menyatakan bahwa dengan keyakinan yang tinggi terhadap Tuhan, maka individu akan diliputi banyak hal positif yang didapatkan melalui rasa syukurnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* mahasiswa di kota makassar. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, mahasiswa mampu mengatasi berbagai situasi yang dialami dalam fase *quarterlife crisis*. Dengan bersyukur, individu akan memiliki pandangan yang lebih positif sehingga akan berdampak pada suasana hati yang baik dan positif pula. Melalui peningkatan rasa syukur, individu diharapkan mampu mengatasi

segala rasa sedih, kesal, tekanan, bingung, dan sebagainya sehingga mengurangi *quarterlife crisis* yang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota makassar dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa di kota makassar. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran mampu mempengaruhi *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa di kota makassar dengan pengaruh sebesar 36,2%. Dengan meningkatkan rasa syukur, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi segala gejala psikologis yang dialami sehingga mampu mengurangi *quarterlife crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29
- Arnett, J.J. (2000). *Emerging Adulthood, A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. Maryland, MA: University of Maryland College Park
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press
- Aprilia, L. R. G. (2018). Hubungan Antara Kebersyukuran dan Religiusitas dengan Hardiness Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 334-340.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21-31
- Audina, R. (2020). *Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis*. (Skripsi Sarjana, IAI Muhammadiyah Sinjai). <http://repository.iainsinjai.ac.id/id/eprint/365>
- Beken, J.L. (2021). A Perspective on Mature Gratitude as a Way of Coping with Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-7. DOI : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911>
- Black, A. (2010). Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between QuarterlifeCrisis And Life Satisfaction Among Graduate Student. *ProQuest Dissertations And Theses (PQDT)*.
- Byock, S. D. (2010). *The Quarterlife Crisis and The Path to Individuation In the First Half of Life*. California: Pacifica Graduate Institute
- Ceyhan, A. A. (2010). Investigation of university students' self acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal study. *High Education*, 649–661. DOI : 10.1007/s10734-0109354-2
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In Lopez, S. J., & Synder, C. R. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fadhilah, F. (2021). *Perbedaan Quarterlife Crisis Berdasarkan Demografi pada Mahasiswa di Kota Makassar*. (Skripsi sarjana, Universitas Bosowa Makassar).
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. and Miller, I.N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5): 408–22. DOI : 10.1080/17439760902992464
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Jiang, H., Sun, P., Liu, Y., & Pan, M. (2016). Gratitude and Late Adolescents' School Well-being: The Mediating Role of Materialism. *Social Indicators Research*, 127(3), 1363–1376. DOI: 10.1007/s11205-015-1007-5
- Karpika, I.P., Segel, N.W.W. (2021). Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513-527

- Kompas. (2015, Agustus 13). Kampus baru: Jangan biarkan cemas berlarut-larut. Diunduh dari <https://muda.kompas.id/baca/2015/08/13/kampus-barujangan-biarkan-cemas-berlarut-larut/>
- Mutiara, Y. (2018). *Gambaran quarterlife crisis pada mahasiswa BKI tingkat akhir* (Skripsi). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nelson, C. (2009). Appreciating gratitude: can gratitude be used as a psychological intervention to improve individual well-being?. *Counseling Psychology Review*, 24(3), 38-50. DOI: 10.53841/bpscpr.2009.24.3-4.38
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and validation of quarterlife crisis scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*, 447–459.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: American Psychological Association/Oxford University Press.
- Ramadhani, Z. (2020). *Analisis Dimensi Social Support sebagai Prediktor terhadap Gratitude pada Dewasa Awal yang Orang Tuanya Bercerai*. (Skripsi sarjana, Universitas Bosowa Makassar).
- Riyanto, A., Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3 (1), 12-19
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis*. New York: Tarcher Penguin.
- Rotkirch, A. (2014). Gratitude for help among adult friends and siblings. *The Journal of Evolutionary Psychology*, 12(4), 673-686. DOI : <https://doi.org/10.1177/147470491401200401>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- 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
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130–145.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451. DOI: 10.2224/sbp.2003.31.5.431
- Watkins, P.C. (2014). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation*. USA: Springer
- Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.