

HUBUNGAN ANTARA QUARTER-LIFE CRISIS DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* MAHASISWA DI BALI

Oleh

Ni Luh Diah Dharmayanti¹, Lidia Sandra², Anak Agung Ketut Sri Wiraswati³, I Gusti Agung Ayu Yunita Utami⁴, Wayan Sukartiasih⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Bali Dwipa

E-mail: ^{1*}diahdharmayanti2@gmail.com, ²lidiasandra@balidwipa.ac.id,

³gswiraswati@gmail.com, ⁴ugekbanget@gmail.com, ⁵wayansukartiasih@gmail.com

Article History:

Received: 25-11-2025

Revised: 03-12-2025

Accepted: 28-12-2025

Keywords: Mahasiswa;
Quarter-Life Crisis;
Subjective Well-Being.

Abstract: Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang dinamis, ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, pencarian jati diri, serta ketidakpastian terhadap masa depan. Kondisi ini membuat mahasiswa rentan mengalami Quarter-Life Crisis yang dapat berdampak negatif terhadap Subjective Well-Being. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being pada mahasiswa di Bali. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Sebanyak 402 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Bali berpartisipasi sebagai responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala Quarter-Life Crisis yang disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001) serta skala Subjective Well-Being berdasarkan teori Diener (2000). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being ($r = -0.713$, $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi tingkat Quarter-Life Crisis, semakin rendah tingkat Subjective Well-Being mahasiswa. Hasil ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap fenomena Quarter-Life Crisis sebagai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta perlunya dukungan psikologis dari institusi pendidikan tinggi agar mahasiswa dapat mengelola masa transisi perkembangan secara lebih sehat.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berada dalam fase perkembangan *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa awal Arnett (dalam Balzarie & Nawangsih, 2019). Di Indonesia, kelompok usia mahasiswa umumnya berkisar antara 18 hingga 25 tahun. Menurut Undang-

Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Pasal 13 Ayat (1), mahasiswa diposisikan sebagai insan dewasa yang sadar akan potensinya dan diharapkan mampu mengembangkan diri untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional (Eva et al., 2020). menegaskan bahwa masa mahasiswa merupakan tahapan kritis dalam perjalanan menuju kedewasaan, dimana individu menghadapi beragam tugas perkembangan yang kompleks.

Pada fase ini, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti ketidakpastian karir, tuntutan akademik, dan harapan untuk dapat mengelola kehidupan secara mandiri. Berbagai tekanan ini memicu kecemasan, keraguan, dan pertanyaan mengenai identitas diri serta masa depan, yang kerap dibandingkan dengan pencapaian teman sebayanya (Sri Hartini et al., 2025). Dinamika psikologis ini berpotensi memunculkan fenomena Quarter-Life Crisis, yaitu periode kebingungan, keraguan, dan kecemasan yang muncul akibat transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja atau kehidupan mandiri (Robbins & Wilner, 2001). Arnett (dalam Balzarie & Nawangsih, 2019) menambahkan bahwa fase ini ditandai dengan tantangan dalam memilih karier, membangun identitas pribadi, serta membentuk hubungan interpersonal.

Dampak dari Quarter-Life Crisis dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yang dalam psikologi positif diukur melalui konsep *Subjective Well-Being*. *Subjective Well-Being* merupakan indikator penting untuk menilai kualitas hidup seseorang yang mencakup evaluasi kognitif dan emosional, terdiri dari kepuasan hidup (*life satisfaction*), frekuensi pengalaman emosi positif (*positive affect*), dan emosi negatif (*negative affect*) (Diener, 2000). Individu dengan *Subjective Well-Being* tinggi umumnya merasa puas dengan hidupnya, lebih sering mengalami emosi positif, dan jarang merasakan emosi negatif. (Hayati, 2023) menyatakan bahwa individu dengan *Subjective Well-Being* tinggi cenderung lebih berhasil dalam berbagai aspek kehidupan, lebih sosial, memiliki keterampilan menyelesaikan konflik yang baik, dan menikmati kesehatan fisik yang lebih optimal. Sebaliknya, *Subjective Well-Being* yang rendah dikaitkan dengan kerentanan terhadap stres, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup.

Beberapa penelitian empiris telah mengonfirmasi hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being*. Penelitian (Suyono et al., 2021) menunjukkan bahwa Quarter-Life Crisis berhubungan dengan kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif pada dewasa muda. Temuan serupa diungkapkan oleh (Manurung & Simarmata, 2023) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi skor Quarter-Life Crisis, maka semakin rendah *Subjective Well-Being* pada dewasa awal di Kota Medan. Meskipun hubungan antara kedua variabel ini telah banyak diteliti, kajian yang spesifik menelaah dinamika tersebut pada populasi mahasiswa di Bali masih sangat terbatas.

Konteks sosio-kultural Bali yang unik menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan. Sebagai daerah dengan perkembangan pesat di bidang pendidikan tinggi, pariwisata, dan budaya, Bali menciptakan dinamika kehidupan yang kompleks bagi mahasiswanya, khususnya di wilayah urban seperti Denpasar dan Badung. Mahasiswa di Bali tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan sosial akibat perubahan gaya hidup modern dan paparan media digital yang tinggi. Di sisi lain, laporan dari (Onie et al., 2024) menunjukkan bahwa Bali termasuk dalam lima provinsi dengan angka bunuh diri tertinggi di Indonesia, yang mengindikasikan adanya kerentanan psikologis yang memerlukan perhatian serius. Kombinasi antara tekanan akademik, ketidakpastian masa

depan, dan ekspektasi sosial yang tinggi berpotensi memicu Quarter-Life Crisis dan menurunkan *Subjective Well-Being* mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa di Bali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada populasi tersebut. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu psikologi, khususnya mengenai dinamika Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada konteks kultural Indonesia. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dan tenaga profesional seperti konselor atau psikolog dalam merancang program intervensi dan dukungan psikologis yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antara variabel independen, yaitu Quarter-Life Crisis, dan variabel dependen, yaitu *Subjective Well-Being*, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel. Prosedur penelitian dimulai dari identifikasi fenomena, penyusunan judul, dan studi literatur untuk memperkuat landasan teoritis. Tahap selanjutnya adalah penyusunan serta adaptasi alat ukur, di mana peneliti mengembangkan dua instrumen skala, yaitu skala Quarter-Life Crisis yang mengacu pada teori (Robbins & Wilner, 2001) serta skala *Subjective Well-Being* berdasarkan (Diener, 2000). Kedua skala ini kemudian dimodifikasi agar sesuai dengan konteks mahasiswa di Bali.

Tahap berikutnya adalah validasi isi melalui *expert judgment* yang melibatkan tiga orang ahli di bidang psikologi untuk menilai kejelasan redaksi, relevansi, dan keterbacaan butir-butir item. Hasil masukan dari para ahli digunakan untuk melakukan revisi pada item yang kurang sesuai agar instrumen memiliki validitas isi yang baik. Setelah itu, kuesioner disusun dalam bentuk digital menggunakan Google Form dengan skala likert 4 poin, mulai dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju". Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan informed consent yang menjelaskan tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta sifat sukarela partisipasi.

Tahap pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan X (Twitter) kepada mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi di Bali menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang terkumpul dianalisis melalui uji validitas empiris dengan teknik korelasi item-total dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk menguji konsistensi internal. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi statistik untuk menentukan distribusi data. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil penelitian kemudian disajikan untuk menggambarkan arah dan kekuatan hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa di Bali. Bagian metode menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk bagaimana prosedur pelaksanaannya.

LANDASAN TEORI

Quarter-Life Crisis

Quarter-Life Crisis merupakan fase krisis perkembangan yang dialami individu dewasa awal, khususnya pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju kehidupan dewasa yang

lebih mandiri. Fase ini ditandai oleh kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, serta ketidakpastian dalam pengambilan keputusan hidup, terutama terkait karier dan hubungan interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Kondisi tersebut sering muncul pada individu berusia 18–30 tahun yang berada dalam tahap emerging adulthood (Balzarie & Nawangsih, 2019).

Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa Quarter-Life Crisis muncul ketika individu merasa terjebak antara tuntutan sosial untuk segera mencapai kemandirian dan keterbatasan pengalaman hidup yang dimiliki (Robbins & Wilner, 2001). Tekanan tersebut dapat memunculkan penilaian diri negatif, perasaan putus asa, serta stres psikologis yang berkepanjangan apabila tidak dikelola dengan baik (Sri Hartini et al., 2025).

Subjective Well-Being

Subjective Well-Being merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya, yang mencakup aspek kognitif dan afektif (Diener, 2000). Aspek kognitif diwujudkan dalam kepuasan hidup, sedangkan aspek afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif (Hayati, 2023).

Individu dengan tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi cenderung merasa puas terhadap kehidupannya, sering mengalami emosi positif, dan jarang merasakan emosi negatif seperti kecemasan dan kesedihan (Diener, 2000). Sebaliknya, individu dengan *Subjective Well-Being* yang rendah lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup (Hayati, 2023).

Hubungan Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada individu dewasa awal. Individu yang mengalami Quarter-Life Crisis cenderung menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah serta peningkatan emosi negatif (Hayati, 2023). Tekanan transisi perkembangan dan kebingungan identitas yang dialami individu dewasa awal berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan subjektif (Suyono et al., 2021).

Penelitian pada dewasa awal di Indonesia juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Quarter-Life Crisis yang dialami individu, maka semakin rendah tingkat *Subjective Well-Being* yang dimiliki (Manurung & Simarmata, 2023). Oleh karena itu, Quarter-Life Crisis menjadi faktor psikologis penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal (Suyono et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang berkuliah di berbagai perguruan tinggi di Provinsi Bali. Penelitian dilakukan pada mahasiswa yang berada pada rentang usia dewasa awal. Pengambilan data dilaksanakan secara daring pada tahun 2025.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang berkuliah di Bali. Berdasarkan data jumlah mahasiswa di Bali, ditetapkan populasi sebesar 144.219 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Yamane dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 399 responden. Dalam pelaksanaannya, jumlah responden yang berhasil dikumpulkan dan dianalisis sebanyak 402 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Bali dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi adalah responden yang tidak berdomisili atau tidak berkuliah di Bali serta responden yang mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu:

1. Variabel independen (X): Quarter-Life Crisis
2. Variabel dependen (Y): *Subjective Well-Being*

Quarter-Life Crisis didefinisikan sebagai kondisi krisis psikologis yang dialami individu dewasa awal yang ditandai oleh kebingungan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terhadap masa depan, serta penilaian diri negatif. *Subjective Well-Being* didefinisikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen berupa skala psikologis berbentuk kuesioner daring. Instrumen Quarter-Life Crisis terdiri dari 20 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam kehidupan, dan kecemasan terhadap masa depan. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju.

Instrumen *Subjective Well-Being* terdiri dari 13 item pernyataan yang mencakup tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Skala ini juga menggunakan format skala Likert empat poin. Kedua instrumen telah melalui proses validasi isi oleh ahli dan uji reliabilitas, serta dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis, yaitu:

1. Penyusunan instrumen penelitian berdasarkan teori dan indikator yang relevan.
2. Validasi instrumen melalui *expert judgement* dan revisi item sesuai masukan ahli.
3. Penyusunan kuesioner dalam bentuk digital menggunakan Google Form.
4. Penyebaran kuesioner secara daring melalui media sosial seperti WhatsApp, X (Twitter) dan Instagram.
5. Pengumpulan data dari responden yang memenuhi kriteria inklusi.
6. Pengolahan dan analisis data menggunakan perangkat lunak statistik.

Teknik Analisis Data

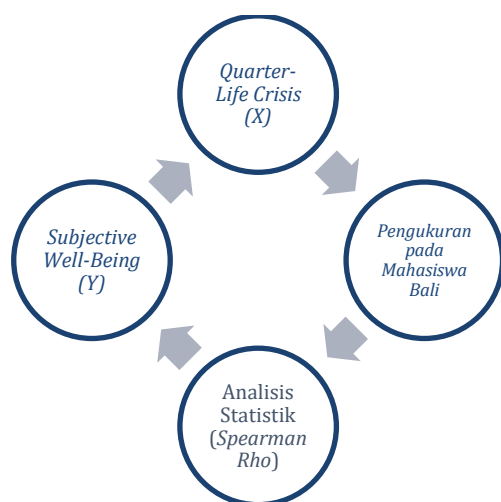
Analisis data dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden

dan kecenderungan data pada masing-masing variabel. Analisis inferensial dilakukan untuk menguji hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being*.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi statistik untuk mengetahui distribusi data. Berdasarkan hasil uji normalitas, data tidak sepenuhnya berdistribusi normal, sehingga teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman Rho*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian.

Alur Penelitian

Alur penelitian dalam studi ini digambarkan dalam bentuk flowchart yang menunjukkan tahapan penelitian secara sistematis, mulai dari perumusan masalah, penyusunan instrumen, pengumpulan data, hingga analisis dan penarikan kesimpulan. Flowchart penelitian digunakan untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap proses penelitian yang dilakukan.



Gambar 1. Diagram Konsep Penelitian
Hubungan Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa di Bali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dipaparkan berdasarkan data yang diperoleh dari 402 responden yang merupakan mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Bali. Tujuan penyajian hasil ini adalah untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa. Analisis dilakukan secara sistematis untuk menilai keterkaitan antara kedua variabel, pola hubungan yang terbentuk, serta karakteristik umum dari responden penelitian. Penyajian hasil mencakup analisis deskriptif yang menggambarkan distribusi data, dilanjutkan dengan analisis korelasional untuk menguji hubungan antara tingkat Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa. untuk memperjelas penyajian hasil penelitian secara verbal. Sebelum menyajikan Tabel dan grafik harus diberi narasi dan kemudian diberikan komentar atau dibahas.

Tabel. 1 Hasil Analisis Korelasi Quarter-Life Crisis dengan *Subjective Well-Being*

Variabel	<i>Spearman's rho</i>	<i>P-value</i>
Quarter-Life Crisis dan <i>Subjective Well-Being</i>	-0.713	< 0.001

Sebelum dilakukan uji hubungan antarvariabel, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas untuk menentukan metode analisis yang tepat. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman's rho*. Pemilihan metode ini dianggap sesuai karena mampu mengukur kekuatan serta arah hubungan antara dua variabel ordinal maupun data yang tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

Berdasarkan hasil analisis uji *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar -0.713 dengan nilai p -value < 0.001. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* pada taraf signifikansi 0.05. Artinya, semakin tinggi tingkat Quarter-Life Crisis yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara kedua variabel ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Karakteristik Responden
Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Perempuan	65,9%
	Laki-Laki	34,1%
Domisili	Badung	21,6%
	Bangli	4%
	Buleleng	5,5%
	Gianyar	11,7%
	Jembrana	4,2%
	Karangasem	3,5%
	Klungkung	2%
	Tabanan	2,5%
	Denpasar	45%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang disajikan pada Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebesar 65,9%, sedangkan responden laki-laki sebanyak 34,1%. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Jika ditinjau berdasarkan domisili, responden berasal dari berbagai kabupaten dan kota di Bali. Proporsi terbesar berasal dari Kota Denpasar sebesar 45%, diikuti oleh Kabupaten Badung sebesar 21,6%, dan Kabupaten Gianyar sebesar 11,7%. Sementara itu, responden dari wilayah lain menunjukkan persentase yang lebih kecil, yaitu Buleleng (5,5%), Jembrana (4,2%), Bangli (4%), Karangasem (3,5%), Tabanan (2,5%), dan Klungkung (2%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berdomisili di wilayah Denpasar dan sekitarnya, yang merupakan pusat aktivitas pendidikan tinggi di Bali. Distribusi ini sejalan dengan konsentrasi perguruan tinggi yang lebih banyak berlokasi di kawasan tersebut, sehingga memungkinkan tingkat partisipasi mahasiswa di wilayah tersebut menjadi lebih

tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Quarter-Life Crisis dan Subjetive Well-Being pada mahasiswa di Bali. Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman, diperoleh nilai $\rho = -0,713$ dengan $p\text{-value} < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan secara statistik antara kedua variabel. Temuan ini konsisten dengan pola distribusi data yang menunjukkan bahwa terdapat variasi skor yang luas pada kedua variabel, dengan kehadiran beberapa nilai ekstrem, khususnya pada variabel Subjetive Well-Being. Meskipun data Subjetive Well-Being tidak sepenuhnya berdistribusi normal dan mengandung outlier, hubungan antara kedua variabel tetap signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang berada dalam kondisi Quarter-Life Crisis yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Meilan, 2024). Dalam penelitiannya, menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Quarter-Life Crisis dan Subjetive Well-Being. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa Quarter-Life Crisis merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan persepsi individu terhadap Subjetive Well-Being. Korelasi negatif yang ditemukan mendukung asumsi teoritis bahwa krisis dalam masa transisi dewasa awal, seperti yang dijelaskan oleh (Robbins, 2001) dapat memengaruhi aspek psikologis individu secara menyeluruh, termasuk penurunan dalam kepuasan hidup dan peningkatan afek negatif dua komponen penting dalam Subjetive Well-Being menurut Diener (dalam Oktakarianda & Kasim, 2015)

Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan negatif antara Quarter-Life Crisis dan Subjetive Well-Being dapat diterima.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa Quarter-Life Crisis merupakan salah satu faktor risiko psikologis yang dapat menurunkan persepsi individu terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dukungan psikososial bagi mahasiswa yang berada dalam fase transisi usia dewasa awal, guna membantu mereka mengelola tekanan krisis identitas dan menjaga kualitas Subjetive Well-Being.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara Quarter-Life Crisis dan Subjetive Well-Being pada mahasiswa di Bali. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai ρ sebesar $-0,713$ dengan $p\text{-value} < 0,001$, yang berada pada kategori hubungan kuat dan signifikan secara statistik. Artinya, semakin tinggi tingkat Quarter-Life Crisis yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat Subjetive Well-Being yang mereka rasakan, dan sebaliknya.

Temuan ini mendukung asumsi bahwa kondisi krisis psikologis pada masa transisi dewasa awal dapat berdampak nyata pada aspek kesejahteraan hidup subjektif, seperti kepuasan hidup dan keseimbangan afektif. Quarter-Life Crisis yang ditandai dengan kebingungan arah hidup, tekanan sosial, dan kecemasan terhadap masa depan terbukti berkorelasi negatif dengan persepsi mahasiswa terhadap kebahagiaan dan kualitas hidup mereka. Dengan demikian, hasil ini memperkuat pentingnya perhatian terhadap faktor psikologis dalam menjaga kesejahteraan mahasiswa, khususnya mereka yang sedang berada dalam fase kritis pembentukan identitas diri dan arah hidup.

Pengakuan

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, kasih, dan penyertaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Quarter-Life Crisis dan *Subjective Well-Being* Mahasiswa di Bali" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan penuh rasa hormat dan tulus ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Lidia Sandra, M.Comp.Eng.Sc., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I, yang dengan sabar telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Anak Agung Ketut Sri Wiraswati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II, atas segala saran, koreksi, dan semangat yang diberikan.
3. Ibu I Gusti Agung Ayu Yunita Utami, S.Psi., M.Psi., Psikolog atas segala dukungan, semangat, serta perhatian yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi dan penulisan jurnal ini. Bimbingan dan dorongan yang Ibu berikan menjadi sumber motivasi yang sangat berarti, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Ketulusan dan kepedulian Ibu menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus berproses hingga tahap akhir penyusunan karya ilmiah ini.
4. Bapak/Ibu Dosen di Fakultas Psikologi, Universitas Bali Dwipa, yang telah membekali penulis dengan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
5. Keluarga tercinta, terutama Mama, Bapak dan Adek, atas doa, pengorbanan, dan dukungan moril maupun materil yang tak pernah berhenti mengalir sepanjang proses pendidikan ini.
6. Teman-teman, khususnya Oka, Bhisma, Wika, Dien, Rany, Stefano, Jevan, Starla, Ericko, Perwangsa, Sazeliu, Adetami, teman-teman di grup Indonesia, serta teman-teman lainnya yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan kebersamaan yang penuh makna.
7. Seluruh responden penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang sangat berharga bagi kelancaran penelitian ini.
8. Secara khusus, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih atas hadirnya lagu-lagu yang telah menemani proses penyusunan skripsi ini. Terutama lagu Seventeen, Boynextdoor dan playlist di Spotify.
9. Dan yang tak kalah penting, terima kasih untuk diri sendiri yang telah bertahan, melewati hari-hari penuh keraguan, dan tetap percaya bahwa proses ini layak untuk diperjuangkan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). *Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis*. 5(2).
- [2] Diener, E. (2000). *Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003->

066X.55.1.34

- [3] Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, Moh. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- [4] Hayati, S. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(6), 530–536. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i6.787>
- [5] Manurung, J. D., & Simarmata, N. I. P. (2023). *Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan*. 7.
- [6] Meilan, N. M. (2024). Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. *Transformasi: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan NonFormal Informal*, 10(1), 133. <https://doi.org/10.33394/jtni.v10i1.12881>
- [7] Oktakarianda, R., & Kasim, S. S. (2015). *FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU 2015*.
- [8] Onie, S., Usman, Y., Widyastuti, R., Lusiana, M., Angkasawati, T. J., Musadad, D. A., Nilam, J., Vina, A., Kamsurya, R., Batterham, P., Arya, V., Pirkis, J., & Larsen, M. (2024). Indonesia's first suicide statistics profile: An analysis of suicide and attempt rates, underreporting, geographic distribution, gender, method, and rurality. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 22, 100368. <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2024.100368>
- [9] Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. J.P. Tarcher/Putnam.
- [10] Robbins, A. (with Wilner, A.). (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group.
- [11] Sri Hartini, Sri Ernawati, & Faqih Purnomosidi. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 157–170. <https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3132>
- [12] 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>