

Intervensi Psikologi Positif Meningkatkan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Halif Alifatawloh¹, Nafisa Azahra², Novita Tri Handayani³, Saskia Marisa⁴, Zahra Rafifah⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 June 2026

Revised 20 June 2026

Accepted 25 June 2026

Available online 03 July 2026

Keywords

positive psychology, psychological well-being, quarter life crisis, early adulthood, psychological intervention.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Quarter life crisis is a developmental crisis commonly experienced by individuals in early adulthood, characterized by feelings of anxiety, confusion, self-doubt, and uncertainty about future life directions. This condition may reduce psychological well-being, making appropriate interventions necessary to improve individuals' well-being. This study aimed to examine the effectiveness of a positive psychology intervention in improving the psychological well-being of early adults experiencing quarter life crisis. The study employed a quantitative approach using a One Group Pretest–Posttest Design. The participants consisted of seven early adults aged 20–30 years who were selected through purposive sampling. The research instrument was the Psychological Well-Being Scale based on Carol D. Ryff's theory, which measures six dimensions: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The positive psychology intervention was conducted over four sessions, including psychoeducation, self-reflection, strength identification, group

discussions, and goal-setting activities. The results showed an increase in the average psychological well-being score from 65.83 in the pretest to 70.33 in the posttest, with an average improvement of 4.50 points. All participants who completed the posttest demonstrated increased scores. Observational findings also indicated greater openness, active participation, improved self-reflection, and clearer life goals among participants. These findings suggest that positive psychology interventions have the potential to enhance the psychological well-being of early adults experiencing quarter life crisis.

ABSTRAK

Quarter life crisis adalah tahap kesulitan perkembangan yang kerap dialami individu pada masa dewasa awal, ditandai dengan rasa cemas, kebingungan, keraguan terhadap diri sendiri, dan arah masa depan yang belum jelas. Karena kondisi ini dapat menurunkan *psychological well-being* seseorang, dibutuhkan intervensi yang tepat untuk membantu memulihkannya. Penelitian ini dilakukan untuk menguji sejauh mana intervensi berbasis psikologi positif efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Desain yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif one-group pretest-posttest. Sebanyak tujuh dewasa awal berusia 20 hingga 30 tahun, yang dipilih melalui *purposive sampling*, menjadi partisipan penelitian ini. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Carol D. Ryff, yang mencakup enam dimensi: *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Selama empat kali pertemuan, peserta menjalani psikoedukasi, latihan refleksi diri, identifikasi kekuatan pribadi, diskusi kelompok, dan penyusunan goal setting. Skor rata-rata kesejahteraan psikologis naik dari 65,83 sebelum program menjadi 70,33 setelahnya, dengan kenaikan rata-rata 4,50 poin, dan seluruh peserta yang mengikuti pengukuran akhir menunjukkan perbaikan skor. Hasil pengamatan selama sesi berlangsung juga memperlihatkan peserta menjadi lebih terbuka, lebih aktif terlibat, lebih mampu merefleksikan diri, dan memiliki arah hidup yang lebih jelas. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal yang menghadapi *quarter life crisis*.

PENDAHULUAN

Dewasa awal, atau yang sering disebut *emerging adulthood*, adalah masa peralihan perkembangan yang umumnya berlangsung di rentang usia 18 sampai 29 tahun. Pada masa ini, seseorang mulai menghadapi sejumlah tugas perkembangan seperti menuntaskan studi, mulai

*Corresponding Author

Email: 202410515010@mhs.ubharajaya.ac.id¹, 202410515026@mhs.ubharajaya.ac.id², 202410515005@mhs.ubharajaya.ac.id³, 202410515029@mhs.ubharajaya.ac.id⁴, 202410515038@mhs.ubharajaya.ac.id⁵

bekerja, menjalin relasi antarpribadi yang lebih dewasa, meraih kemandirian secara finansial, sekaligus menetapkan arah hidup ke depan. Arnett (2000) menjelaskan bahwa fase ini merupakan masa pencarian identitas yang diwarnai ketidakstabilan di berbagai sisi kehidupan, sehingga wajar bila individu pada usia ini rentan merasa bingung dan tertekan secara psikologis saat berhadapan dengan berbagai tuntutan tersebut.

Salah satu isu psikologis yang cukup umum dijumpai pada masa ini adalah *quarter life crisis*. Menurut Robinson (2019), *quarter life crisis* merupakan fase krisis dalam perkembangan yang ditandai munculnya kecemasan, kebingungan, tekanan batin, serta rasa tidak pasti dalam memandang masa depan. Umumnya kondisi ini terkait dengan kekhawatiran seputar karier, pendidikan, keuangan, relasi sosial, maupun pencapaian tujuan hidup. Orang yang mengalaminya cenderung meragukan kemampuan diri sendiri, merasa tertinggal dari teman-teman seusianya, dan kesulitan mengambil keputusan penting terkait masa depan. Kecenderungan ini semakin kerap muncul pada dewasa awal seiring meningkatnya tekanan sosial dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial.

Sejumlah studi memperlihatkan keterkaitan erat antara *quarter life crisis* dan *psychological well-being*. Fauzia, Siswanti, dan Jafar (2023), misalnya, menemukan hubungan negatif yang bermakna antara keduanya: makin tinggi *psychological well-being* seseorang, makin kecil kemungkinan ia mengalami *quarter life crisis*, dan sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah membuat seseorang lebih rentan cemas, bingung, dan kesulitan menjalani tuntutan perkembangan di masa dewasa awal. Studi lain juga mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki resiliensi baik cenderung tetap memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi kendati tengah menghadapi *quarter life crisis*.

Gagasan *psychological well-being* sendiri digagas oleh Carol D. Ryff, yang berpandangan bahwa kesejahteraan psikologis bukan sekadar soal rasa bahagia atau puas terhadap hidup, melainkan juga menyangkut kemampuan seseorang mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. Ryff merumuskan enam dimensi inti, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*, yang masing-masing mencerminkan kemampuan menerima diri, membina hubungan yang sehat, bersikap mandiri, mengelola lingkungan sekitar, memiliki arah hidup yang jelas, dan terus bertumbuh sebagai individu. Seseorang dengan *psychological well-being* yang baik umumnya lebih siap menghadapi berbagai persoalan hidup secara adaptif dan mampu menjaga kesehatan mentalnya.

Psikologi positif menjadi salah satu pendekatan yang lazim dipakai untuk mendongkrak *psychological well-being*. Seligman (2011) menjabarkan psikologi positif sebagai pendekatan yang menitikberatkan pada penguatan karakter, emosi positif, sikap optimis, kebermaknaan hidup, dan potensi diri agar seseorang dapat menjalani hidup yang lebih sejahtera. Pendekatan ini tidak semata bertujuan mengurangi masalah psikologis, tetapi juga mendorong individu membangun sumber daya psikologis untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Andrea dkk. (2023) menemukan bahwa optimisme dan strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah punya andil besar dalam meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis psikologi positif berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis pada fase dewasa awal.

Hasil asesmen awal dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa para peserta memang menunjukkan ciri-ciri *quarter life crisis*, seperti kekhawatiran menghadapi masa depan, keraguan pada kemampuan sendiri, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, dan belum memiliki tujuan hidup yang jelas. Hal ini juga terlihat dari pengukuran awal *psychological well-being*, di mana beberapa dimensinya masih berada pada kategori yang perlu diperbaiki. Atas dasar itu, penelitian ini merancang intervensi psikologi positif yang mengacu pada enam dimensi *Psychological Well-Being* Ryff, dilaksanakan melalui psikoedukasi, refleksi diri, diskusi kelompok, dan latihan pengembangan diri guna meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta.

Dari pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan menelaah penerapan intervensi psikologi positif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Diharapkan hasilnya dapat menambah wawasan ilmiah tentang intervensi psikologi positif sebagai salah satu pilihan pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada

dewasa awal, sekaligus menjadi bahan rujukan bagi penelitian dan praktik intervensi psikologi selanjutnya.

METODE

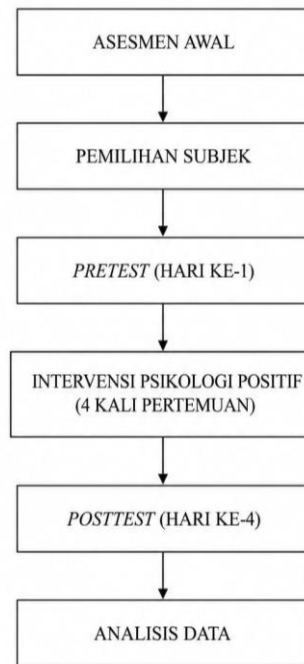
Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental berbentuk *One Group Pretest–Posttest Design*, yang dipilih untuk melihat perubahan *psychological well-being* pada dewasa awal dengan *quarter life crisis* sebelum dan sesudah menerima intervensi psikologi positif. Kegiatan berlangsung secara tatap muka di rumah salah satu anggota kelompok peneliti, yaitu di Jalan Haji Mansyur, Kelurahan Bulak Perwira, Kecamatan Bekasi Utara, Kota Bekasi, RT 03/RW 017 No. 11.

Subjek penelitian berjumlah tujuh dewasa awal berusia 20 hingga 30 tahun yang diidentifikasi mengalami *quarter life crisis*. Mereka dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yakni pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang selaras dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan mencakup: (1) berada pada tahap perkembangan dewasa awal; (2) memperlihatkan ciri *quarter life crisis* dari hasil asesmen awal, seperti cemas menghadapi masa depan, ragu pada kemampuan diri, sulit menentukan arah hidup, dan sering membandingkan diri dengan orang lain; serta (3) bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi sampai tuntas. Sebelum penelitian dimulai, seluruh calon peserta menjalani asesmen awal untuk melihat kondisi psikologisnya dan mencocokkannya dengan kriteria di atas, hingga akhirnya tujuh orang ditetapkan sebagai subjek.

Sebagai alat ukur, penelitian ini memakai Skala *Psychological Well-Being* yang disusun mengacu pada teori Carol D. Ryff, mencakup enam dimensi yang sama seperti disebutkan sebelumnya. Data dikumpulkan lewat pretest sebelum intervensi dimulai dan posttest setelah seluruh sesi intervensi rampung. Observasi selama kegiatan berlangsung serta dokumentasi juga digunakan sebagai data pelengkap untuk melihat gambaran keterlibatan dan perubahan perilaku peserta sepanjang program.

Program intervensi yang diberikan berupa rangkaian kegiatan psikologi positif yang disusun mengacu pada enam dimensi *Psychological Well-Being* Ryff, dilaksanakan tatap muka dalam empat pertemuan. Pertemuan pertama diisi dengan pretest, penjelasan tujuan program, kesepakatan belajar bersama, serta psikoedukasi tentang *quarter life crisis* dan *psychological well-being*. Pertemuan-pertemuan berikutnya berisi berbagai aktivitas psikologi positif, seperti refleksi diri, penggalian kekuatan pribadi, latihan mengenali potensi diri, penyusunan goal setting, diskusi kelompok, dan berbagi pengalaman, semuanya diarahkan untuk mendongkrak kesejahteraan psikologis peserta. Pada pertemuan keempat, kegiatan diakhiri dengan refleksi dan evaluasi menyeluruh, dilanjutkan dengan pemberian posttest untuk mengukur perubahan *psychological well-being* pasca-intervensi. Seluruh sesi dirancang secara partisipatif agar peserta ikut aktif dalam setiap tahapannya.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan skor pretest dan posttest tiap peserta guna melihat perubahan *psychological well-being* setelah intervensi. Hasil analisis ini kemudian dilengkapi dengan data observasi selama proses intervensi agar diperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai perubahan yang dialami peserta setelah mengikuti keseluruhan rangkaian penelitian.



Gambar 1. Kerangka Alur Penelitian

Berdasarkan bagan **Gambar 1**. Penelitian diawali dengan asesmen awal yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis calon peserta serta mengetahui karakteristik *quarter life crisis* yang dialami. Asesmen ini menjadi dasar dalam menentukan kelayakan peserta untuk mengikuti program intervensi.

Tahap berikutnya, subjek dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil asesmen tadi, sehingga terpilih tujuh dewasa awal yang memenuhi kriteria: berada di rentang usia dewasa awal, menunjukkan gejala *quarter life crisis*, dan bersedia mengikuti seluruh proses penelitian.

Setelah ketujuh subjek ditetapkan, pretest dilaksanakan pada hari pertama menggunakan Skala *Psychological Well-Being* berbasis teori Ryff, untuk mendapatkan gambaran kondisi awal kesejahteraan psikologis peserta sebelum intervensi diberikan.

Selanjutnya, intervensi psikologi positif dijalankan secara tatap muka dalam empat pertemuan, disusun berdasarkan enam dimensi Ryff yang telah disebutkan, dengan bentuk kegiatan berupa psikoedukasi, refleksi diri, diskusi kelompok, pengerjaan lembar kerja, dan berbagi pengalaman guna mendorong peningkatan kesejahteraan psikologis peserta.

Pada hari keempat, se usai seluruh rangkaian intervensi, peserta menjalani posttest dengan instrumen yang identik dengan pretest, untuk melihat perubahan *psychological well-being* setelah mengikuti program intervensi.

Tahap penutup adalah analisis data dengan membandingkan skor *pretest-posttest* tiap peserta secara deskriptif kuantitatif, yang kemudian diperkuat dengan data observasi selama intervensi berlangsung, sehingga tergambar perubahan *psychological well-being* peserta setelah mengikuti keseluruhan rangkaian penelitian.

Tahap terakhir adalah analisis data, yaitu membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* setiap peserta menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil analisis kemudian didukung dengan data observasi selama pelaksanaan intervensi sehingga diperoleh gambaran mengenai perubahan *psychological well-being* peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

HASIL

Intervensi psikologi positif berlangsung selama empat pertemuan tatap muka, melibatkan tujuh dewasa awal yang teridentifikasi mengalami *quarter life crisis*. Seluruh kegiatan

dirancang mengacu pada enam dimensi *Psychological Well-Being* Ryff, dan dijalankan secara bertahap dengan tujuan membantu peserta meningkatkan kesejahteraan psikologis lewat berbagai aktivitas reflektif dan pengembangan diri.



Gambar 1. Sesi 1.

Sesi pertama dibuka dengan pengenalan, pemaparan tujuan kegiatan, kesepakatan belajar, dan pengisian pretest menggunakan Skala *Psychological Well-Being*. Usai semua peserta menyelesaikan pretest, sesi dilanjutkan dengan psikoedukasi seputar *quarter life crisis* dan *psychological well-being*. Catatan observasi menunjukkan peserta masih dalam tahap penyesuaian sehingga keterlibatan dalam diskusi belum maksimal, meski begitu semua peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Sebagian peserta sudah mulai menanggapi diskusi, sementara sebagian lain masih lebih banyak menyimak sambil menyesuaikan diri dengan suasana kelompok.



Gambar 2. Sesi 2.

Sesi kedua berfokus pada refleksi diri lewat lembar kerja bertajuk "Aku yang Dulu, Aku yang Sekarang, dan Aku yang Nanti", yang dirancang untuk membantu peserta menilai kembali perjalanan hidupnya, menyadari perubahan yang sudah terjadi, dan merumuskan harapan ke depan. Dibandingkan sesi sebelumnya, peserta tampak lebih aktif terlibat, interaksi di antara mereka mulai tumbuh lewat diskusi dan berbagi cerita, dan muncul berbagai pertanyaan yang menandakan proses refleksi terhadap diri masing-masing sudah berjalan.



Gambar 3. Sesi 3.

Pada sesi ketiga, peserta diajak menyusun *mind mapping* tentang orang-orang bermakna dalam hidup mereka, sebagai cara untuk kembali menyadari sumber dukungan sosial yang dimiliki dan memahami pentingnya relasi interpersonal dalam menghadapi tantangan di masa dewasa awal. Observasi mencatat peserta bisa mengikuti kegiatan dengan lancar, mengerjakan tugas secara mandiri, dan lebih terbuka membagikan pengalamannya. Suasana kelompok pun terasa lebih hangat, membuat peserta nyaman berdiskusi dan saling mendukung.



Gambar 4. Sesi 4.

Sesi terakhir difokuskan pada penyusunan goal setting untuk memperkuat dimensi *purpose in life*, *autonomy*, dan *environmental mastery*. Peserta diminta merumuskan tujuan hidup beserta langkah-langkah nyata untuk mencapainya, dan selama sesi ini mereka terlihat aktif berdiskusi serta merefleksikan tujuan yang telah disusun. Setelah seluruh intervensi selesai, peserta mengisi posttest dengan instrumen yang sama seperti pretest. Secara keseluruhan, observasi memperlihatkan perkembangan positif pada peserta, tercermin dari makin tingginya keterlibatan, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, serta kemampuan merefleksikan diri dan menyusun tujuan hidup yang lebih realistis

PEMBAHASAN

Untuk mengetahui efektivitas intervensi psikologi positif terhadap peningkatan *psychological well-being*, dilakukan perbandingan skor *pretest* dan *posttest* pada seluruh peserta yang mengikuti penelitian. Dari tujuh peserta yang mengikuti *pretest*, enam peserta mengikuti *posttest* karena satu peserta berhalangan hadir pada pertemuan terakhir.

Peserta	Pretest	Posttest	Selisih
Jovan	76	79	+3
Vina	70	74	+4
Lulu	59	72	+13
Arla	60	61	+1
Eka	67	71	+4
Fiqah	63	65	+2
Rata-rata	65,83	70,33	+4,50

Data pada tabel memperlihatkan rata-rata skor *psychological well-being* naik dari **65,83** pada *pretest* menjadi **70,33** pada *posttest*. Tidak ada satu pun peserta yang skornya menurun; semua yang mengikuti *posttest* justru mengalami kenaikan. Kenaikan paling besar dicatat oleh Lulu dengan selisih **13** poin, sementara kenaikan paling kecil ditunjukkan Arla dengan selisih **1** poin. Variasi besar-kecilnya peningkatan ini mengindikasikan bahwa respons setiap peserta terhadap intervensi berbeda-beda, tergantung pengalaman hidup, kondisi psikologis, dan seberapa aktif mereka terlibat selama proses kegiatan.

Kenaikan skor ini menandakan bahwa intervensi psikologi positif membawa dampak baik bagi peserta yang mengalami *quarter life crisis*. Ryff (1989) menyebut *psychological well-being* sebagai keadaan ketika seseorang mampu menerima dirinya, membangun relasi yang positif, bersikap mandiri, mengelola lingkungan dengan baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan terus mengembangkan potensinya. Rangkaian aktivitas dalam intervensi ini memang dirancang untuk menyentuh keenam dimensi tersebut, sehingga peserta punya kesempatan mengembangkan kesejahteraan psikologisnya.

Refleksi diri pada sesi kedua membantu peserta menilai kembali pengalaman masa lalunya, memahami kondisinya sekarang, dan merencanakan kehidupan yang diinginkan ke depan. Proses ini membuat peserta lebih mampu menerima perjalanan hidup yang telah dilalui dan memandang setiap tantangan sebagai bagian dari proses bertumbuh. Ini menandakan berkembangnya dimensi *self-acceptance* dan *personal growth*, sejalan dengan pandangan Ryff (1989) bahwa orang dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu menerima kelebihan sekaligus keterbatasan dirinya dan terus berkembang lewat pengalaman hidup.

Lewat kegiatan *mind mapping* tentang orang-orang bermakna dalam hidup, peserta diberi ruang untuk menyadari kembali dukungan sosial yang mereka miliki. Dukungan dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat membuat peserta merasa lebih diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi persoalan hidup. Ini menunjukkan berkembangnya dimensi *positive relations with others*, yang menurut Ryff (1989) menjadi salah satu unsur penting dalam membangun kesejahteraan psikologis.

Di sesi penutup, peserta menyusun goal setting untuk memperkuat dimensi *purpose in life*, *autonomy*, dan *environmental mastery*. Kegiatan ini membantu mereka merumuskan tujuan hidup yang lebih jelas beserta langkah konkret untuk mewujudkannya. Kemampuan menetapkan tujuan ini memberi arah yang lebih pasti bagi peserta dalam menghadapi tantangan di masa dewasa awal, sehingga mereka menjadi lebih optimis menjalani proses perkembangan diri.

Temuan ini sejalan dengan teori psikologi positif Seligman (2011) yang menyatakan bahwa penguatan karakter, relasi positif, kebermaknaan hidup, dan keterlibatan dalam kegiatan yang berarti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Hasil ini juga memperkuat penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas intervensi psikologi positif dalam

meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal yang menghadapi berbagai tantangan perkembangan, termasuk *quarter life crisis*.

Kendati hasilnya positif, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dari sisi jumlah peserta yang tergolong sedikit dan belum adanya pengukuran *follow-up* untuk melihat apakah perubahan *psychological well-being* ini bertahan lama. Karena itu, penelitian ke depan disarankan melibatkan peserta dalam jumlah lebih banyak, memperpanjang durasi intervensi, serta menambahkan evaluasi lanjutan untuk menguji efektivitas program dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Program intervensi psikologi positif yang mengacu pada enam dimensi *Psychological Well-Being* Ryff terbukti memberi kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Hal ini tampak dari kenaikan rata-rata skor *psychological well-being*, dari 65,83 pada *pretest* menjadi 70,33 pada *posttest*. Di luar perubahan angka tersebut, observasi selama empat sesi juga mencatat perkembangan positif pada keterlibatan peserta: dari yang semula cenderung pasif dan berhati-hati menyampaikan pendapat, perlahan mereka menjadi lebih terbuka, berani berdiskusi, mampu merefleksikan diri, dan mau memberi dukungan kepada sesama peserta.

Rangkaian aktivitas yang menyorot refleksi pengalaman hidup, pengenalan kembali dukungan sosial, dan penyusunan tujuan hidup memberi ruang bagi peserta untuk mengembangkan *self-acceptance, positive relations with others, purpose in life, autonomy, environmental mastery, dan personal growth*. Ini memperlihatkan bahwa intervensi tidak sekadar menambah pemahaman peserta tentang *Quarter Life Crisis*, tetapi juga membekali mereka dengan strategi yang lebih adaptif untuk menghadapi tuntutan perkembangan di masa dewasa awal.

Meski begitu, penelitian ini tetap memiliki sejumlah keterbatasan. Jumlah peserta yang sedikit dan tidak adanya pengukuran *follow-up* membuat efektivitas program dalam jangka panjang belum bisa dipastikan sepenuhnya. Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan peserta dalam jumlah lebih besar, menerapkan desain penelitian yang lebih kuat, dan menambahkan evaluasi susulan beberapa minggu atau bulan setelah intervensi berakhir. Dengan langkah tersebut, keberlangsungan perubahan *psychological well-being* dapat dinilai lebih menyeluruh, sekaligus memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas intervensi psikologi positif dalam membantu dewasa awal menghadapi *Quarter Life Crisis*.

REFERENSI

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Measuring the Difficulties of Early Adulthood : The Development of the Quarter Life Crisis Scale Measuring the Difficulties of Early Adulthood : The Development of the Quarter*. 8(3).
- Delisia, A., & Satiadarma, M. P. (2023). *Psychological Distress in the Quarter-life Crisis : The Role of Psychological Inflexibility*. 7(2), 262–269.
- Fauzia, H., Siswanti, D. N., & Fauzia, H. (2023). *HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN QUARTER LIFE CRISIS*. 6(2).
- Fitriana, L., Pratikto, H., Aristawati, A. R., & Psikologi, F. (2023). *Psychological well-being pada Menguji peranan kebersyukuran penyintas Pendahuluan*. 3(1), 155–163.
- Herdian, H., Afifah, D., & Wijaya, P. (2023). *"I AM MENTALLY HEALTHY, SO I CAN CHOOSE WELL."* *QUARTER-LIFE CRISIS AND POSITIVE MENTAL HEALTH*. 13(3), 51–58.
- Lybia, D., Mulyadi, D., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). *Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang Contribution of Self-Compassion to Psychological Well-Being of Early Adults Experiencing Quarter Life Crisis in Karawang*. 5(2), 454–462.

- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). *Quarter life crisis pada dewasa awal : Bagaimana peranan kecerdasan emosi ? Pendahuluan*. 3(1), 1–10.
- Olivia, F., Setia, D., & Wandansari, Y. (1995). *Quarter Life Crisis dan Self-Efficacy pada Lulusan Perguruan Tinggi Usia Dewasa Awal yang Menganggur*.
- Ramadhani, H. S. (2025). *No Title*. 3(03), 118–123.
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). *Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal*. 3(1), 118–131.
- Siswanti, D. N., Muhammad, A., Ajra, F., Ramli, I. H., & Sukhaisi, S. (2023). *Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis : “ Berdamai Dengan Diri Sendiri , Sadarilah Dirimu Berharga .”* 2(5), 952–959
- Studi, P., Indonesia, S., Pamulang, U., & Selatan, K. T. (2026). *Article History: Received: April 15*. 4(3), 918–928