

PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Chrisna J. Tulungen

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : cjuandytulungen@gmail.com

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

Rinna Y. Kasenda

Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Manado
Email : rinnakasenda@unima.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah skala *adversity quotient* dan *quarter-life crisis* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data diperoleh dari sampel sebanyak 127 mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient* berpengaruh negatif dan berpengaruh signifikan *quarter-life crisis* (nilai signifikansi $0,000 < 0,05$), dengan koefisien regresi sebesar $-0,503$ dan nilai R^2 sebesar $0,254$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami *quarter-life crisis*. Temuan ini memperkuat pentingnya peran ketangguhan mental dalam mengurangi dampak psikologis transisi dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan intervensi psikologis untuk meningkatkan kesiapan mental mahasiswa menghadapi tantangan hidup.

Kata Kunci: *Quarter-life Crisis, Adversity Quotient, Mahasiswa Tingkat Akhir.*

Abstract: *This study aimed to analyze the effect of adversity quotient on quarter-life crisis among final-year students of the Psychology Study Program, Manado State University. This research uses a quantitative method with a simple linear regression approach. The instrument used for data collection is the adversity quotient and quarter-life crisis scales, which have been tested for validity and reliability. Data were obtained from a sample of 127 final year students. The results of the study indicate that the adversity quotient has a negative and significant effect on the quarter-life crisis (significance value $0.000 < 0.05$), with a regression coefficient of $-0,503$ and an R^2 value of $0,254$. This indicates that the higher the adversity quotient, the lower the individual's tendency to experience a quarter-life crisis. These findings reinforce the psychological impact of early adulthood transitions. This study is expected to serve as a reference in the development of psychological interventions to improve student's mental preparedness in facing life challenges.*

Keywords: *Quarter-life Crisis, Adversity Quotient, Final Year Students.*

PENDAHULUAN

Saat memasuki masa dewasa awal, individu sering mengalami kecemasan (*anxiety*) dan ketidakpastian tentang masa depan terutama terkait dengan keputusan karier. Pergumulan emosional ini dikenal sebagai *quarter-life crisis*, periode yang ditandai dengan ketakutan, kebingungan, dan keraguan diri tentang arah dan tujuan hidup (Kim & Lee, 2018). Istilah *quarter-life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner (2001), yang menggambarkan gejala emosional yang dihadapi oleh individu berusia 20-29 tahun saat mereka bertransisi dari kehidupan yang stabil menjadi kehidupan yang penuh dengan tanggung jawab yang mengarah pada kecemasan, ketidakpastian, dan kekhawatiran tentang masa depan. Penelitian oleh Dr. Oliver Robinson dari University of Greenwich, *quarter-life crisis* terdiri dari empat fase yakni merasa terjebak, berusaha berubah, memulai hidup baru, dan munculnya komitmen terhadap pilihan hidup. Tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan menjadi pemicu utama *quarter-life crisis* (Rinaldi, 2024).

Penelitian fenomena *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa dengan rentang usia partisipannya adalah 20-23 tahun yang umumnya mahasiswa tingkat akhir, *quarter-life crisis* ditandai dengan kecemasan, tekanan, dan ketidakjelasan tujuan hidup akibat tuntutan diri dan lingkungan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 14 dari 17 partisipan mengalami *quarter-life crisis*, terutama dalam hal karier, pendidikan, hubungan, dan keuangan (Grehenson, 2022). Penelitian lain yang melibatkan 11 mahasiswa tingkat akhir melalui wawancara semi terstruktur dan *focus group discussion* (FGD) menemukan bahwa setiap peserta mengalami *quarter-life crisis* secara

berbeda, dengan kecemasan tentang masa depan muncul sebagai masalah yang paling umum (Salsabila et al., 2023). Mahasiswa tahun terakhir dihadapkan pada berbagai pilihan hidup, seperti melanjutkan pendidikan tinggi, memasuki dunia kerja, menjalin hubungan asmara, atau berkontribusi pada lingkungan sosialnya (Mutiarra, 2018). Ketidaksesuaian antara ekspektasi dan kenyataan dapat memicu *quarter-life crisis* pada mahasiswa tahun terakhir. Tekanan untuk memenuhi berbagai tuntutan bercampur dengan kecemasan, stres, dan kebingungan tentang peran mereka dan dimana harus memusatkan perhatian mereka juga dapat terjadi pada periode ini (Salsabila et al., 2023).

Dampak dari *quarter-life crisis* bagi mahasiswa tingkat akhir dapat berupa mengalami ketakutan akan kegagalan, khawatir tidak memenuhi harapan akademis atau mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan mereka. Kemudian hal ini semakin diperkuat oleh ketidakpastian di pasar kerja, ketidakstabilan ekonomi, dan tekanan masyarakat untuk berhasil dalam jangka waktu yang singkat. Akibatnya, beberapa mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami prokrastinasi, kehilangan motivasi, dan bahkan gejala depresi (Larasati et al., 2025). Manatar, dkk. (2023) menambahkan *quarter-life crisis* disebabkan oleh adanya tekanan, perasaan cemas yang meliputi kebingungan akan pencapaian karir, finansial, meningkatnya persaingan, serta adanya rasa takut dalam menjalin hubungan, sehingga menimbulkan suatu respon yang negatif berupa stres.

Azizah (2020) menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter-life crisis* atau mengalami permasalahan kehidupan, membutuhkan kekuatan mental dan kemampuan memecahkan masalah yang kuat yang sering disebut

sebagai *adversity intelligence* atau *adversity quotient*. Konsep *adversity quotient* dalam *quarter-life crisis* menekankan pentingnya ketangguhan dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan hidup. Penelitian lain yang mendukung temuan ini juga menyatakan bahwa individu dengan *adversity intelligence* atau *adversity quotient* tingkat tinggi umumnya lebih tangguh, gesit, berkinerja tinggi, dan mampu beradaptasi dengan perubahan internal dan eksternal. Kualitas ini tidak hanya membantu dalam mengelola tantangan pribadi dan karier, tetapi juga memainkan peran penting dalam menangani ketidakdewasaan emosional selama *quarter-life crisis* (Paramasivam et al., 2022).

Konsep *adversity quotient* diperkenalkan oleh Dr. Paul Stoltz dalam bukunya berjudul *Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*, *adversity quotient* mengacu pada kapasitas individu untuk bertahan dan mengatasi kesulitan. Hal ini mencerminkan bagaimana seseorang bereaksi terhadap tantangan dan kemampuan mereka untuk pulih dan tumbuh dari situasi sulit. Kemudian Stoltz dalam teori ini menyamakan kehidupan dengan mendaki gunung, menunjukkan bahwa manusia secara alami didorong untuk terus maju terlepas dari tujuan mereka. Dorongan untuk naik ini mewakili pengejaran tujuan hidup, dan *adversity quotient* adalah faktor kunci yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukannya. Ari dalam teorinya juga mendefinisikan *adversity quotient* sebagai bentuk kecerdasan yang memungkinkan seseorang bertahan melalui kesulitan dan bertahan hidup. *adversity quotient* menunjukkan seberapa baik seseorang dapat menavigasi perjuangan sehari-hari untuk mencapai kesuksesan. Phoolka

dan Kaur (2012) menggambarkan *adversity quotient* sebagai kerangka kerja yang sangat penting dan muncul untuk memahami ketahanan manusia, menekankan relevansinya dalam menghadapi tantangan di semua lini kehidupan (Chadha, 2021).

Adversity quotient mencerminkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan dan melihatnya sebagai peluang untuk sukses. *adversity quotient* mencakup empat komponen utama, yaitu kontrol, atribusi, ketahanan, dan daya tahan (*control, attribution, resilience, and endurance*). Kontrol mengacu pada seberapa banyak individu percaya bahwa mereka dapat mengelola atau memengaruhi kesulitan yang mereka hadapi. Atribusi melibatkan bagaimana mereka menafsirkan penyebab kesulitan dan apakah mereka bertanggung jawab secara pribadi atas hasilnya. Ketahanan adalah kesadaran individu tentang bagaimana kesulitan memengaruhi mereka dan kapasitas mereka untuk pulih dan beradaptasi. Daya tahan mewakili kegigihan yang mereka rasakan dan bagaimana mereka menangani dampak tantangan yang bertahan lama. Keempat elemen-elemen ini menjadikan *adversity quotient* sebagai mekanisme koping yang penting untuk mengatasi stres. Selain itu, *adversity quotient* memainkan peran penting dalam membentuk pertumbuhan seseorang, kedewasaan emosional, dan kesuksesan jangka panjang (Lu et al., 2024).

Penelitian oleh Lu et al., (2024) juga mendapati bahwa korelasi positif langsung antara *adversity quotient* dan stres menunjukkan bahwa individu dengan *adversity quotient* yang lebih tinggi lebih baik dalam menangani situasi stres dan mengatur emosi negatif, yang mengarah pada tingkat stres yang dirasakan lebih rendah.

adversity quotient juga berperan dalam menghubungkan ketahanan psikologis dengan penurunan tingkat stres, *adversity quotient* tidak hanya berdampak langsung pada stres tetapi juga berfungsi sebagai jalur dimana ketahanan membantu menurunkan stres. Temuan ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* terkait dengan penggunaan metode koping positif, seperti pemecahan masalah dan menjangkau dukungan sosial yang dapat membantu menurunkan tingkat stres.

Mahasiswa sering menghadapi stres akademik akibat tuntutan yang tinggi, tekanan untuk meraih prestasi, serta jadwal yang padat. Stres yang berkepanjangan ini dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan fisik, emosional, dan mental mereka (Soreh, dkk., 2024). Bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami transisi dari dunia akademik ke dunia profesional, penelitian oleh Hanifa (2017) menunjukkan bahwa mereka yang baru lulus mengalami kesulitan dalam memasuki dunia kerja akibat kurangnya kesiapan yang memadai untuk memenuhi tuntutan dan kompetensi yang diperlukan di lingkungan kerja. Temuan serupa juga menemukan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja berdampak cukup besar. Banyak individu merasa cemas dan mudah putus asa karena memandang proses pencarian kerja sebagai sesuatu yang sulit, dan hal ini memengaruhi tingkat *adversity quotient* yang dimiliki, yang pada akhirnya memengaruhi tingkat kecemasan tersebut (Rachmady & Aprilia, 2018). Dalam konteks menghadapi tantangan dunia kerja, perubahan struktural, dan tingginya persaingan, mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki *adversity quotient* yang kuat (Hardianto & Sucihayati, 2019).

Penelitian-penelitian sebelumnya yang menyelidiki korelasi antara *adversity quotient* dan *quarter life crisis* seperti penelitian oleh Nabila & Retnaningsih (2022) menemukan hubungan negatif antara *adversity quotient* dan *quarter life crisis* di awal masa dewasa, yang berarti individu dengan *adversity quotient* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat krisis yang lebih rendah. Di antara 125 peserta berusia 18-25 tahun, sebagian besar menunjukkan *adversity quotient* yang tinggi dan tingkat *quarter-life crisis* yang moderat, menunjukkan bahwa kemampuan koping yang kuat dapat mengurangi tetapi tidak sepenuhnya menghilangkan tantangan yang dihadapi selama tahap kehidupan ini. *Quarter-life crisis* dianggap dipengaruhi oleh faktor internal seperti *adversity intelligence* atau *adversity quotient* dan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, *adversity intelligence* yang lebih tinggi dapat membantu individu mengatasi *quarter-life crisis* dengan lebih baik (Rokhmatun et al., 2024).

Meskipun sejumlah penelitian telah membuktikan adanya kaitan antara *adversity quotient* dan *quarter-life crisis*, sebagian besar studi tersebut masih terbatas pada populasi umum usia dewasa awal dan hubungan antara kedua variable tersebut secara umum. Minimnya penelitian empiris yang secara khusus mengkaji pengaruh *adversity quotient* dan *quarter-life crisis* pada populasi mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, sehingga masih perlu dieksplorasi secara lebih lanjut. Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami *quarter-life crisis* karena dihadapkan pada tuntutan transisi menuju dunia kerja dan kemandirian hidup yang menyebabkan gejolak psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan

untuk mengkaji pengaruh *adversity quotient* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan antar variabel secara objektif dan terukur.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado yang berjumlah 195 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *accidental sampling*, di mana 136 mahasiswa yang bersedia dan mengisi kuesioner secara lengkap dijadikan sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen berupa skala Likert yang dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai): (1) Skala *Adversity Quotient* yang mengacu pada model CO2RE (*Control, Ownership, Reach, Endurance*) dari Stoltz (1999), dan (2) Skala *Quarter-Life Crisis* yang mengacu pada aspek-aspek dari Robins & Wilner (2001).

Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS dan meliputi langkah-langkah berikut: (1) Uji Validitas dan Reliabilitas, yang menggunakan *Pearson Product Moment* dan *Cronbach's Alpha* untuk menguji kualitas instrument, (2) Uji Asumsi Klasik, yang terdiri dari Uji Normalitas dan Uji Linearitas, dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan ANOVA ($p > 0,05$ menandakan data normal/linear), (3) Analisis Regresi

Linear Sederhana, untuk mengetahui pengaruh *Adversity Quotient* (X) terhadap *Quarter-Life Crisis* (Y), dan (4) Uji t (parsial) dan Koefisien determinasi (R^2), untuk melihat signifikansi dan kontribusi variabel independent terhadap variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* (X) terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana dan Uji T (Parsial)

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	103,482	5,367		19,280	,000
Adversity Quotient	-,503	,074	-,504	-6,751	,000

a. Dependent Variable: Quarter-Life Crisis

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh model persamaan: $Y = 103,482 - 0,503X$. Dari persamaan tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dan *quarter-life crisis*, artinya semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

Hasil dari Tabel 1 juga menunjukkan bahwa uji t (parsial) menghasilkan nilai t hitung sebesar -6,751. Dengan jumlah sampel $N = 136$, maka derajat kebebasan (df) adalah $N - 2 = 134$, pada taraf signifikansi 0,05, nilai t tabel untuk df 134 mendekati 1,977. Berdasarkan hal tersebut, karena t hitung $>$ t table dalam nilai absolut ($6,751 > 1,977$), dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *adversity*

quotient berpengaruh berpengaruh signifikan *quarter-life crisis*.

Tabel 2 Hasil Uji Determinasi (*R Square*)

Berdasarkan Tabel 2, nilai *R square*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,504 ^a	,254	,248	7,784

a. Predictors: (Constant), Adversity Quotient

yang diperoleh adalah 0,254 atau 25,4%. Hal ini menunjukkan bahwa melalui model regresi yang digunakan, variabel independen yaitu *adversity quotient* mampu mempengaruhi variabel dependen, yaitu *quarter-life crisis* sebesar 25,4%.

Temuan ini sejalan dengan teori *adversity quotient* oleh Stoltz (1999), yang menyatakan bahwa individu dengan *adversity quotient* tinggi lebih mampu menghadapi tekanan hidup, mengelola emosi, dan bertahan di tengah tantangan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang tengah memasuki masa transisi menuju dunia kerja atau kehidupan mandiri, ketangguhan mental menjadi salah satu faktor penting untuk mencegah munculnya gejala *quarter-life crisis*.

Temuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan studi sebelumnya oleh Nabila dan Retnaningsih (2022), yang mengungkapkan adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dan *quarter-life crisis* pada individu dewasa awal. Artinya semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin rendah tingkat krisis yang dialami. Studi serupa oleh Paramasivam et al. (2022) dan Lu et al. (2024) juga menyatakan bahwa *adversity quotient* memainkan peran penting dalam membentuk daya tahan psikologis dan kemampuan regulasi stres yang efektif, yang pada akhirnya

menurunkan gejala-gejala *quarter-life crisis*.

Namun, nilai *R square* yang tergolong rendah (25,4%) menunjukkan bahwa *adversity quotient* bukan satu-satunya faktor penentu *quarter-life crisis*. Faktor eksternal seperti tekanan sosial, kondisi ekonomi, serta dukungan keluarga dan lingkungan juga perlu diperhatikan sebagai kontributor penting dalam munculnya *quarter-life crisis*.

Dengan demikian, penguatan *adversity quotient* melalui intervensi psikologis, pelatihan coping, atau program pengembangan diri dapat menjadi salah satu strategi preventif untuk mengurangi risiko *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* berpengaruh secara signifikan dan negatif terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Artinya semakin tinggi kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola kesulitan (*adversity quotient*), maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami krisis dalam fase transisi menuju kedewasaan (*quarter-life crisis*). Hal ini ditunjukkan melalui nilai koefisien regresi sebesar -0,503 dengan signifikansi 0,000, serta nilai *R Square* sebesar 0,254 yang menunjukkan bahwa *adversity quotient* menjelaskan 25,4% variasi dari *quarter-life crisis*.

Temuan ini mendukung pemahaman bahwa *adversity quotient* berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan hidup yang muncul pada masa dewasa awal, khususnya di fase transisi mahasiswa menuju dunia kerja dan kehidupan

mandiri. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki ketangguhan mental lebih tinggi cenderung mampu mengelola kecemasan, kebingungan, dan stres yang muncul selama periode *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, pengembangan *adversity quotient* menjadi penting dalam mendukung kesiapan mental mahasiswa menghadapi tantangan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, F. (2020). Dukungan sosial dan kecerdasan menghadapi kesulitan terhadap kepuasan perkawinan pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 472. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5365>
- Chadha, N. (2021). ADVERSITY QUOTIENT: SURVIVING RATHER THAN GIVING UP. *PSYCHOLOGY AND EDUCATION*, 58(2), 5942-5947.
- Grehenson, G. (2022, November 11). *Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda: Universitas Gadjah Mada*. Retrieved from Universitas Gadjah Mada: <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- Hanifa, Y. (2017). Emotional quotient dan Adversity Quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikolog*, 5(1), 25-33.
- Hardianto, Y., & Sucihayati, R. B. (2019). Hubungan adversity quotient dengan career adaptability pada koas angkatan 2015 Fkg "X" di Rsgm. *Psibernetika*, 11(2).
- Kim, S. R., & Lee, S. M. (2018). Resilient college students in school-to-work transition. *Int J Stres Manag*, 25(2), 195-207. <https://doi.org/10.1037/str00000603>
- Larasati, N. A., Suroso, & Pratitis, N. T. (2025). JSRET (Journal of Scientific, Research, Education, and Technology)| Volume4 Number 12025576The Relationship Between Emotional Regulation, Resilience And Quarter Life Crisis In Final Year Student. *JSRET (Journal of Scientific, Research, Education, and Technology)*, 4(1), 576-585.
- Lu, L., Ye, C., Xu, R., Feng, H., & Liu, B. (2024). Psychological resilience and perceived stress among Chinese medical students: mediation between optimistic intelligence quotient and adversity quotient. *BMC Medical Education*, 24, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06287-0>
- Manatar, L. C., Tiwa, T. M., & Rindengan, M. E. (2023). PENGARUH COPING STRATEGY TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA FRESH GRADUATE DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI UNIVERSITAS NEGERI MANADO. *PSIKOPEDIA*, 4(4), 299-306.
- Mutiara. (2018). *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nabila, J., & Retnaningsih. (2022). Apakah adversity quotient

- terkait dengan quarter-life crisis pada dewasa awal? *Jurnal Psikologi*, 15(2), 349-360. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6971>
- Paramasivam, T., Mustapha, R., Sheng, C., Hoong, W. C., Dayalam, S., Batumalay, J., . . . Paramasivam, K. (2022). Existential Intelligence Influences Adversity Quotient Among Youth in Becoming Life Smart Learner. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(9), 5978–5991. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S09.716>
- Rachmady, T. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 54-60.
- Rinaldi, B. A. (2024, Februari 20). *Quarter Life Crisis: Waspada Fase Seseorang Usia 18-30 Tahun: RRI*. Retrieved from RRI: <https://www.rri.co.id/kesehatan/563442/quarter-life-crisis-waspada-fase-seseorang-usia-18-30-tahun>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group.
- Rokhmatun, A., Salsabila, M. S., & Yulianti, I. (2024). Adversity intelligence, family support, and quarter life crisis in individuals who married at a young age. *Jurnal Spirits*, 15(1), 30-44. <https://doi.org/10.30738/spirits.v15i1.18135>
- Salsabila, F. A., Harsyanthi, F., Mustika, I., Hidayat, W. S., & 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.
- Soreh, F. G., Mangantes, M. L., & Kasenda, R. Y. (2024). LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN HUMANISTIK DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK YANG DIALAMI MAHASISWA. *PSIKOPEDIA*, 5(4), 403-410.
- Stoltz, P. G. (1999). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. John Wiley & Sons