



Pengalaman Mencapai *Flourishing* pada Masa *Quarter-Life Crisis*

Taufik Akbar Rizqi Yunanto* dan Defrian Ardella Afianto Putra

Universitas Surabaya

*E-mail: taufik_yunanto@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Emerging adulthood adalah fase di mana individu berusia sekitar 20 tahun menghadapi tantangan, yang apabila tidak diatasi dengan baik, dapat menyebabkan *quarter-life crisis*. Tantangan yang dihadapi meliputi tuntutan hidup mandiri, menemukan pekerjaan, mengeksplorasi diri, pemaknaan diri yang dalam, membangun relasi yang baik, dan berbagai tantangan lainnya. Hal tersebut berpengaruh terhadap perubahan perilaku dalam proses memperoleh kesehatan mental tertinggi, yaitu *flourishing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat lebih dalam mengenai pengalaman dan pemaknaan *flourishing* pada masa *quarter-life crisis*. Partisipan penelitian adalah dua orang perempuan berusia 22 tahun yang berada pada masa *quarter-life crisis*. Desain yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis. Penggalan data dilakukan dengan wawancara semiterstruktur. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data tematik. Hasil penelitian ini menemukan 12 tema, yaitu: bentuk masalah krisis, faktor penyebab krisis, dampak masalah terhadap diri, peran pengalaman dalam menghadapi krisis, sikap terhadap krisis, pola pembentukan hubungan, pengaruh hubungan terhadap krisis, cara menjaga hubungan, dampak pemaknaan diri terhadap kehidupan, bentuk pencapaian, peran pencapaian terhadap masa krisis, dan proses meraih pencapaian terhadap masa krisis. Pengalaman, pemaknaan, usaha, dan pencapaian juga berperan dalam pembentukan *flourishing* pada kelima aspek PERMA.

Kata kunci: *emerging adulthood, flourishing, quarter-life crisis*

The Experience of Pursuing *Flourishing* in the *Quarter-Life Crisis* Period

Abstract

Emerging adulthood is a phase when individuals around 20 face challenges that, if not resolved well, can lead to a *quarter-life crisis*. Challenges faced include the demands of independent living, finding a job, self-exploration, discovering deep self-meaning, building good relationships, and other challenges. This affects behavior change in the process of pursuing the highest mental health state, namely *flourishing*. This study aims to look deeper into the experience and meaning of *flourishing* during the *quarter-life crisis*. The study participants were two 22-year-old women who were in a *quarter-life crisis*. The method used was phenomenological-qualitative. Data collection was conducted using semi-structured interviews. Data analysis techniques used thematic data analysis. The results of this study found 12 themes, namely: the form of crisis problems, crisis causative factors, the impact of the issues on self, the role of experience in dealing with crises, attitudes towards crises, patterns of relationship formation, the influence of relationships on crises, how to maintain relationships, the impact of self-meaning on life, forms of achievement, the role of achievement in times of crisis, the process of achieving achievements during crises. Experience, meaning, effort, and achievements play a role in the formation of *flourishing* in the five aspects of PERMA.

Keywords: *emerging adulthood, flourishing, quarter-life crisis*

Pendahuluan

Emerging adulthood merupakan salah satu bentuk periode transisi dari masa remaja menuju periode yang lebih kompleks. Kompleksitas terhadap tuntutan dan tekanan pada masa dewasa ini digambarkan melalui orientasi individu terhadap masa depan, kemampuan berpikir kritis, sikap kedewasaan, dan tanggung jawab atas hidupnya secara mandiri (Papalia & Martorell, 2021). Oleh karena itu, setiap individu akan memaknai dan bereaksi secara berbeda dalam menyambut masa tersebut.

Reaksi individu terhadap tuntutan yang dirasakan pun beragam. Beberapa individu merasa antusias dan senang, sedangkan yang lain merasa khawatir karena merasa tidak mampu dan kurang memiliki persiapan, baik secara finansial maupun emosional. Dengan adanya perbedaan reaksi yang muncul, fase ini menjadi lebih dari sekadar masa transisi, melainkan juga merupakan sebuah fase yang perlu dihadapi oleh individu di masa tersebut (Padilla-Walker & Nelson, 2017).

Atwood dan Scholtz (2008) memperkenalkan kondisi-kondisi yang dialami oleh individu *emerging adult* tersebut sebagai krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*). Fenomena *quarter-life crisis* terjadi ketika seseorang merasa terperangkap dalam keputusan yang telah dibuatnya (Robinson, 2019). Menurut Robinson (2019), fenomena ini dapat terjadi ketika individu perlu meninggalkan zona nyamannya dan beranjak jauh dari lingkungan asalnya, yang kemudian mengarah pada kemandirian, baik secara mental maupun finansial. *Quarter-life crisis* umumnya muncul pada usia 18 hingga 29 tahun, terutama saat individu berada di akhir masa pendidikan perguruan tinggi atau setelah lulus dari perguruan tinggi, yang ditandai dengan munculnya reaksi seperti frustrasi dan ketidakberdayaan (Riyanto & Arini, 2021). Depresi dan gangguan mental lainnya juga merupakan bagian dari krisis ini (Riyanto & Arini, 2021).

Penelitian Habibie et al. (2019) mengungkapkan bahwa perubahan pola akademik yang diadaptasi oleh mahasiswa ke dalam dunia kerja terkadang dapat menimbulkan luka dan ketidakstabilan emosi, sehingga berpotensi menyebabkan krisis emosional dalam dirinya. Krisis yang dialami individu dalam masa ini dapat disebabkan oleh tuntutan kehidupan yang dihadapi. Afnan et al. (2020) lebih lanjut mengungkapkan bahwa *quarter-life crisis* lebih sering terjadi pada kelompok lulusan, baik itu sarjana ataupun mereka yang sedang berusaha menyelesaikan studinya. Ancaman serius lain yang dihadapi adalah perubahan struktur ekonomi dan ketersediaan lapangan pekerjaan bagi lulusan baru. Hal ini dikarenakan masih banyaknya individu, terutama lulusan sarjana, yang menganggur setelah menyelesaikan studinya (Pongantung et al., 2022). Beberapa alasan menganggurnya lulusan sarjana ini meliputi ketatnya persaingan kerja, minimnya lapangan pekerjaan yang layak, serta beberapa pandangan lain yang membuat mereka enggan bekerja, seperti kelelahan akibat persaingan dan kurangnya motivasi untuk bekerja (Firdaus, 2022).

Menurut Zwagery dan Yuniarramah (2021), cara yang dapat dilakukan individu saat mengalami masa ini di antaranya adalah dengan bersabar selama menjalani proses, menjauhi lingkungan yang berdampak buruk, mensyukuri pencapaian, menghadapi masa “sekarang”, bermanfaat bagi sesama, memiliki motivasi, serta memperbanyak ibadah dan berserah diri kepada Sang Pencipta. Oleh karena itu, setiap individu diharapkan mampu untuk mencapai kesejahteraan tersebut, terlepas dari pengalaman atau peristiwa yang pernah dialami. Schotanus-Dijkstra et al. (2016) mengungkapkan bahwa individu yang telah melalui peristiwa atau kejadian yang memiliki dampak besar dan serius dalam hidupnya dapat mengalami perubahan sikap dan keyakinan, yang pada akhirnya membawa mereka menuju kesejahteraan yang disebut sebagai *flourishing*.

Flourishing merupakan konsep yang dikembangkan oleh Seligman (2012) ketika mengungkapkan kebahagiaan autentik. *Flourishing* dimaknai sebagai pandangan kesejahteraan kompleks dan merupakan konsep kesejahteraan inklusif. Konsep *flourishing* merupakan bentuk kesejahteraan yang menggabungkan dua teori, yaitu *hedonic* (berisi kepuasan hidup dan emosi positif) dan *eudaimonic* (berisi pengembangan potensi individu dan pemaknaan hidup) (Seligman, 2002). Menurut Seligman (2018), *flourishing* dapat diartikan sebagai kondisi di mana individu dapat mengembangkan dirinya secara penuh dengan mengoptimalkan kekuatan karakter dan emosi positif. Berdasarkan fenomena yang dijelaskan di atas, konsep *flourishing* perlu diperhatikan dalam diri setiap individu yang mengalami *quarter-life crisis* untuk mempertimbangkan kebermaknaan hidup dan kesehatan mental yang dimilikinya.

Flourishing tidak dapat muncul atau dimiliki secara tiba-tiba oleh individu, terutama bagi mereka yang mengalami *quarter-life crisis*. *Flourishing* dapat tercapai apabila individu memenuhi beberapa aspek dalam PERMA (Seligman, 2018), yaitu: 1) *positive emotion* (emosi positif), yang merupakan bagian penting dari kebahagiaan karena meliputi kegembiraan, kesenangan, dan emosi positif lainnya; 2) *engagement* (keterlibatan), berkaitan dengan memusatkan perhatian dan benar-benar menikmati apa yang dilakukan; 3) *relationships* (relasi), di mana individu membutuhkan orang lain untuk meningkatkan kebahagiaannya dengan membangun hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, atau tetangga; 4) *meaning* (makna), di mana hidup akan menjadi lebih baik jika individu fokus pada hal lebih besar yang memengaruhi orang lain, dan; 5) *accomplishment* (pencapaian), yang merupakan tujuan yang dapat dicapai, baik itu kecil, sedang, ataupun besar.

Individu dianggap sejahtera atau *flourishing* jika ia mampu berkembang secara positif dengan mencapai tujuan-tujuannya dan memenuhi kelima aspek PERMA (Seligman, 2002). Individu dengan skor yang tinggi dalam *flourishing* juga akan berdampak positif pada kesehatan mentalnya (Zulfa & Prastuti, 2020). Konsep *flourishing*, yang dianggap sebagai tingkat kesehatan mental tertinggi, juga dapat diketahui dari berbagai permasalahan yang ada. Hal ini serupa dengan penelitian lain yang memperkuat fenomena bahwa individu yang mengalami *quarter-life crisis*, seperti mahasiswa saat mengalami tekanan psikologis yang cukup besar, menunjukkan bahwa kesejahteraan diri mereka sedang terganggu (Soysa & Wilcomb, 2015). Permasalahan seperti stres dan fenomena krisis lain diketahui mampu memengaruhi perkembangan *flourishing* individu, sehingga Soysa dan Wilcomb (2015), mengidentifikasi adanya penurunan skor kesejahteraan mental pada individu yang sedang mengalami depresi, stres, kecemasan, dan tantangan hidup lainnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, individu yang mengalami *quarter-life crisis* berhadapan dengan tantangan, tuntutan, dan realitas hidup yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk *flourishing*. Oleh karena itu, menjalani aktivitas yang sesuai dengan minat diri, termasuk belajar, merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Hal ini serupa dengan pentingnya kesesuaian memilih jurusan sebagai salah satu aspek yang dapat memengaruhi kesuksesan selama menjalani perkuliahan. Menurut Allen dan Robbins (2010), menyatakan bahwa kesesuaian minat individu, seperti dalam pemilihan jurusan, memiliki pengaruh langsung terhadap penyelesaian masa studi.

Menurut Nurdin et al. (2016), minat memiliki peran penting dalam adaptasi diri dan kesejahteraan karena mendukung otonomi dan berkontribusi pada pencapaian yang mengarah kepada kepuasan hidup. Hal ini sejalan dengan temuan Lyubomirsky et al. (2005), yang menunjukkan bahwa individu yang menjalani sesuatu berdasarkan minatnya cenderung memiliki probabilitas yang lebih besar untuk sukses, menyelesaikan studi dengan baik, memiliki karier yang layak, dan menunjukkan tingkat ketidakhadiran yang rendah di tempat kerja. Selanjutnya, Lyubomirsky et al. (2005) juga menemukan bahwa hal tersebut berdampak positif pada kehidupan individu, yang ditandai dengan tingkat *flourishing* yang tinggi. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan akademik dan peningkatan kinerja di berbagai sektor dapat memengaruhi tingkat *flourishing* individu.

Selain memiliki pengaruh pada keberhasilan akademik dan peningkatan kinerja, *flourishing* juga berpengaruh terhadap cara individu memaknai stres yang dialami. Menurut Zulfa dan Prastuti (2020), tingginya tingkat stres psikologis yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh beban studi dan kehidupan sosial mereka. Tingginya tingkat stres tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan mahasiswa sedang terganggu, yang juga dicerminkan dari rendahnya tingkat *flourishing* mereka. Oleh karena itu, *flourishing* dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan dan kesehatan mental individu.

Bagi individu yang berada di masa *quarter-life crisis*, penting untuk memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi agar mampu mengatasi tekanan akademik dan tuntutan lingkungan. *Flourishing* dapat digambarkan sebagai konsep psikologi positif yang membahas tentang kualitas hidup dan perkembangan pribadi (Fowers & Owenz, 2010). Individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi cenderung menganggap pengalaman hidupnya sebagai berharga atau bermakna, berhasil mencapai kesuksesan, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, dan berkontribusi dalam aktivitas komunitas sebagai anggota masyarakat.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, individu yang mulai memasuki masa *quarter-life crisis* seringkali dipaksa untuk hidup secara mandiri, memikirkan masa depan, dan menata dengan baik apa yang perlu dipersiapkan sebagai bekal hidup di masa depan. Selain itu, dampak tidak menentu yang dihasilkan dari masa *quarter-life crisis* juga akan berpengaruh terhadap kehidupan individu yang menimbulkan kebingungan, rasa cemas, dan perasaan negatif lainnya. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan kebahagiaan individu di masa *emerging adulthood*. Kondisi tersebut memunculkan dua kemungkinan: individu mungkin berhasil beradaptasi dan menemukan kebahagiaan melalui permasalahan atau pengalaman yang dihadapi, atau justru mengalami kesulitan.

Oleh karena itu, tingkat kesejahteraan individu, seperti *flourishing*, turut memainkan peran penting dalam dinamika kehidupan individu *emerging adulthood*. Melalui hal tersebut dikarenakan masih terbatasnya penelitian kualitatif yang melihat masa *quarter-life crisis* sebagai indikator pencapaian *flourishing*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan pemaknaan *flourishing* individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan desain kualitatif fenomenologis, yang sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengungkapkan dan memahami fenomena unik dan khas yang dialami individu. Partisipan dalam penelitian ini adalah dua individu dewasa berusia 18-29 tahun yang sedang mengalami fase *quarter-life crisis* (berdasarkan hasil wawancara) dan sedang menghadapi tuntutan kedewasaan, seperti: mandiri secara finansial, berpendapat, dan memilih tujuan karier. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yang dilaksanakan secara daring dengan durasi 2-3 jam. Adapun pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana pengalaman dan pemaknaan mencapai *flourishing* pada individu yang mengalami *quarter-life crisis*?”

Tabel 1. Pertanyaan Terbuka

Dimensi	Pertanyaan
<i>Experience of flow</i>	Bagaimana Anda melihat/mendesripsikan perasaan Anda sejauh ini terhadap hidup yang sedang Anda jalani?
<i>Positive emotion</i>	Jelaskan bagaimana peranan emosi yang Anda miliki terhadap masa krisis yang Anda alami?
<i>Engagement</i>	Bagaimana pengaruh pola engagement yang coba Anda bangun dalam mengatasi krisis Anda?
<i>Relationship</i>	Bagaimana pengaruh relasi Anda selama mengalami masa krisis tersebut?
<i>Meaning</i>	Bagaimana dampak dari pemaknaan atau nilai hidup dalam diri Anda terhadap krisis yang Anda alami?
<i>Accomplishment</i>	Jelaskan bagaimana peran pencapaian yang Anda miliki, mampu menjadikan dorongan diri Anda dalam menghadapi masa krisis sekarang?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut disusun berdasarkan lima dimensi dalam *flourishing* menurut Seligman, yaitu PERMA. Teknik analisis data yang digunakan adalah *thematic analysis* (TA). Analisis data difokuskan pada pertanyaan spesifik untuk mendorong partisipan menjawab dan menguraikan pengalaman mereka secara jelas. Menurut Braun & Clarke (2006), analisis tematik dapat dilakukan melalui empat langkah, yaitu: (1) tahap awal pengolahan verbatim oleh peneliti; (2) identifikasi tema; (3) pengelompokan tema, di mana peneliti melihat kaitan antartema, dan; (4) pembuatan tabel ringkasan, yang memudahkan peneliti dalam melihat hasil analisis berdasarkan tema-tema yang ada. Langkah-langkah tersebut membantu peneliti untuk menganalisis data secara rinci, mengubahnya menjadi tema besar, dan memahami konteks keseluruhan dari hasil penelitian.

Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti juga berusaha melihat fenomena yang muncul dari adanya perbedaan

berdasarkan profil partisipan, termasuk jangka waktu setelah lulus, status dalam keluarga, keinginan, aktivitas setelah lulus, dan persiapan yang dilakukan oleh setiap partisipan untuk masa depannya.

Hasil wawancara menunjukkan permasalahan dan aktivitas yang sedang dilakukan oleh partisipan selama menghadapi masa krisis. Kedua partisipan baru lulus dari perkuliahan beberapa bulan lalu. Mereka berusaha mewujudkan keinginan, seperti mendapatkan pekerjaan yang layak, halal, dan sesuai dengan minat. Namun, mereka masih merasa kebingungan tentang tujuan atau arah karier. Misalnya, Partisipan 2 tidak ingin salah dalam memulai pekerjaannya karena ia berharap mampu menikmati proses selama bekerja. Sementara itu, Partisipan 1 sudah mulai aktif mengikuti *camp* persiapan sesuai dengan keinginannya untuk bekerja setelah lulus dari perkuliahan.

Tabel 2. Profil Partisipan

Aspek	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
Usia	22 tahun	22 tahun
Gender	Perempuan	Perempuan
Lulus	Maret, 2023	April, 2023
Status	Anak tunggal	Anak bungsu
Keinginan	Mendapat pekerjaan, stabil finansial dan mental, mempunyai pasangan, lanjut S2, serta memiliki rumah sendiri.	Menikmati momennya sekarang dan tidak ingin terburu-buru untuk berkarier sambil mengenali keinginan dan minatnya.
Aktivitas setelah kuliah	Menghibur diri dan menyediakan waktu untuk melatih kemampuan ketika berkarier nanti (mengikuti <i>camp</i> karier dan webinar).	Mencari pekerjaan, mengantarkan kakaknya untuk <i>control</i> setiap bulan, melakukan hobi kecil (menanam tanaman serta beberapa hal lainnya), dan melaksanakan ibadah sunnah.
Persiapan jenjang karier	Coba <i>apply</i> pekerjaan, mengikuti beberapa <i>camp</i> dan magang,	Masih merasa bingung akan kariernya, sehingga masih mempertimbangkan minat dan keinginannya dalam berkarier.

Tabel 3. Temuan Tematik Penelitian Berdasarkan Dimensi

Dimensi	Tema
<i>Experience of flow</i>	Bentuk masalah krisis Faktor penyebab krisis
<i>Positive emotion</i>	Dampak masalah terhadap diri Peran pengalaman dalam menghadapi krisis Sikap terhadap krisis
<i>Engagement & Relationship</i>	Pola pembentukan hubungan Pengaruh hubungan terhadap krisis Cara menjaga hubungan
<i>Meaning Accomplishment</i>	Dampak pemaknaan diri terhadap kehidupan Bentuk pencapaian Peran pencapaian terhadap masa krisis Proses meraih pencapaian terhadap masa krisis

Peneliti menemukan terdapat dua belas tema dalam penelitian seperti yang terlihat pada Tabel 3.

Bentuk masalah krisis

Langkah pertama dalam mencoba memahami diri dan mengembangkan kesehatan mental yang baik adalah mengenali bentuk masalah krisis yang dialami. Bentuk krisis yang dihadapi oleh kedua partisipan berbeda, tergantung pada keinginan dan harapan masing-masing. Ada partisipan yang memilih untuk segera bekerja setelah lulus kuliah, dan ada pula partisipan yang memutuskan untuk menikmati waktunya terlebih dahulu.

"...Jadi aku tuh punya ego yang gede buat kalo aku selesai kuliah, harus kerja..." (W1, P1, 72)

"Tapi, ngga tau ya egoku yang terlalu tinggi mangkannya aku resign dari situ karena menurutku itu ngga sesuai dengan jurusanku kuliah dan itu buat aku sekarang agak pusing banget sih." (W1, P1, 79)

"...kakakku itu tuh nyuruh aku kayak jangan langsung kerja. Maksudnya langsung kerja di kek enggak ada bedanya gitu lo sama aku yang dulu sama aku waktu kuliah cuma langsung dijalanin aja enggak enggak mikir secara apa ya enggak ku pikir benar benar gitu loh cuma tak jalanin aja..." (W1, P2, 380)

Faktor penyebab krisis

Langkah kedua dalam mencoba memahami dan mengembangkan diri adalah mengenali faktor-faktor yang menyebabkan masalah atau krisis. Faktor penyebab tersebut bisa berasal dari dalam diri, orang lain, atau bahkan dari faktor lain yang perlu dipertimbangkan.

"... kalau faktor pertimbangan agak banyak sih, selain ngga sesuai sama jurusanku, terus ekspektasi pekerjaan dan gajinya itu kan ngga sesuai. Itu udah jadi alasan kedua kan setelah diluar bidangku. Nah itu tuh aku ngga terima. Maksudnya aku ngga menerima pekerjaan itu. Karena pikirku omant selain aku harus kerja dibidang itu kayak ekspektasi antara lifenya itu harus balance gitu loh. Kamu udah kerja sekian sampai sekian itu harus sesuai dengan benefit yang diberi sama perusahaannya gitu loh. Jadi, aku ngga mungkin kalo misalnya perusahaannya itu ngga profit buat aku." (W1, P1, 107)

"Kalau ditanya kenapa she, dari aku juga ya. Soalnya kayak aku agak bingung mau kerja kayak gimana dan gimananya. Ditambah aku masih mau nikmati waktuku juga seh, dimana pas kuliah aku "matimatian" buat lulus dan ngejar nilai sampai aku ga tau lagi pingin ngapain." (W1, P2, 902)

Dampak masalah terhadap diri

Langkah berikutnya untuk memahami dan mengembangkan diri adalah mengetahui dampak yang ditimbulkan oleh masalah krisis. Dengan mengetahui dampak ini, diharapkan setiap partisipan dapat lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi masalah tersebut.

"... Kalo ditanya khawatir atau takut ya takut seh. Soalnya aku ya sedih juga kalo misalkan ngga bisa dapet pekerjaan yang tak inginkan." (W1, P1, 365)

".. Kalo terhadap kegiatan sehari-hari agak berdampak sih. Contohnya overthinking yang kadang malah bisa buat aku sulit tidur gitu she." (W1, P1, 370)

"Berdampak banget seh sebenere pertama mungkin gimana yaa.. jelas ada rasa kuatir soale.. soalnya ya

belum punya pekerjaan atau belum punya penghasilan sendiri, yang kedua kalo dampak ke keseharian sebenere ngga ada soale ya itu tadi karena aku masih ingin menikmati waktuku.. jadi ya itu tok.” (W1, P2, 590)

Berdasarkan langkah-langkah tersebut, dapat diketahui bahwa masalah pekerjaan merupakan krisis yang paling banyak dihadapi oleh setiap partisipan hingga membuat mereka merasa cemas dan khawatir. Hal tersebut terjadi karena ada beberapa faktor baik karena adanya ego dalam diri, tuntutan baik dalam diri dan sosial.

Positive Emotion

Peran pengalaman dalam menghadapi krisis

Selama menghadapi krisis, partisipan cenderung meninjau kembali pengalaman-pengalaman yang telah mereka lalui sebelumnya, baik pengalaman yang menyenangkan maupun yang menyulitkan. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat menjadi landasan dan bekal bagi mereka dalam menentukan sikap dan perilaku di masa depan, terutama dalam menghadapi krisis atau masalah baru.

“Kalo pengalaman ngga mengenakan sebenarnya banyak sih.. hmm.. cuman yang paling berpengaruh dalam hidupku itu dan dibawa sampai sekarang itu.. kayak rasa “aku ngga mau kalah” intinya aku berusaha buat terpacu dari keberhasilan orang lain. Nah dari situ mungkin yang buat aku, ngerasa setelah lulus harus kerja...” (W1, P1, 750)

“Malahan akhirnya aku ngerasa kayak ‘Ayo (nama) pastii bisa!’ yaa malah makin semangat sih hehe.” (W1, P1, 752)

“Terlepas dari krisisku saat ini seh, mungkin pengalamanku yang juga mungkin ngubah pandangan dan perilikuku itu karena ada masalah yang terjadi pas aku di SMA.” (W1, P2, 685)

“Intinya pas itu aku dapet masalah sama temenku SMA yang pernah aku anggep sahabat tapi malah berkhianat gitu loh. Permasalahannya sebenere simpel cuman gara-gara aku dapet ranking 1 terus dia ga terima sampai-sampai dia ajak anak-anak sekelas buat ngga suka sama aku dan lain-lain lah.” (W1, P2, 688)

“Akhire setelah masalah itu yaa.. aku ngerasa kayak benar-bener ngga punya temen. Tapi itu yang jadi pemahamanku dan semangatku kalo “gapapa aku ngga punya temen” setidaknya aku ngga bakal kasih hal-hal (ranking dan lain-lain) ke orang lain. Jadi ya sekarang aku berusaha untuk diriku dulu.” (W1, P2, 1000)

“Cuman ya dari situ malah jadi kayak alatku buat berani nunjukin diriku, kalo aku ngga bisa selamanya ditindas kayak gini dan akhirnya ya itu dibawa sampai sekarang.” (W1, P2, 1071)

Sikap terhadap krisis

Perilaku dan sikap individu tidak hanya dipengaruhi oleh individu itu sendiri, tetapi juga dibentuk dari berbagai sumber, khususnya pengalaman yang memiliki pengaruh terbesar dalam pembentukan sikap dan perilaku. Sikap yang dimiliki oleh individu biasanya termanifestasi dalam dua bentuk respons, yaitu *fight* (menghadapi) atau *flight* (menghindar), tergantung pada jenis masalah yang sedang mereka hadapi.

"... karena masalah yang tak hadapi sekarang adalah lebih ke kebutuhanku untuk siap kerja. Ya aku mau ngga mau, suka ngga suka, harus siap melatih skill kayak ikut camp-camp pelatihan buat nambah skill-ku karena yaa tadi realita pekerjaan yang tersedia di bidangku yang bukan ilmu terapan itu jujur agak sulit." (W1, P1, 439)

"Jadi kalau ditanya sikap sih, InsyaAllah siap dan malah makin buat aku terpacu." (W1, P1, 440)

"... sikapku terhadap krisis yang tak alami ta.. hmm.. sejauh ini kadang fight kadang juga flight. Tergantung situasinya kalo lagi berusaha menikmati momen yaa aku flight tapi kalo mulai kepikiran tentang kayak kesiapanku dalam bekerja aku fight she." (W1, P2, 510)

"Kalau misal ngikhlasin atau maafin itu iya tapi cuma kalau ingat itu kayak 'kok gitu ya'. Tapi aku berusaha gitu sih, tapi sebenarnya itu berdampak sama hubungan ku yang sekarang. Jadi aku kayak males aja membuka diri sama orang lain." (W1, P2, 1839)

Engagement & Relationship

Pola pembentukan hubungan

Pola hubungan yang dimiliki setiap partisipan berbeda-beda. Hubungan yang dibangun oleh setiap partisipan memiliki tujuan yang beragam, mulai dari kepentingan berelasi, saling memberi manfaat, hingga berbagai tujuan lainnya. Pola hubungan tersebut dapat dikategorikan menjadi empat bentuk hubungan, yaitu hubungan dengan keluarga, teman, masyarakat, dan romantis.

Pengaruh hubungan terhadap krisis

Hubungan yang dibangun oleh partisipan dapat menjadi indikator yang memengaruhi kehidupan mereka. Hubungan dapat mendukung atau berdampak positif bagi hidup individu apabila dibangun dan dijaga dengan baik. Sebaliknya, hubungan dapat menjadi tidak mendukung atau merugikan jika kedua belah pihak hanya mementingkan diri sendiri dan tidak memperhatikan kesulitan yang dihadapi orang lain.

Cara menjaga hubungan

Hubungan yang dibentuk oleh individu sangat penting untuk dijaga dan diperkuat agar usaha yang dilakukan dalam membangun dan menjaga hubungan tersebut tidak menjadi sia-sia.

Tabel 4. Hasil Pola Hubungan yang Dibangun

Bentuk hubungan	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
Hubungan dengan keluarga	Hubungan yang dibangun sangat baik sehingga mampu untuk mengkomunikasikan hal-hal yang menjadi kebingungan dalam diri partisipan.	Hubungan yang dibangun dengan keluarga sangat dekat sehingga mampu menjadi sumber penolong apabila sedang mengalami permasalahan.
Hubungan dengan teman	Hubungan yang coba dibangun dengan teman cukup dekat dan selalu melakukan kontak baik itu fisik (bertemu) maupun melalui daring.	Hubungan yang dibangun dengan teman tidak terlalu baik karena masih adanya perasaan takut apabila dikecewakan atau dikhianati kembali.
Hubungan dengan masyarakat	Hubungan dengan Masyarakat terbilang cukup baik meskipun hanya pada lingkup yang kecil atau berada disekitar rumah, karena tidak terlalu sering beraktivitas atau mengikuti organisasi di wilayahnya.	Hubungan cukup baik dengan Masyarakat disekitarnya karena tidak terlalu sering mengikuti kegiatan diluar rumah, namun apabila ada kajian partisipan akan ikut.

Bentuk hubungan	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
Hubungan romantis	Belum memiliki hubungan romantis.	Belum memiliki hubungan romantis.

Tabel 5. Pengaruh Hubungan terhadap Krisis

Bentuk hubungan	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
Hubungan dengan keluarga	Sangat berpengaruh karena orang tua dapat menjadi <i>support system</i> yang utama.	Sangat berpengaruh karena orang tua dapat menjadi <i>support system</i> yang utama.
Hubungan dengan teman	Cukup berpengaruh karena mampu menjadi <i>support system</i> yang ada selain orang tua.	Tidak begitu berpengaruh, karena partisipan beranggapan dirinya yang memegang kendali atas pilihannya.
Hubungan dengan masyarakat	Cukup berpengaruh karena dapat menjadi tolak ukur kemampuannya.	Cukup berpengaruh karena partisipan beranggapan pada akhirnya krisis yang dihadapi adalah dengan masyarakat.
Hubungan romantis	Akan cukup berarti bagi dirinya.	Belum memikirkan hal tersebut.

Tabel 6. Cara Menjaga Hubungan

Bentuk hubungan	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
Hubungan dengan keluarga	Selalu terbuka mengenai suatu masalah yang dihadapi.	Saling terbuka dan berbagi (pemikiran maupun pelajaran).
Hubungan dengan teman	Mencoba menanyakan kabar dan berinisiatif untuk membantu sesama.	Bertanya kabar dan membantu apabila dimintai pertolongan.
Hubungan dengan masyarakat	Menyapa orang-orang disekitar.	Bertegur sapa ketika bertemu dan memberikan pertolongan apabila dimintai pertolongan.

Meaning

Dampak pemaknaan diri terhadap kehidupan

Partisipan mampu membentuk makna dari pengalaman yang telah mereka alami. Sumber pemaknaan ini sebagian besar didapatkan dari hasil penghayatan pribadi terhadap situasi atau fenomena tertentu. Proses tersebut memungkinkan partisipan untuk membentuk suatu pemaknaan baru yang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku mereka.

Tabel 7. Dampak Pemaknaan Diri terhadap Kehidupan

Bentuk hubungan	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
Pemaknaan diri terhadap kebahagiaan diri	Mampu diwujudkan dengan hal-hal sederhana seperti minum kopi dan mampu membantu orang lain dan bermanfaat bagi mereka.	Mampu menikmati hari demi hari yang dilalui dengan semangat dan perasaan gembira walaupun hanya dengan menikmati alam dan mampu memberikan manfaat kepada sesama dan mampu beribadah dengan tepat dan sesuai ajaran Al-Quran.
Pemaknaan diri terhadap orang lain	Mampu bermanfaat bagi orang disekitarnya, walaupun sekecil apapun kemampuan yang ia miliki.	Mampu bermanfaat dengan baik.
Pemaknaan diri terhadap sebuah pencapaian	Mampu menjadikan diri semakin pantas dan mampu menolong orang-orang disekitar.	Pencapaian dunia tidak begitu berarti karena orang-orang hanya melihat melalui nilai dan bukan dari kualitas, sehingga pencapaian akhirat lah yang lebih penting.
Pemaknaan diri terhadap masa krisis	Masa krisis menjadi dorongan untuk diri agar lebih terpacu dan berkembang.	Masa krisis menjadikan diri menjadi lebih waspada terhadap kebutuhan diri dan arti hidup sebenarnya.

Bentuk hubungan	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
Pemaknaan diri terhadap peran religiusitas	Mampu membantu dan memberikan manfaat bagi orang lain karena rezeki yang dimiliki bukanlah berasal dari diri sendiri melainkan ada campur tangan Allah SWT.	Mampu menjalin hubungan baik dengan orang disekitarnya, tetapi juga dengan penciptanya dimana mampu melaksanakan ibadah-ibadah sunnah dan menjalankan segala suatu, syariat, serta anjuran Nabi Muhammad SAW. atas dasar ketaqwaan kepada Allah SWT.

Accomplishment

Bentuk pencapaian

Pencapaian berkaitan dengan sejauh mana individu mampu melampaui dirinya menjadi lebih baik dibandingkan dengan kondisi sebelumnya, Hal ini bergantung pada kemampuan dan usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencapai hal tersebut.

Tabel 8. Bentuk Pencapaian

Bentuk hubungan	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
Pencapaian akademik	Masuk ke sekolah yang dekat dengan rumah, ikut kelompok penelitian, Mendapat juara 3 paper terbaik tentang kualitas air, Mengikuti proyek dosen, bisa 3,5 tahun dan lulus dengan IPK yang baik.	Menyelesaikan masa studi 3 setengah tahun <i>cumlaude</i> , mendapatkan ranking 1 paralel, menjadi finalis Olimpiade psikologi, PKM lolos pendanaan, olimpiade psikologi itu peringkat 4 Nasional, juara 1 lomba ChatBot untuk revolusi edukasi, lomba-lomba video juara 1 - juara 2.
Pencapaian nonakademik	Mengikuti paduan suara dan osis, aktif kegiatan organisasi kemahasiswaan.	Mendirikan ibadah-ibadah sunnah, memperoleh nikmat beribadah, mampu bersedekah lebih dari biasanya, mampu menikmati hidup dengan lebih baik lagi.

Peran pencapaian terhadap masa krisis

Pencapaian merupakan aspek yang dapat memberikan dampak tersendiri bagi kehidupan setiap partisipan, baik dari sisi negatif maupun positif. Oleh karena itu, peran pencapaian juga akan memengaruhi masa krisis yang sedang mereka alami saat ini.

"Kalau ngomong soal dampak pencapaian ke masalahku sekarang itu mungkin macem-macem ya, contohnya kayak pencapaianku yang berhasil lulus sarjana biologi. Nah karena ilmuku itu bukan ilmu terapan jadinya aku agak kesulitan buat cari pekerjaan yang sesuai dengan bidangku she." (W1, P1, 1010)

"Dampak pencapaian terhadap masa krisisku ya.. hmm.. apa yaa.. mungkin karena pencapaianku ngga lagi melihat pencapaian-pencapaian dunia ya, sehingga sekarang karena orientasiku pencapaianku sekarang itu soal akhirat, jadi sudah agak bisa menikmati fase-fase yang terjadi seh. Jadi dari nikmat ibadah itu aku bisa mensyukuri setiap perjalananku sekarang." (W1, P2, 2006)

Proses meraih pencapaian terhadap masa krisis

Partisipan akan berusaha keras untuk meraih suatu pencapaian dengan melibatkan seluruh kemampuan yang

mereka miliki. Usaha dalam meraih pencapaian ini seringkali diungkapkan sebagai suatu proses. Proses yang dilalui oleh setiap partisipan dalam meraih pencapaian tersebut pun berbeda-beda.

"Kalo persiapanku itu ini apa namanya mengikuti good camp..." (W1, P1, 10)

"...selain ikut camp yang buat khusus CPNS dan BUMN, tapi aku juga mengikuti good camp lain..." (W1, P1, 19)

"Yang pertama strategi adalah dari dulu adalah aku membuat plan. Entah itu planning pendek, atau planning jangka menengah atau jangka panjang." (W1, P1, 867)

"...hal sekecil apapun itu bisa aku syukuri aku nikmati dan kek aku sadari kehadirannya..." (W1, P2, 78)

"...kayak apa ya kalau menikmati setiap momen itu, rasanya tuh ternyata beda gitu loh, jadi kayak lebih maksimal gitu kebahagiaannya..." (W1, P2, 92)

"Lalu untuk masalah strategi krisisku itu aku masih cari bikin gambaran habis itu kaya dari masukan-masukan jadi kayak masih berusaha menemukan, masih berusaha mencari solusi yang terbaik gitu sih." (W1, P2, 414)

"Kalau aku sih mencari misalkan ada 3 pilihan kan jadi karyawan yang misal HRD atau apa sing bekerja dibawah orang lain gitu. Nah itu kan kakakku juga ada yang bekerja di bawah orang lain kayak kerja bagian akuntansi di Samsung gitu kan jadi kaya aku mikir tanya-tanya terus kalau misal pengen buka usaha-wirausaha kan kakak iparku sama ibu kan juga wirausaha.. ya Tanya tanya itu. Kalau misal pingin jadi penulis juga aku tanya tanya ke kakakku yang punya cita-cita juga sama, misal jadi penulis suka baca buku dan lain lain, padahal dia juga wirausaha tapi dia pingin jadi penulis gitu loh jadi aku tanya-tanya ya apa gitu. Jadi kayak dari berbagai sudut pandang itu gimana sih? Sesuai enggak sama diriku gitu, terus tak pilih yang kecocokannya paling banyak gitu." (W1, P2, 567)

"...bersedekah kayak gitu gitu sih. Jadi kembali lagi tujuannya tuh pertamanya di akhirat kayak gitu." (W1, P2, 2026)

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat lebih dalam mengenai pengalaman dan pemaknaan *flourishing* pada individu di masa *quarter-life crisis*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang berada di masa *quarter-life crisis* akan menemui berbagai macam tantangan dalam hidupnya, salah satu contohnya adalah pada partisipan yang baru saja lulus kuliah (*fresh graduate*). Kedua partisipan ditemukan sedang berada dalam fase awal transisi dari masa pembelajaran di bangku kuliah ke masa mempersiapkan pekerjaan atau masa depan. Saat ini, setiap partisipan mulai dihadapkan pada tantangan untuk secara mandiri menentukan tujuan hidup dan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan mereka.

Masa pencarian kerja dapat dianggap sebagai masa krisis karena partisipan cenderung masih belum yakin akan kesiapan, kemampuan, minat, dan tujuan yang ingin mereka kejar setelah menyelesaikan masa kuliah. Hal ini sesuai dengan studi Perante et al. (2023) yang menemukan bahwa *quarter-life crisis* sering terjadi pada individu yang baru saja meninggalkan kehidupan nyaman sebagai mahasiswa dan mulai melangkah ke dunia nyata, di mana mereka

dihadapkan pada tuntutan untuk menikah atau bekerja.

Perante et al. (2023) mengungkapkan bahwa beberapa faktor umum yang memicu tekanan atau masalah *quarter-life crisis* berkaitan dengan kesiapan diri dalam menghadapi masa depan dan tekanan dari orang tua. Berbagai hal yang menjadi permasalahan pada masa ini meliputi kesiapan berkarier, anjuran atau pertanyaan dari orang tua mengenai kesiapan diri individu dalam bekerja, tuntutan atau dorongan untuk mencapai kesuksesan, dan rasa tanggung jawab untuk membanggakan keluarga. Krisis tersebut dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam kesehatan diri individu, yang dapat berpotensi menimbulkan stres jika tidak ditangani dengan segera secara tepat (Habibie et al., 2019).

Dampak-dampak dari masa krisis ini juga dialami oleh kedua partisipan, termasuk kekhawatiran dan kecemasan terhadap masalah yang dihadapi hingga menyebabkan ketidaknyamanan, seperti kesulitan tidur, stres, *overthinking*, dan lain sebagainya. Dampak yang muncul dan mengganggu keseharian tersebut adalah beberapa reaksi yang umum terjadi sebagai akibat dari *quarter-life crisis* (Riyanto & Arini, 2021). Reaksi yang ditimbulkan terhadap permasalahan krisis yang dialami tiap partisipan tersebut membuktikan, bahwa pada masa transisi dari kuliah menuju dunia kerja dapat menjadi beban atau bahkan tantangan baru yang sekaligus akan berdampak kepada kualitas hidup dan kesejahteraan mental individu utamanya dalam perkembangan *flourishing*.

Jika seseorang yang mengalami *quarter-life crisis* ingin mencapai *flourishing*, maka ia perlu menyadari dan mampu melihat masalah krisisnya dari sudut pandang yang lebih positif. Hal tersebut telah dilakukan oleh setiap partisipan, yang mulai mampu untuk menyikapi setiap masalah di masa krisisnya dengan bijak seperti, mampu mempersiapkan langkah-langkah untuk mencapai tujuannya dan mengidentifikasi masalah sebagai tantangan baru yang mampu memberikan semangat baru, serta mampu mempelajari manajemen waktu secara lebih efisien dan tepat sehingga bermanfaat positif untuk menghadapi permasalahan krisis yang dialami oleh masing-masing partisipan.

Sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh kedua partisipan merupakan dampak dari kedewasaan dan kematangan diri partisipan. Hal ini selaras dengan temuan Schotanus-Dijkstra et al. (2016), yang menyatakan bahwa dampak kedewasaan dan kematangan diri memiliki kesamaan dengan dampak pengalaman hidup terhadap *flourishing*. Ketika individu dihadapkan dengan suatu peristiwa yang berkesan atau kuat dibarengi pengalaman hidup yang sejahtera, individu pun akan menjadi lebih dewasa dan mencapai kesejahteraan hidup, ketika mereka memiliki banyak pengalaman hidup yang positif.

Pengalaman adalah dasar yang penting untuk perkembangan individu. Pengalaman dapat berupa peristiwa tunggal maupun jamak yang ditangkap melalui panca indera dan disimpan dalam memori (Oktorina et al., 2019). Pengalaman dapat diperoleh atau dirasakan ketika suatu peristiwa baru terjadi atau telah berlangsung sejak lama (Iqbal, 2019). Menurut Sandler et al. (2019), pengalaman yang terjadi dan dirasakan oleh individu dapat dibagikan kepada orang lain untuk digunakan sebagai panduan dan pelajaran. Melalui bekal pengalaman-pengalaman tersebut, individu diharapkan mampu mencapai kebahagiaan diri sehingga berdampak positif terhadap perkembangan diri dan mental yaitu *flourishing*. Banyak hal yang harus dilewati untuk mencapai kebahagiaan, baik berupa pengalaman positif ataupun negatif. Namun, jalan untuk mencapai kebahagiaan berbeda-beda untuk setiap orang; ada yang perlu merasakan kesulitan terlebih dahulu, atau ada pula yang mungkin memiliki pengalaman yang lebih mudah sejak awal.

Setiap partisipan tentu mengalami secara langsung perjuangan dalam melewati masa-masa krisis untuk memenuhi keinginannya menjalani karier, relasi, dan tujuan hidup yang membahagiakan. Perjuangan yang telah dilalui oleh kedua partisipan tentu berbeda untuk bisa mencapai ke titik bahagiannya saat ini, di mana beberapa diantaranya harus melewati berbagai rintangan, seperti permasalahan dengan relasi pertemanan, akademik, dan lainnya.

Relasi merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kehidupan individu, terutama pada aspek kebahagiaan dan kesejahteraan mental. Lyons et al. (2016), menyatakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar individu mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan *flourishing* dalam diri individu tersebut. Relasi yang dibangun oleh tiap individu tentunya berbeda-beda. Namun, menurut teori hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan akan pertemanan adalah salah satu bentuk dari kebutuhan sosial yang perlu dipenuhi oleh setiap individu

(Santrock, 2011). Dalam hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan sosial termasuk ke dalam *love and belonging needs* (Santrock, 2011). Kebutuhan sosial (*social needs*) merujuk pada kebutuhan untuk merasa memiliki, yaitu kebutuhan untuk diterima dalam kelompok, berafiliasi, berinteraksi, bersosialisasi, serta memiliki relasi, afeksi, dan keluarga (Robbins & Judge, 2022).

Cara setiap individu mencapai *flourishing* dan kebahagiaan sangatlah beragam, dan seringkali berkaitan dengan hubungan baik yang mereka miliki dengan keluarga, teman, dan pasangan. Jannah et al. (2019) dalam penelitiannya tentang makna kebahagiaan menemukan bahwa relasi sosial, seperti membangun hubungan yang baik dengan keluarga dan teman dekat, mampu mendukung dan meningkatkan kualitas kebahagiaan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Al-Naggar et al. (2010), yang menemukan bahwa memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman dekat dapat menjadi salah satu sumber utama kebahagiaan bagi individu.

Relasi yang dimiliki oleh setiap partisipan diakui mampu menjadi sumber kebahagiaan dan berkontribusi dalam perkembangan diri mereka untuk menjadi lebih baik, serta membuat hidup mereka menjadi lebih berarti. Melalui hal tersebut, partisipan menjadi lebih mampu untuk memahami dan merasakan pengalaman mereka, serta memberikan dukungan kepada orang lain di sekitarnya yang membutuhkan pertolongan. Perkembangan relasi yang positif ini sejalan dengan dua aspek *flourishing*, yaitu *positive relationship* dan *engagement*.

Beberapa aspek lain yang berkaitan dengan relasi positif meliputi keterikatan (*attachment*), empati (*empathy*), dan cinta (*love*) (Arif, 2016). Manusia memiliki kemampuan untuk memahami pemikiran dan pengalaman individu lain tanpa perlu mengalami hal yang sama. Empati diwujudkan dengan kemampuan individu untuk turut merasakan dan menghayati hal yang sama sebagaimana yang dialami atau dirasakan orang lain (Arif, 2016). Dengan demikian, peran empati yang dibangun oleh setiap individu dapat dianggap baik atau positif sehingga memenuhi aspek *positive relationship* dan *positive engagement* dalam perkembangan *flourishing* setiap individu. Bentuk empati yang dibangun oleh partisipan adalah seperti mampu secara tidak langsung, baik fisik maupun psikologis merasakan apa yang dirasakan oleh orang di sekitarnya, sehingga melalui perasaan tersebut individu khususnya partisipan akan dengan senang hati memberikan pertolongan kepada temannya meskipun ia sendiri sedang mengalami permasalahan.

Flourishing sebagai suatu bentuk kesehatan mental tertinggi atau *complete mental health* akan selalu berkaitan dengan pengalaman yang dialami oleh individu (Diener et al., 2016). Setiap pengalaman dan cara mereka mengaplikasikan serta merangkai pengalaman-pengalaman tersebut dapat membuat individu menjadi lebih dewasa dan mencapai apa yang mereka inginkan, baik dalam wujud kebahagiaan maupun ketenangan dalam hidup. Meskipun pengalaman yang mereka alami tidak selalu positif, poin terpenting untuk meraih *flourishing* adalah bagaimana cara individu melihat setiap masalah atau pengalaman buruk yang dialami; apakah akan merasa pasrah, atau mampu melihat krisis tersebut sebagai suatu hal yang positif (Butler & Kern, 2016).

Pengalaman buruk dalam relasi yang dihadapi oleh setiap partisipan berbeda, begitu pula cara mereka menyikapi perlakuan buruk dari relasi tersebut. Ada individu yang dapat mengubah pengalaman buruk tersebut menjadi hal positif, baik dengan memaafkan atau menggunakan pengalaman tersebut sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik, ada pula yang sebaliknya. Memaafkan merupakan salah satu bentuk dari kedewasaan diri dan salah satu faktor untuk melihat seberapa baik kesehatan mental atau *flourishing* individu (Seligman, 2012). Menurut beberapa penelitian mengenai *forgiveness* dan *mercy* mengidentifikasi bahwa pemaafan dan pengampunan (*forgiveness and mercy*) memperlihatkan adanya bentuk perkembangan prososial yang terjadi pada individu yang telah disakiti oleh individu lainnya, sehingga ketika individu yang tersakiti tersebut mampu memaafkan, maka motivasi atau tindakannya mampu menjadi lebih positif terhadap pelaku maupun perkembangan diri individu tersebut (Seligman, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian Seligman (2018), yang menunjukkan bahwa memaafkan seseorang yang pernah berbuat hal buruk dapat meningkatkan nilai dan perkembangan diri individu.

Terdapat dua aspek yang harus terpenuhi ketika memaafkan orang lain, yaitu *decisional forgiveness* dan *emotional forgiveness* (Pratama & Kristinawati, 2020). *Decisional forgiveness* (pemaafan terhadap perilaku) merupakan bentuk pemaafan individu yang ditandai dengan adanya perubahan pola perilaku terhadap pihak yang

dianggap telah menyakiti individu tersebut (Pratama & Kristinawati, 2020). *Emotional forgiveness* merupakan bentuk pemaafan yang diwujudkan dengan adanya perubahan dari emosi negatif yang belum dapat dimaafkan menjadi emosi positif (Pratama & Kristinawati, 2020). Seligman (2018), menunjukkan bahwa hubungan positif yang dibangun oleh individu merupakan salah satu indikator bahwa individu tersebut memiliki tingkat *flourishing* yang baik.

Pengalaman yang dialami oleh kedua partisipan membantu mereka membentuk kebahagiaan yang akan menuntun mereka menuju *flourishing*, yang dapat dicapai dengan berbagai cara. Hasanah et al. (2022) mendefinisikan cara atau usaha sebagai segala bentuk kegiatan yang dilakukan atau digunakan oleh individu untuk mencapai tujuan tertentu. Setiap partisipan menerapkan cara yang berbeda-beda untuk menghadapi krisis dan mencapai kebahagiaan, yang akan menjadi landasan bagi terbentuknya *flourishing*. Menurut Hamim (2016), ada enam cara untuk mencapai kebahagiaan hidup, antara lain: 1) yakin bahwa di balik suatu musibah pasti ada kemudahan; 2) mensyukuri nikmat yang ada, bersikap sabar, dan berserah diri; 3) memiliki sifat pemaaf; 4) menjauhi perilaku buruk; 5) berusaha sebaik mungkin untuk mengontrol amarah ketika mengalami keburukan, dan; (6) mengurangi keinginan yang bersifat duniawi.

Perkembangan *flourishing* individu tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman dan kehidupan sosial, tetapi juga oleh faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi perkembangan *flourishing*, seperti religiusitas, usia, kepribadian, dan jenis kelamin (Njotowibowo & Engry, 2023). Menurut Diener et al. (2016), peran religiusitas dapat memengaruhi perkembangan kesehatan mental ke arah yang lebih baik. Hal ini dikarenakan individu dengan religiusitas yang baik mampu menyesuaikan sekaligus menyelaraskan pandangan hidup mereka di dunia dengan pandangan-pandangan atau kepercayaan mereka pada Sang Pencipta.

Saroglou (2011) mengidentifikasi bahwa terdapat empat dimensi dalam memahami religiusitas, yaitu: 1) *believing* (kepercayaan), yang merupakan dasar dari peran religiusitas karena berkaitan dengan kepercayaan terhadap Sang Pencipta sesuai dengan agama yang dianut; 2) *belonging* (memiliki), yang menggambarkan keterlibatan diri individu ke dalam kelompok atau komunitas religius; 3) *behaving* (berperilaku), yang berkaitan dengan moral dalam berperilaku sesuai dengan ajaran agama; 4) *bonding* (ikatan), yang dapat diartikan sebagai adanya ikatan yang dekat atau intim antara individu dengan Sang Pencipta.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa perkembangan mental dan *flourishing*, terutama di Indonesia, sangat erat kaitannya dengan kepercayaan individu terhadap Sang Pencipta. Saputra et al. (2020), melihat bahwa religiusitas memiliki peran positif dalam perkembangan diri dan kesehatan mental individu, selain itu religiusitas mampu menjadi pedoman individu sepanjang hayat karena mampu mengajarkan moral perilaku baik anjuran maupun larangan. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Hamim (2016) yang menyebutkan bahwa salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan hidup adalah dengan mengurangi keinginan yang bersifat duniawi. Berdasarkan pernyataan tersebut, cara untuk mencapai kebahagiaan, seperti menikmati dan melakukan sholat sunnah, menjadi salah satu indikator mendekatkan dan membahagiakan diri secara spiritual.

Pandangan spiritual setiap partisipan juga berdampak pada cara mereka memaknai hidup dan kebahagiaannya. Pengalaman partisipan dalam melakukan usaha untuk mencapai *flourishing* tentu tidak mudah dilakukan. Selain menentukan cara atau usaha dalam mengatasi pengalaman, diharapkan individu juga mampu memaknai pengalaman tersebut. Menurut Seligman (2012), makna adalah kondisi subjektif seseorang dalam merasakan atau melihat kehidupan yang dijalani sebagai sesuatu yang baik dan berarti. Dengan demikian, kehidupan individu akan dianggap bermakna apabila ia mampu melakukan atau menghasilkan sesuatu bukan karena paksaan dari keadaan, lingkungan, atau kondisi lainnya, melainkan berdasarkan kehendak pribadi individu itu sendiri.

Pada penelitian ini, kedua partisipan memiliki pemaknaan yang berbeda dan subjektif terhadap kebahagiaan. Ada partisipan yang merasa bahagia dengan menikmati kopi, sedangkan partisipan lain tampak perlu memahami prosesnya terlebih dahulu sebelum merasakan kebahagiaan. Pemaknaan yang berbeda tersebut menunjukkan adanya perbedaan pola pikir atau mindset yang dimiliki oleh masing-masing partisipan.

Partisipan paham bahwa untuk mencapai kebahagiaan, terkadang harus dimulai dari sesuatu yang sulit terlebih

dahulu. Pada fase *quarter-life crisis*, setelah tiap partisipan bersusah payah menyelesaikan masa studi, mereka menyadari bahwa pengalaman sulit tersebut dapat menjadi titik awal untuk mencapai kebahagiaan, khususnya *flourishing*. Hal ini sesuai dengan pandangan Seligman (2012) yang menyatakan bahwa *accomplishment* berkaitan dengan sejauh mana individu mampu melampaui dirinya yang sebelumnya dan menjadi lebih positif dibanding kondisi sebelumnya, yang bergantung pada kemampuan dan usaha yang dilakukan oleh individu tersebut.

Menjadi lebih positif dari pengalaman sebelumnya mungkin terasa berat bagi sebagian orang, terutama ketika memasuki masa *quarter-life crisis* (Fazira et al., 2023). Di masa tersebut, individu pasti akan dihadapkan pada berbagai macam tantangan, terutama eksplorasi diri yang berkaitan dengan pekerjaan dan hubungan romansa. Proses eksplorasi diri ini tidak selalu membahagiakan karena dapat berpotensi menyebabkan kebingungan serta penolakan dari lingkungan (Siagian et al., 2022).

Eksplorasi diri yang telah dilakukan oleh partisipan selama masa *quarter-life crisis* membuat mereka merasa terpuruk. Namun, sekarang mereka mulai mampu memahami dan mengubahnya menjadi makna atau pelajaran yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri. Pengalaman yang dialami oleh masing-masing partisipan akhirnya dapat diubah menjadi suatu hal yang positif, seperti prestasi, pelajaran hidup, dan lain sebagainya (Hasanah et al., 2022). Pemaknaan terhadap masa krisis atau pengalaman buruk ini memungkinkan setiap partisipan untuk bersikap baik dan adil terhadap orang di sekitarnya.

Pemaknaan lain yang dapat mengantarkan individu mencapai *flourishing* adalah dengan memiliki kesadaran penuh atas kebahagiaan diri (Njotowibowo & Engry, 2023). Kesadaran tersebut dapat diperoleh dengan menyadari diri sendiri, orang lain, dan berbagai hal lainnya, seperti menyadari bahwa sejak awal ia sebenarnya sudah bahagia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pandangan hidup dan pemaknaan individu terhadap kebahagiaan diri dan orang lain menunjukkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang telah dimiliki oleh setiap individu sejak lahir. Makna dan arti kebahagiaan bagi setiap individu tentunya berbeda-beda berdasarkan penilaian subjektif mereka sendiri (Jannah et al., 2019).

Perbedaan pola pemaknaan yang terjadi pada setiap individu seringkali dipengaruhi oleh pengalaman dan krisis yang mereka alami. Akibatnya, ada individu yang memaknai setiap pencapaiannya sebagai hal yang biasa dan tidak memberikan kepuasan atau kebahagiaan, sedangkan individu lainnya merasakan sebaliknya. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam *flourishing* itu sendiri, seperti usia dan kepribadian. Menurut Arif (2016), seiring bertambahnya usia, kehidupan individu tampak semakin sejahtera karena banyaknya pengalaman suka dan duka yang dialami, yang berdampak pada pemaknaan hidup yang semakin mendalam. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat kaitan erat antara aspek pemaknaan (*meaning*) dalam kehidupan individu dengan pengalaman hidup yang mereka miliki (Njotowibowo & Engry, 2023).

Pemaknaan pencapaian dan kebahagiaan yang dimiliki oleh kedua partisipan berbeda karena masing-masing dari mereka memiliki pengalaman, persepsi, makna, dan tujuan yang berbeda pula. Menurut Seligman (2012), kebahagiaan adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan hidupnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi diri dan kebahagiaan, mengingat penilaian diri merupakan salah satu aspek utama yang mendasari persepsi diri.

Pemaknaan, usaha, dan pengalaman yang berbeda dari setiap individu juga tentunya mampu membuat individu lain memahami akan pencapaian apa yang telah diraih oleh setiap partisipan, sehingga mereka bisa mencapai tahapan tersebut. Pencapaian adalah kondisi atau aspek subjektif yang dirasakan individu terkait upaya mereka dalam mencapai atau menilai tujuan yang diinginkan (Seligman, 2012). Dapat disimpulkan bahwa pencapaian merupakan standar yang dibentuk oleh setiap individu berdasarkan persepsi dan upaya mereka sendiri.

Pencapaian yang telah diraih setiap individu, termasuk partisipan, seringkali membawa kebahagiaan atas hasil yang telah dicapai. Menurut Wulandari dan Widyastuti (2014), terdapat lima faktor yang membuat seseorang bahagia, yaitu hubungan positif dengan orang lain, prestasi, lingkungan, kompensasi, dan kesehatan. Sebagai contoh, prestasi seperti lulus dalam waktu 3.5 tahun dengan predikat *cumlaude* bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan

kebahagiaan pada diri individu di masa menghadapi krisis dan perkembangan *flourishing*.

Prestasi yang dimiliki oleh setiap individu berbeda, tergantung pada pandangan dan tujuan subjektif partisipan, seperti misalnya berprestasi selama masa sekolah hingga kelulusan. Pencapaian-pencapaian yang diraih seringkali melibatkan berbagai proses, baik suka maupun duka. Proses pencapaian suatu prestasi dapat menjadi indikator keberhasilan individu dalam mencapai kesehatan mental yang baik (Zwagery & Yuniarramah, 2021). Perkembangan *flourishing* juga dipengaruhi oleh pencapaian terhadap kesejahteraan mental dan kebahagiaan seorang individu (Butler & Kern, 2016). Pencapaian dalam perkembangan *flourishing* tidak terbatas pada pencapaian akademik, materi, atau status, tetapi juga mencakup pencapaian aspek mentalitas, seperti menjadi lebih bijaksana, lebih dapat dipercaya, mampu membantu orang lain tanpa pamrih, dan pencapaian lainnya (VanderWeele, 2017). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa pencapaian seorang individu dapat meliputi berbagai aspek, baik berupa nilai, status, pekerjaan, ataupun perkembangan kepribadian, yang tentunya tidak terbatas pada pencapaian yang tertera secara “hitam di atas putih”.

Penelitian oleh Saputra et al. (2020) menunjukkan bahwa pencapaian yang didasarkan pada kepentingan spiritual atau religius memiliki pengaruh yang baik dan meningkatkan kemungkinan pencapaian tersebut untuk menjadi terwujud. Berdasarkan hal tersebut, dapat diartikan bahwa jika seorang individu memahami tujuan atau pilihan yang diperlihatkan Sang Pencipta, maka individu akan bekerja keras untuk mencapai tujuannya dengan keyakinan bahwa usaha-usaha yang dilakukannya juga merupakan bagian dari ibadah (Saputra et al., 2020). Keyakinan dan cara pandang individu terhadap cobaan atau tantangan dari Sang Pencipta menjadi indikator dari perkembangan *flourishing* yang baik, yang ditandai dengan adanya emosi positif dan makna hidup (Saputra et al., 2020).

Harapan dari pemahaman dan pencapaian yang dimiliki individu di masa *quarter-life crisis* ini adalah agar mereka mampu mengatasi masalah krisis yang mungkin akan terus berganti seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia. Cara setiap partisipan memaknai diri, pencapaian, dan kebahagiaan dapat membantu mereka menjadi individu yang lebih baik dengan tidak lagi berfokus pada kegagalan di masa lalu. Kedua partisipan mampu memaknai kegagalan atau kekecewaan masa lalu sebagai kekuatan atau pengalaman yang membantu mereka berubah menjadi lebih baik, terutama dalam menghadapi masalah krisis. Hal tersebut ditandai dengan adanya pemaknaan diri dan pandangan positif terhadap pencapaian. Meskipun kedua partisipan memiliki cara pandang dan pencapaian yang berbeda, tetapi perbedaan tersebut tidak mengarah pada pemaknaan atau pandangan diri yang negatif.

Menurut Seligman (2012), emosi positif dapat muncul ketika individu mampu berdamai dengan diri sendiri sehingga ia mampu menerima dirinya dengan utuh dan bangga. Hal tersebut ditunjukkan dengan kemampuan membangun hubungan dan terlibat dalam suatu kegiatan yang sejalan dengan minatnya. Kemampuan ini dihasilkan dari pribadi individu yang telah mengenal dan meyakini kemampuan dirinya dengan baik, sehingga mampu membantunya untuk mencapai dan menentukan tujuan hidup dengan semangat, serta memiliki kebermaknaan hidup yang berasal dari pandangan diri dan perasaan yang positif dalam dirinya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa proses pencapaian *flourishing* dapat terbentuk dari beberapa aspek, yaitu pengalaman, pemaknaan, usaha, dan pencapaian. Aspek pertama adalah pengalaman yang dimiliki oleh individu, baik positif maupun negatif, dan secara langsung atau tidak langsung berdampak pada proses individu dalam mencapai *flourishing*. Meskipun sempat merasakan pengalaman yang negatif, cara mereka menanggapi pengalaman tersebut dengan emosi positif merupakan nilai tersendiri. Aspek kedua adalah pemaknaan setiap individu terhadap kehidupannya, yang mencakup pemaknaan terhadap hidup secara keseluruhan serta pemaknaan mengenai relasi mereka dengan lingkungan keluarga, teman, maupun orang lain di sekitarnya. Aspek berikutnya adalah usaha, yang dapat diartikan sebagai cara individu untuk *survive* atau bertahan dari ketidakberdayaan, serta cara mereka memaknai dan mengendalikan emosi dan hidupnya. Aspek terakhir berkaitan dengan pencapaian. Ditemukan bahwa terdapat dua tujuan yang mungkin dapat berpengaruh terhadap proses pencapaian *flourishing* individu, yaitu

berorientasi pada pencapaian spiritual atau pada pencapaian duniawi. Peran pencapaian secara signifikan memengaruhi perkembangan diri dan kualitas *flourishing* individu, sehingga keempat aspek tersebut dapat bersama-sama memengaruhi dan mengarahkan individu menuju *flourishing*.

Keterbatasan penelitian terletak pada pengambilan data yang dilakukan secara daring sehingga kurang diperoleh data observasi. Akibatnya, perilaku dan interaksi yang dilakukan partisipan selama melakukan wawancara maupun beraktivitas di tengah masa krisis masih belum teridentifikasi dengan baik. Selain itu, peneliti juga belum secara mendalam mengeksplorasi pengaruh usia terhadap krisis dan perkembangan diri, yang diperlukan untuk menggambarkan fenomena perkembangan *flourishing* pada usia diatas 23 tahun.

Saran untuk partisipan adalah berlatih untuk menyadari dan memaknai secara positif pengalaman dan usaha yang dilakukan. Adapun untuk individu yang berada di fase *emerging adulthood* dan sedang mengalami *quarter-life crisis*, susun rencana masa depan yang selaras dengan keinginan dan kemampuan diri. Terakhir, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji perbedaan berdasarkan perspektif gender dan menambahkan faktor-faktor lain seperti letak geografis, status, rentang usia, dan sosial-ekonomi untuk lebih memperkaya data dan pemahaman tentang topik ini.

Daftar Pustaka

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis [Relationship of self-efication with stress in students who are in the quarter life crisis phase]. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Al-Naggar, R. A., Al-Jashamy, K. A., Yun, L. W., Isa, Z. M., Alsaror, M. I., & Al-Naggar, A.-G. A. (2010). Perceptions and opinion of happiness among university students in a Malaysian University. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11(2), 198–205.
- Allen, J., & Robbins, S. (2010). Effects of interest-major congruence, motivation, and academic performance on timely degree attainment. *Journal of Counseling Psychology*, 57(1), 23–35. <https://doi.org/10.1037/a0017267>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2(3), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: a brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (2016). Psychological inquiry: an international journal for the advancement of psychological theory subjective well-being is essential to well-being subjective well-being is essential to well-being. *An International Journal for Advancement of Psychology Theory*, 9(1), 33–37. <https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901>
- Fazira, S. H., Arri, H., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2227–2234.
- Firdaus, F. (2022). *Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal*. Kompas. <https://www.kompas.com/wiken/read/2022/01/18/182320581/mahasiswa-yang-baru-lulus-sarjana-bakal-alami-fresh-graduate-syndrome-apa?page=all#page2>
- Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A eudaimonic theory of marital quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 334–352. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hamim, K. (2016). Kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an dan filsafat. *Tasamuh*, 13(2), 131–132.

- Hasanah, Husainah, N., Hanifah, A., & Sunarti. (2022). Training on making cooperation in business investment at Moji Grill. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 3(c), 493–496. <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.135>
- Iqbal, M. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi pasien terhadap keputusan memilih Rumah Sakit Bireuen Medical Center sebagai tempat rawat inap. *Jurnal Kebangsaan*, 8(16), 35–45.
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126>
- Lyons, A., Heywood, W., & Rozbroj, T. (2016). Psychosocial factors associated with flourishing among Australian HIV-positive gay men. *BMC Psychology*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0154-z>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Njotowibowo, Y., & Engry, A. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap tingkat flourishing pada tenaga kesehatan di Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(1), 1–16. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v14i1.18448>
- Nurdin, A. A., Ahmad, & Zainuddin, K. (2016). *Psychological well-being ditinjau dari coping strategy mahasiswa salah jurusan*. [Skripsi, Universitas Negeri Makassar].
- Oktorina, R., Wahyuni, A., & Harahap, E. Y. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan ulkus diabetikum pada penderita diabetes mellitus. *REAL in Nursing Journal*, 2(3), 108. <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i3.570>
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2017). *Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life*. Oxford University Press.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. A. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw Hill LLC.
- Perante, L., Lunesto, J. P., Coritana, J., Cruz, C. N., Espiritu, J. M., Artiola, A., Templonuevo, W., & Tus, J. (2023). Tumatanda na ako: the quarter-life crisis phenomenon among emerging adults. *Psychology and Education: A Multidisciplinary*, 7(January). <https://doi.org/10.5281/zenodo.7635962>
- Pongantung, P. Y., Kwalomine, A., & Mumbunan, M. T. (2022). Quarter life crisis pada lulusan perguruan tinggi di Kota Manado. *Tri Panji Liberal Arts Journal*, 1(1), 45–59.
- Pratama, C., & Kristinawati, W. (2020). Pemaafan pada keluarga korban ledakan bom di Surabaya. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 225–243. <https://doi.org/10.24854/jpu138>
- 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. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022). *Essentials of organizational behavior* (15th ed.). Pearson Education Limited. <http://www.theeuropeanlibrary.org/tel4/record/3000089783526>
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post- university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 1–31.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Saputra, A., Goei, Y. A., & Lanawati, S. (2020). Hubungan believing dan belonging sebagai dimensi religiusitas dengan lima dimensi well-being pada mahasiswa di Tangerang. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 7–17. <https://doi.org/10.24854/jpu40>
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions and cultural variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320–1340. <https://doi.org/10.1177/0022022111412267>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish a visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Siagian, T. V., Septianeke, O. A., & Hartanti, H. (2022). Pelatihan flourishing untuk meningkatkan self-compassion anggota ormawa Universitas X Surabaya. *Psychocentrum Review*, 4(1), 85–98. <https://doi.org/10.26539/pcr.41888>
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Sundler, A. J., Lindberg, E., Nilsson, C., & Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing Open*, 6(3), 733–739. <https://doi.org/10.1002/nop2.275>
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor - faktor kebahagiaan di tempat kerja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(1), 41–52.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). 'Welas asih diri' dan 'bertumbuh': Hubungan self-compassion dan flourishing pada mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>
- Zwagery, R. V., & Yuniarrahmah, E. (2021). Psikoedukasi “quarter life crisis : choose the right path, what should i do next?” *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>