

**Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan**
**Universitas Negeri Jakarta**
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 921-929
E-ISSN: xxxx-xxxx

# Peran Mbct dalam Meningkatkan Psychological Well-Being pada Masa Quarter Life Crisis

Fathia Aulia Muthmainah[1], Eka Wahyuni[2], Herdi[3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: fauliamuthmainah@gmail.com

***Riwayat Artikel***

Submited: 11-09-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 24-11-2026

**Abstrak**

Quarter Life Crisis merupakan fenomena yang umum terjadi pada individu dewasa awal, karena individu dewasa awal sedang menghadapi masa transisi dalam kehidupannya. Quarter Life Crisis rentan terjadi pada individu yang memiliki Psychological Well-Being yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apa saja aspek yang memengaruhi Psychological Well-Being. Penelitian ini menggunakan metode PRISMA. Alat pencarian artikel menggunakan Publish or Perish dan SciSpace, sedangkan database yang bersumber dari Google Scholar, ResearchGate, dan PubMed. Dari 5.320 artikel yang teridentifikasi, sebanyak 30 artikel memenuhi kriteria eligibilitas dan memenuhi kriteria inklusi dalam kajian ini. Hasil review menunjukkan bahwa aspek Psychological Well-Being meliputi Penerimaan Diri (Self-Acceptance), Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others), Kemandirian (Autonomy), Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery), Tujuan Hidup (Purpose in Life), dan Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa psychological well-being dapat mengalami peningkatan dengan intervensi Mindfulness-Based Cognitive Therapy.

**Kata kunci:** *mindfulness-based cognitive therapy; psychological well-being; quarter life crisis.*

***Abstract***

*The quarter-life crisis is a common phenomenon among young adults as they navigate a transitional period in their lives. Individuals with low psychological well-being are particularly susceptible to experiencing a quarter-life crisis. This study aims to identify the aspects that influence psychological well-being. The research employed the PRISMA method. Article searches were conducted using Publish or Perish and SciSpace, drawing from databases such as Google Scholar, ResearchGate, and PubMed. Out of 5,320 identified articles, 30 met the eligibility and inclusion criteria for this study. The review results indicate that the aspects of psychological well-being include self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Furthermore, the study demonstrates that psychological well-being can be enhanced through Mindfulness-Based Cognitive Therapy interventions.*

***Keywords:*** *mindfulness-based cognitive therapy; psychological well-being; quarter life crisis.*

*Prosiding* ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

CC BY NC SA

## PENDAHULUAN

Pada usia dewasa awal, individu mengalami transisi penting dalam siklus kehidupannya. Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti menyelesaikan jenjang pendidikan tertentu, mencari pekerjaan, menjalin hubungan yang positif, mandiri secara

finansial, takut gagal, khawatatir dengan masa depan, serta bingung menentukan arah hidup. Berbagai tuntutan ini seringkali menimbulkan kecemasan, menurunnya kepercayaan diri, dan tekanan psikologis pada diri individu. Kondisi ini disebut sebagai *quarter life crisis*, yaitu fenomena umum yang terjadi pada individu berusia 20 hingga 29 tahun dan sedang mengalami transisi dari kehidupan nyaman ke kehidupan yang sesungguhnya, sehingga menyebabkan kecemasan dan kegundahan mengenai masa depan (Hasyim et al., 2024).

Individu yang mengalami *quarter life crisis* secara terus menerus dapat menjadi lebih rentan terhadap tekanan psikologis seperti stress, gangguan emosi, serta penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, *quarter life crisis* menjadi isu yang penting diperhatikan bagi individu pada masa dewasa awal karena dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Pemahaman mengenai faktor yang dapat memengaruhi maupun mengurangi *quarter life crisis* diperlukan agar individu mampu melewati fase ini. Salah satu faktor yang berkaitan dengan *quarter life crisis* adalah *psychological well-being*. *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang memiliki fungsi psikologis yang positif, dengan ditandai tercapainya pemenuhan kriteria potensi psikologis seseorang. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan terpenuhinya enam aspek dalam kehidupannya. Aspek-aspek tersebut meliputi Penerimaan Diri *(Self-Acceptance),* Hubungan Positif dengan Orang Lain *(Positive Relations with Others),* Kemandirian *(Autonomy),* Penguasaan Lingkungan *(Environmental Mastery),* Tujuan Hidup *(Purpose in Life),* dan Pertumbuhan Pribadi *(Personal Growth)* (Ryff, 1989).

Tercapainya keenam aspek dari *psychological well-being* dapat menunjukkan kesehatan psikologis individu, karena mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki tujuan dalam hidup. Namun nyatanya, mempertahankan *psychological well-being* yang optimal bukanlah hal yang mudah bagi sebagian individu terutama ketika menghadapi stres, tekanan, dan tuntutan kehidupan. Kondisi tersebut seringkali membuat individu lebih rentan untuk memikirkan hal yang negatif, emosi yang tidak stabil, serta kesulitan dalam beradaptasi. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang dapat membantu individu untuk meningkatkan kesadaran diri, mengelola pikiran maupun pengalaman psikologisnya secara lebih adaptif. Salah satu pendekatan yang relevan dan dipandang efektif untuk mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis adalah mindfulness-based cognitive therapy (Oluwatoyin Olayiwola-Adedoja et al., 2024).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *Systematic Literature Review*. Penelitian ini memfokuskan kajian dari artikel-artikel yang berisikan kajian mengenai *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, *Psychological Well-Being, dan Quarter Life Crisis.* Basis data berasal dari Sage Journals, Pubmed, google scholar, Taylor&Francis, ResearchGate, serta basis data lainnya yang sejenis dari rentang tahun 2021-2026. Sedangkan alat pencarian artikel menggunakan Publish or Perish. Dari 5.320 artikel yang teridentifikasi, sebanyak 16 artikel memenuhi kriteria eligibilitas dan memenuhi kriteria inklusi dalam kajian ini. Kriteria inkulsi mencakup tahun terbit, kata kunci, *emerging adulthood*, masa *quarter life crisis*, dan pada lingkup non-klinis. Kriteria ekslusi mencakup *clinical,* tahun terbit, kata kunci, abstrak, dan tujuan yang tidak relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis yang optimal dibutuhkan bagi individu dewasa awal agar dapat melewati fase *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* belakangan ini merupakan isu yang sering dibahas oleh generasi muda. Hal ini terjadi karena pada masa dewasa awal, individu seringkali mengalami kecemasan akan masa depan, sehingga menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis. Penelitian (Mantovani et al., 2022) menemukan bahwa sebagian besar individu yang berada di tahap awal karir mengalami tingkat *quarter life crisis* yang sedang hingga tinggi. Ditemukan bahwa *Quarter life crisis* berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis,

khususnya dalam hal penerimaan diri dan tujuan hidup. Tetapi apabila dapat dikelola dengan baik, *quarter life crisis* dapat menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Individu pada masa dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis*, berupa frustrasi terkait percintaan dan dunia kerja, kebingungan identitas, serta rasa tidak aman soal masa kini, masa depan, dan tujuan jangka panjang. Pada studi literatur ini, ditemukan bahwa perempuan memiliki *Quarter life crisis* yang lebih tinggi dibanding laki-laki. *Quarter life crisis* juga ditemukan lebih tinggi pada mereka yang belum bekerja. Selain itu ditemukan pula hubungan negatif signifikan antara *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* yang artinya semakin tinggi *psychological well-being* seseorang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya, pun sebaliknya (Afriany & Ruh Dwi, 2024). Meskipun dapat menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi, tetapi hal yang paling umum terjadi pada kehidupan *quarter life crisis* yaitu timbulnya kecemasan dan depresi. Penelitian (Robinson et al., 2021)menyatakan bahwa terjadi peningkatan stres, kecemasan dan depresi selama masa perkuliahan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis berdampak negatif oleh *quarter life crisis*, karena adanya intensitas tekanan sosial dan ekonomi, kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan harapan masyarakat seperti ketidakmampuan untuk memenuhi salah satu prinsip masyarakat terkait pernikahan, pekerjaan, memiliki rumah atau kendaraan, dan sebagainya. Hal ini membuat individu merasa kehilangan kendali dan putus asa (Besharat et al., 2020).

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan lebih mudah menghadapi setiap kesulitan dalam hidup yang dapat membuat individu terhindar dari *kecenderungan quarter life crisis* (Rahimah et al., 2022). Penelitian (Nourialeagha et al., 2020) menemukan *bahwa secure attachment* pada individu memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *gratitude* maupun *psychological well-being*. Sementara *avoidant attachment* dan *anxious attachment* menunjukkan terdapat hubungan negatif dengan *gratitude* maupun *psychological well-being*. Penelitian ini selaras dengan salah satu aspek *psychological well-being* yaitu hubungan positif dengan orang lain *(Positive Relations with Others),* bahwa apabila semakin baik hubungan individu dengan orang lain yang dalam hal ini adalah individu yang memiliki hubungan keterikatan yang *aman (secure attachment)*, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, penelitian (Lintang Pasha & Setianingrum, 2026) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self-acceptance* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. *Self-acceptance* merupakan aspek penting yang dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan psikologis, kecemasan akan masa depan, serta kebingungan terkait identitasnya yang biasanya muncul pada fase *quarter life crisis*. Individu dewasa awal yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung lebih siap secara emosional maupun mental dalam menghadapi berbagai tantangan pada masa transisi kehidupan dewasa. Sebaliknya, pada individu yang megalami kriris, krisis tersebut cenderung mengganggu harapan dan mimpi, agama dan spiritualitas, permasalahan seputar pendidikan dan karir, relasi pertemanan, percintaan, keluarga, serta identitas diri sendiri (Nash & Murray, 2010) dalam (Setiawan & Pramadi, 2023). Individu yang mengalami krisis ini mempertanyakan jati dirinya, merasa tidak nyaman memeluk keyakinan tertentu, dan meragukan karirnya di masa yang akan datang. Terdapat tiga faktor internal yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis*, yang paling umum ditemukan dalam penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya yaitu komitmen terhadap tujuan hidup, religiusitas dan spiritualitas, serta kecemasan. Sedangkan tiga faktor eksternalnya meliputi hubungan, usia, dan jenis kelamin (Hasyim et al., 2024). Penelitian yang dilakukan (Rachma & Nastiti, 2025) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis menyumbang 77,1% dari faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* individu, sedangkan sisanya 22,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis secara signifikan mengurangi kemungkinan mengalami *quarter life crisis*, dengan individu yang menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi, tujuan hidup yang jelas, dan hubungan sosial yang sehat lebih siap untuk mengelola stres pasca kelulusan dan ketidakpastian dalam hidup.

Kesejahteraan psikologis yang rendah pada masa dewasa awal dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*. Namun, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat ditingkatkan melalui berbagai strategi, salah satunya dengan pemberian intervensi MBCT*. Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai *psychological well-being* yang optimal. Tujuan utama program *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) adalah untuk membantu individu melakukan perubahan secara mendasar dalam hubungan individu dengan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka (Segal et al., 2019).Penelitian yang dilakukan(Jati & Pramadi, 2023) menunjukkan bahwa *Mindfulness-based cognitive therapy* efektif dan mampu meningkatkan *psychological well-being* sekaligus membantu mengurangi *emotional loneliness* pada individu dewasa awal. Intervensi yang diberikan membantu individu lebih sadar terhadap diri sendiri, lebih mampu mengelola emosi, mengelola perasaan kesepian, serta memunculkan pemaknaan positif terhadap salah satu aspek dari *psychological well-being* yaitu relasi positif dengan orang lain. Penelitian (Zamanpour et al., 2024) yang dilakukan kepada wanita yang infertil menunjukkan bahwa infertilitas dipandang sebagai pengalaman yang penuh tekanan dan sensitif, sehingga berdampak pada kehidupan sosial dan pernikahan. Infertilitas berkaitan dengan berbagai gangguan psikologis, termasuk keputusasaan sementara maupun kronis, penurunan harga diri, peningkatan stres, kecemasan, depresi, kemarahan, perasaan rendah diri, perasaan tidak mampu, disfungsi seksual, serta perselisihan perkawinan. Pada Penelitian ini, *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) terbukti secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada wanita infertil. Intervensi tersebut tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, tetapi juga menunjukkan efek yang bertahan lama hingga periode tindak lanjut. Temuan ini mendukung peranan intervensi MBCT sebagai pendekatan terapeutik yang bermanfaat dalam mengatasi tantangan psikologis yang dialami. Penelitian pada populasi non-klinis yang dilakukan (Nosrati et al., 2026) yaitu pada wanita yang ditahan di lembaga pemasyarakatan menunjukkan bahwa kelompok *schema therapy* maupun kelompok MBCT menunjukkan peningkatan dalam harga diri dan kesejahteraan psikologis yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian yang dilakukan oleh (Shahsavari Googhari et al., 2022)menemukan bahwa pendekatan MBCT dan ACT terbukti efektif meningkatkan *well-being* individu dan regulasi emosi pada mahasiswa kedokteran, karena pada masa studi ini, mahasiswa kedokteran mengalami periode penuh tekanan yang membuat mahasiswa rentan mengalami gangguan psikologis seperti *psychological distress*, rendahnya regulasi emosi, serta *wellbeing* yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MBCT dan ACT secara signifikan menurunkan skor *psychological distress* pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Selain MBCT dan ACT, penelitian lain menunjukkan bahwa MBSR dan MBCT efektif untuk meningkatkan kesehatan mental pada populasi non-klinis, menurunkan tingkat stres yang cukup signifikan, dan secara konsisten memberikan efek terbesar pada hasil kesehatan dan kesejahteraan psikologis. MBCT secara signifikan lebih efektif dibanding dengan MBSR untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Querstret et al., 2020).

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat intervensi lain selain MBCT yang dapat membantu untuk meningkatkan *psychological well-being*. *Schema therapy* cenderung lebih dalam dan lebih panjang prosesnya, serta menargetkan pola maladaptif yang terbentuk sejak lama, sedangkan MBCT menitikberatkan pada peningkatan kesadaran, regulasi perhatian, dan pengelolaan pikiran negatif yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Sehingga MBCT dinilai lebih tepat untuk meningkatkan *psychological well being*, terutama pada masa *quarter life crisis*. Terapi MBCT tidak hanya berfokus pada ketahanan dalam menghadapi stres, tetapi juga secara lebih luas pada mendukung kesejahteraan, sehingga sangat cocok untuk populasi umum (Strauss et al., 2021).

Tabel 1. Studi Literatur

| No. | Judul, Nama Penulis, Tahun Terbit | Temuan Penelitian |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Rahimah, Aziza Fitriah, Finda Desila Safitri<br>2022<br>*Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis* | Terdapat hubungan negatif signifikan antara *psychological well-being* dan *quarter life crisis*; semakin tinggi *psychological well-being,* semakin rendah kecenderungan *quarter life crisis.* Wanita cenderung memiliki *quarter life crisis* lebih tinggi daripada pria, sementara pria memiliki skor *psychological well-being* lebih tinggi. |
| 2. | Fina Afriany, Hany Ruh Dwi, Mardansyah<br>2024<br>*Psychological Well Being* Pada Masa *Quarter Life Crisis* | Individu dewasa awal (18-29 tahun) mengalami *quarter life crisis* dengan gejolak emosi; *psychological well-being* yang baik memungkinkan mengatasi krisis ini, didukung hubungan negatif signifikan dari studi terkait (r = -0.764, p=0.000); dimensi Ryff seperti penerimaan diri dan tujuan hidup krusial. |
| 3. | Joshua O. Ogunsemi.<br>2025<br>*The Relationship between Quarter-Life Crisis and Psychological Well-Being among Undergraduates in Nigeria: Gender as a Moderator and Perceived Stress as a Mediator* | *Quarter-Life Crisis* (QLC) berhubungan negatif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Nigeria, hubungan tersebut dimediasi oleh perceived stress sehingga QLC meningkatkan *perceived* stress yang pada gilirannya menurunkan *psychological well-being;* lebih lanjut, *gender* memoderasi jalur QLC terhadap perceived stress sehingga pengaruh QLC terhadap *perceived* stress lebih kuat (signifikan) pada perempuan daripada pada laki-laki. |
| 4. | Ni Made Karinadevi Permata Jati dan Andrian Pramadi<br>2023<br>*Mindfulness-Based Cognitive Therapy* untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* pada individu dewasa awal dengan *emotional loneliness* | MBCT efektif meningkatkan *psychological well-being*, membantu kesadaran diri, regulasi emosi, dan pemahaman kognitif atas kesepian emosional. MBCT juga dapat membantu mengurangi *emotional loneliness.* |
| 5. | Dawn Querstret, Linda Morison, Sophie Dickinson, Mark Cropley, Mary John<br>2020<br>*Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Psychological Health and Well-Being in* | Program *mindfulness* (MBSR dan MBCT) terbukti efektif menurunkan *rumination/worry*, stres psikologis, depresi, dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup dan |

| | | |
|---|---|---|
| | *Nonclinical Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis* | kesejahteraan psikologis pada sampel non-klinis. Secara umum, MBCT menghasilkan *effect size* yang lebih besar dibandingkan MBSR. Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat digunakan sebagai pendekatan promotif dan preventif kesehatan mental pada populasi umum/subklinis. |
| 6. | Prinska Damara Sastri, Pratidina Ekanesia, Rifqi Farisan Akbar, Dyanadhila Syadzwina<br>2023<br>*Effectiveness Of MBCT Therapy in Improving Psychological Well-Being in NSSI (Non-Suicidal Self Injury) Survival in The City of Bandung* | MBCT efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada survivor NSSI di Bandung, terbukti dari kenaikan skor rata-rata dari 96,67 (rendah) menjadi 145,6 (setelah intervensi). |
| 7. | Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, Fredrick Dermawan Purba<br>2024<br>*Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review.* | Terdapat faktor internal dan eksternal yang memengaruhi *quarter-life crisis*; faktor internal paling berpengaruh meliputi *commitment to purpose* (komitmen pada tujuan hidup), spiritualitas, dan kecemasan, sedangkan faktor eksternal yang paling penting termasuk dukungan sosial, usia, dan jenis kelamin. |
| 8. | Zahra Zamanpour, Ailin Abbasian, Samaneh Gouranorimi, dan Parmida Mirzaian<br>2024<br>*Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on the Psychological Well-Being of Infertile Women* | MBCT efektif meningkatkan *psychological well-being*, P = 0.001, efek bertahan saat follow-up |
| 9. | Narjes Nosrati, Mahdieh Rahmanian, Seyyedeh Zahra Alibakhshi, dan Mahnaz Moghanl<br>2025<br>*A Comparison of the Effectiveness of Schema Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Self-Esteem and Psychological Well-Being of Incarcerated Women* | Baik schema therapy maupun MBCT sama-sama meningkatkan *self-esteem* dan *psychological well-being* dibanding kelompok kontrol. Studi menyatakan bahwa *schema therapy* lebih efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* jangka panjang, sementara MBCT lebih signifikan dalam meningkatkan *self-esteem.* |
| 10. | Zohreh Shahsavari Googhari, Fariba Hafezi, Parviz Asgari,<br>2022<br>*The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and acceptance and* | Baik MBCT maupun ACT efektif meningkatkan komponen *subjective well-being* dan *emotion regulation* pada mahasiswa kedokteran. |

| | | |
|---|---|---|
| | *commitment therapy on medical science students' subjective well-being, psychological distress, and emotion regulation.* | Keduanya juga secara signifikan mengurangi skor *psychological distress* |
| 11. | Alsa Nabilah Rachma, Dwi Nastiti<br>2025<br>*The Relationship Between Psychological Well Being and Quarter Life Crisis in Fresh Graduate University of Muhammadiyah Sidoarjo* | Terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *psychological well-being* dan *quarter-life crisis.* Artinya semakin tinggi *psychological well-being*, maka semakin rendah *quarter-life crisis*, dan sebaliknya. |
| 12. | Agus Riyanto dan Diana P. Arini.<br>2021<br>Analisis Deskriptif *Quarter-Life Crisis* Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas | Sebanyak 86% lulusan mengalami *quarter-life crisis*. Dari hasil wawancara, kecemasan terutama berkaitan dengan karier, sulit menemukan pekerjaan yang sesuai, dan perasaan terjebak pekerjaan karena kebutuhan finansial. |
| 13. | Desi Kurniati, Yulistini, Yantri Maputra, Liliyana Sari, Mafaza, Rozi Sastra Purna, dan Rani Armalita<br>2023<br>Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada Pengangguran Terdidik /*The Effect of Social Support on Psychological Well-being among Educated Unemployed Individuals* | dukungan sosial berpengaruh signifikan dan positif terhadap *psychological well-being*; kontribusinya sebesar 51,2%, sehingga semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well-being*. |
| 14. | Puan Lintang Pasha dan Margaretta Erna Setianingrum.<br>2026<br>Hubungan antara *Self Acceptance* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir | Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Acceptance* dengan *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa akhir. *Self-Acceptance* dapat dianggap sebagai faktor penting yang membantu mahasiswa akhir untuk menghadapi tekanan psikologis, kecemasan masa depan, dan kebingungan identitas yang umumnya muncul dalam fase *Quarter-Life Crisis*. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik akan lebih siap secara emosional dan mental dalam menghadapi berbagai tantangan menuju kehidupan dewasa |
| 15. | Bahador Nourialeagha, Bita Ajilchi, dan Steve Kisely<br>2020 | Rasa syukur berperan sebagai mediator antara keterikatan dan kesejahteraan psikologis. Hasil ini mungkin memiliki implikasi bagi pengembangan intervensi |

| | | |
|---|---|---|
| | *The mediating role of gratitude in the relationship between attachment styles and psychological well-being* | untuk meningkatkan kesejahteraan mental dengan fokus pada peningkatan rasa syukur. |
| 16. | Clara Strauss, Jenny Gu, Jesus Montero-Marin, Adrian Whittington, Cavita Chapman, dan Willem Kuyken<br>2021<br>*Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life* | MBCT-L menurunkan stres secara signifikan dibanding kelompok kontrol, dan juga memperbaiki *well-being*, depresi, serta kecemasan, tetapi tidak berdampak pada hasil terkait pekerjaan. |

**KESIMPULAN**

Tinjauan literatur ini menegaskan bahwa *psychological well-being* memiliki peran penting dalam mengurangi kerentanan individu terhadap *quarter life crisis*. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menerima diri, menjalin hubungan positif, memiliki kemandirian, menguasai lingkungan, menetapkan tujuan hidup yang jelas, serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. Sebaliknya, rendahnya *psychological well-being* berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan, stres, kebingungan identitas, dan kesulitan penyesuaian diri dalam menghadapi tuntutan perkembangan dan sosial pada masa dewasa awal. *Quarter life crisis* tidak hanya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga dapat menjadi fase pertumbuhan pribadi apabila dikelola dengan baik. Tetapi tanpa strategi yang tepat, fase *quarter life crisis* ini berpotensi memunculkan tekanan psikologis yang lebih berat, termasuk stres, depresi, perasaan putus asa, dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu individu mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, serta cara pandang yang lebih adaptif terhadap pengalaman internal dan eksternal. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dipandang sebagai intervensi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan psychological well-being pada individu yang mengalami *quarter life crisis.* MBCT bertujuan membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat dengan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh, sehingga individu tidak lagi terjebak secara berlebihan dalam pikiran negatif maupun respons emosional yang maladaptif. Berbagai temuan menunjukkan bahwa MBCT efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan stres, serta memperbaiki beberapa aspek penting seperti autonomy, personal growth, dan relasi positif dengan orang lain.

## DAFTAR PUSTAKA


Afriany, F., & Ruh Dwi, H. (2024). Psychological Well Being Pada Masa Quarter Life Crisis. *Journal Of Social Science Research*, *4*, 363–373.

Besharat, M.-A., Khadem, H., Zarei, V., & Momtaz, A. (2020). *Mediating Role of Perceived Stress in the Relationship between Facing Existential Issues and Symptoms of Depression and Anxiety*.

Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. In *Psychology Research and Behavior Management* (Vol. 17, pp. 1–12). Dove Medical Press Ltd. https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866

Jati, N. M. K. P., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk meningkatkan Psychological Well-Being pada individu dewasa awal dengan emotional loneliness. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *11*(3), 114–119. https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27831

Lintang Pasha, P., & Setianingrum, M. E. (2026). HUBUNGAN ANTARA SELF ACCEPTANCE DENGAN QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR. In *Journal of Innovative and Creativity* (Vol. 6, Number 1).

Mantovani, A. N. P., Kencana, K. P., Sepsita, V., & Wijaya, Z. C. (2022). Quarterlife Crisis in Young Adults: Challenges, Impacts, and Adaptation Processes. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, *5*(2), 68. https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424

Nosrati, N., Rahmanian, M., Alibakhshi, S. Z., & Moghanloo, M. (2026). A Comparison of the Effectiveness of Schema Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Self-Esteem and Psychological Well-Being of Incarcerated Women. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 1–10. https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.229

Nourialeagha, B., Ajilchi, B., & Kisely, S. (2020). The mediating role of gratitude in the relationship between attachment styles and psychological well-being. *Australasian Psychiatry*, *28*(4), 426–430. https://doi.org/10.1177/1039856220930672

Oluwatoyin Olayiwola-Adedoja, T., Chinedu, J. H., Oluwafemi, &, & Arogundade, A. (2024). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: An Effective Counselling Tool for Enhancing Adolescents' Psychological Well-Being*.

Rachma, A. N., & Nastiti, D. (2025). THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL BEING AND QUARTER LIFE CRISIS IN FRESH GRADUATE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SIDOARJO. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, *2*(3), 289–300. https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.138

Rahimah, rahimah, Fitriah, A., & Desila Safitri, F. (2022). *Psychological Well Being, The Tendency Quarter Life Crisis* (Vol. 6, Number 2). Jurnal HealthyMu. https://journal.mbunivpress.or.id/index.php/healthy/article/view/488

Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, *28*(2), 138–148. https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Number 6).

Segal, Z., Dimidjian, S., Vanderkruik, R., & Levy, J. (2019). A maturing mindfulness-based cognitive therapy reflects on two critical issues. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 28, pp. 218–222). Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.015

Setiawan, Y. Y., & Pramadi, A. (2023). *Mindfulness-Based_Cognitive_Therapy_untuk_Menurunk*.

Shahsavari Googhari, Z., Hafezi, F., Asgari, P., & Heidari, A. (2022). Effect of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Subjective Well-being and Psychological Distress of Kerman University of Medical Sciences Students. *Journal of Medical Education*, *21*(1). https://doi.org/10.5812/jme-120008

Zamanpour, Z., Abbasian, A., Gouranorimi, S., & Mirzaian, P. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on the Psychological Well-Being of Infertile Women. *The Psychology of Woman Journal*, *5*(2), 98–105. https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.2.13

**BIODATA PENULIS KORESPONDEN**



Nama : Fathia Aulia Muthmainah
Institusi : Universitas Negeri Jakarta
No. Hp/WA : 081213137759