

**HUBUNGAN *LIFESTYLE* DAN EGOSENTRISME TERHADAP *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



ALDILA MEGA ASMARA
11010121004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Life Style* dan Egosentrisme Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 03 Maret 2025



Aldila Mega Asmara

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *LIFE STYLE* DAN EGOSENTRISME TERHADAP

***QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL**

Oleh:

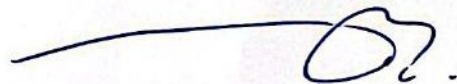
Aldila Mega Asmara

11010121004

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Skripsi

Surabaya, 03 Maret 2025

Dosen Pembimbing



Rizma Fithri, S.Psi, M.Si

NIP. 197403121999032001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *LIFE STYLE* DAN EGOSENTRISME TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL**

Yang disusun oleh
Aldila Mega Asmara
11010121004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 13 Maret 2025



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Dr. H. Khoirun Niam
197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
197403121999032001

Penguji II

Dr. Mierlina M. Si., Psikolog
196804132014112001

Penguji III

M. Fahmi Aufar Asyraf, B.Ed., M.A
199109302020121012

Penguji IV

Ria Qadariah Arief, M. Kes
198703142014032001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aldila Mega Asmara

NIM : 11010121004

Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi

E-mail address : aldiramega02@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Life Style dan Egosentrisme Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 April 2025

Penulis

(Aldila Mega Asmara)

INTISARI

Quarter life crisis adalah suatu respon terhadap ketidakstabilan emosi yang memuncak, perubahan yang terjadi terus-menerus, banyaknya pilihan, rasa panik, dan perasaan tidak berdaya. Dewasa awal sering kali mengalami kebingungan dan rasa putus asa mengenai karier, relasi, dan percintaan yang membuat mereka memiliki *quarter life crisis* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *life style* dan egosentrisme terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Subjek penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal di Kabupaten Ponorogo, dengan subjek 270 orang. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Yang diukur dengan menggunakan 3 alat ukur yaitu skala *quarter life crisis* untuk mengukur *quarter life crisis*, skala *interests, activity, opinion* (IAO) untuk mengukur *life style*, *imaginary audience scale*. (IAS) untuk mengukur egosentrisme. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan *life style* terhadap *quarter life crisis*, terdapat hubungan positif antara egosentrisme terhadap *quarter life crisis*, *life style* dan egosentrisme secara bersama-sama memiliki hubungan yang positif dengan *quarter life crisis*, dengan nilai signifikan 0,000 dan koefisien sebesar 0,189

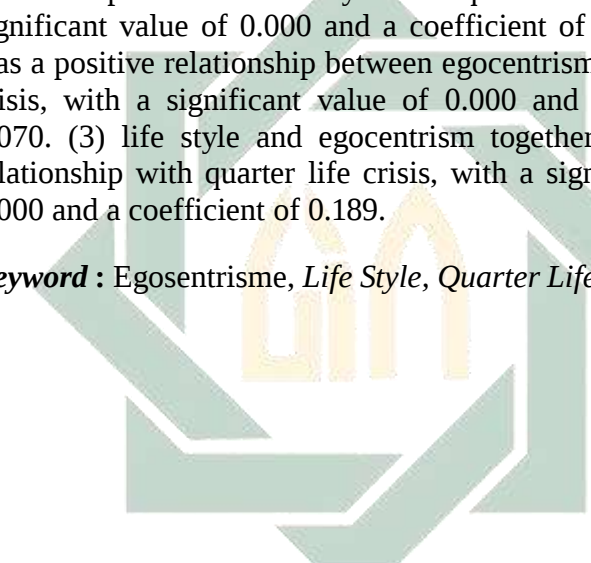
Kata kunci : Egosentrisme, *Life Style*, *Quarter Life Crisis*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Quarter life crisis as a response to peak emotional instability, continuous changes, many choices, panic, and feelings of helplessness. This study aims to determine the relationship between life style and egocentrism to quarter life crisis in early adulthood. The subjects of this study were early adult women in Ponorogo Regency, with 270 subjects. The method in this study was to use a qualitative correlational method. There were three instruments used, namely the Likert scale, the activity, interests, opinion (IAO) scale, and the imaginary audience scale (IAS). The results of the study were (1) there was a significant positive relationship between life style and quarter life crisis, with a significant value of 0.000 and a coefficient of 0.125. (2) there was a positive relationship between egocentrism and quarter life crisis, with a significant value of 0.000 and a coefficient of 0.070. (3) life style and egocentrism together had a positive relationship with quarter life crisis, with a significant value of 0.000 and a coefficient of 0.189.

Keyword : Egosentrisme, *Life Style*, *Quarter Life Crisis*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	12
B. <i>Life Style</i>	20
C. Egosentrisme	24
D. Hubungan Antar Variabel	28
E. Kerangka Teori.....	28
F. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Identifikasi Variabel.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
C. Populasi, Sample dan Teknik Sampling.....	35
D. Instrumen Penelitian.....	38
E. Validitas dan Reliabilitas	42
F. Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pengujian Hipotesis.....	51
C. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP	60
A. Simpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rumus Isaac Michael.....	36
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Quarter Life Crisis.....	39
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Life Style	40
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Egosentrisme	42
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Confirmatory Factor Analysis	42
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Y, X1, X2.....	43
Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 3.8 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	45
Tabel 3.9 Hasil Uji Multikolinearitas	45
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	47
Tabel 4.2 Pedoman Hasil Pengukuran.....	48
Tabel 4.3 Kategorisasi Quarter Life Crisis.....	48
Tabel 4.4 Kategorisasi Life Stlye	49
Tabel 4.5 Kategorisasi Egosentrisme	49
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Life Style Dan Quarter Life Crisis	50
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Egosentrisme Dengan Quarter Life Crisis.....	50
Tabel 4.8 Uji Korelasi Life Stlye.....	50
Tabel 4.9 Uji Linier Sederhana.....	50
Tabel 4.10 Uji Korelasi Egosentrisme.....	51
Tabel 4.11 Uji Linier Sederhana.....	51
Tabel 4.12 Uji Korelasi	51
Tabel 4.13 Hasil Uji F.....	51
Tabel 4.14 Koefisien Determinasi	52

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	28
--------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kuisisioner.....	65
Lampiran 2. Hasil Kuisisioner	71
Lampiran 3. Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	117
Lampiran 4. Output SPSS Uji Prasyarat Regresi Berganda.....	121
Lampiran 5. Output SPSS Klasifikasi Responden dan Kategorisasi.....	122
Lampiran 6. Output SPSS Tabulasi Silang	125
Lampiran 7. Output SPSS Hasil Uji Korelasi	127



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. H., & Afandi, M. (2023). Superego di Masa Dewasa Awal. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 56–70.
<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang>
- Afifah, L., & Muslikah. (2023). Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Al- Taujih*, Vol. 9 No.(1), 1–8.
- Alexandra Robbins. (2004). No Title. *Conquering Your Quarterlife Crisis*.
https://books.google.co.id/books/about/Conquering_Your_Quarterlife_Crisis.html?d=cJyfxi75yUwC&redir_esc=y
- Ananda, 2022. (2022). Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational Emotif Egosentrisme Pada Siswa Tunarungu Di Slb Abcd Bakti Sosial Simo. 9, 356– 363.
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukanali Berbagai Manifestasi Quarter Life Crisis Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Reswara Journal of Psychology*, 1(2), 1.
<https://doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5243>
- Crisis, Y. M. Q. (2021). *Abstrak Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat*. 19(2), 1035–1046.
- Damayanti, K. K. (2023). Proses Pembelajaran dan Perkembangan Kognisi Menurut Perspektif Jean Piaget. *Journal of Life Span Development*, 1(1), 50-65.
<https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jlsd/article/view/1026%0Ahttps://journal.ukmc.ac.id/>
- Dian Novita Siswanti, Andi Muhammad Fadhli Ajra, Izzul Haq Ramli, Siti Sukhaisi Khashayanti, & Atikah Andraini. (2023). Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: “Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 952–959. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2245>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- SHELEMO, A. A. (2023). pengaruh gaya hidup dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian pada produk skincare avoskin di kota banda aceh. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Dinata, D. (2022). Identifikasi Penyebab Perilaku Egosentrisme Siswa. *Jurnal Attending*, 1(3), 481– 490. Erlangga, S. Y., Krisna, S. ., Novita, A., Puji, H. ., Ummi, N., Resti, Y., & Arnita, F. (2024). Psikologi Pendidikan. *EDUPEDIA Publisher*, 88.
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 3, 1472–1487.
- Fitriah Ridhatul, Oetarjo Mas, P. A. (2024). Shopping Lifestyle , Price Discount,

- Self Control. *Kajian Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 5(9), 4112–4134.
- Ginting, P., & Argasiam, B. (2022). Quarterlife Crisis ditinjau dari Self Acceptance pada Warga yang Indekos di Kelurahan Pandasari Kota Semarang. *Jurnal Image*, 2(2), 20–31
<https://unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/view/517>
- Habsy, B. A., Binarsia, I., Samcha, N. D., & Ratnawati, N. A. (2024). Membangun Kemampuan Sosial Melalui Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengatasi Perilaku Egosentris pada Remaja. *Jurnal Inovasi Global*, 2(4), 528–542. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i4.88>
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal of Society Counseling*, 2(1), 1–13
<https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>
- Haroh, M. (2023). Karakteristik Keagamaan Anak Usia Dini “Unreflektive Dan Egosentrisme.” *Journal Statement : Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 13(2), 17–27.
<https://jurnal.pmpp.or.id/index.php/statement/article/view/295>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 1–12.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hersika, E. I., Nastasia, K., & Kurniawan, H. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja di Kafe. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.11>
- Inayah, L. (2022). Gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif pengguna e-money pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(02), 196–198.
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27.
<https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4533/pdf>
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28.
<https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Nissa, K., Masturah, A. N., & Faisal, A. (2019). Relationship Between Egosentrism And Social Admission Of Regular Students To Students Special Needs In Inclusive Schools. *Psycho Holistic*, 1(1), 38–46.
- Novitasari, Y., & Prastyo, D. (2020). Egosentrisme Anak Pada Perkembangan Kognitif Tahap Praoperasional. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 7(1), 17–22.
- Nugroho, (2008). (2022). *Akibat/dampak egosentrisme*.
<https://brainly.co.id/tugas/52092370>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1– 10.
- Nurdiansyah, A. R., & Kusmawati, A. (2024). Dukungan Sosial Penghargaan

- Teman Sebaya dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 278–287.
- Nurdiansyah, A. R., & Kusmawati, A. (2024). Dukungan Sosial Penghargaan Teman Sebaya dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 278–287.
- Nurjannah, A., Hasmawati, F., & Fitri, H. U. (2024). Komunikasi Psikologi Terhadap Quarter life crisis (Studi Kasus pada Mahasiswa Culture shock Prodi KPI). *Jurnal Psikologi*, 1(4), 9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2523>
- Pokhrel, S. (2024). Problematika Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang*. 5(September), 8186–8193.
- Rest Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(8), 3349–3360. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i8.5543>
- Rika Widianita, D. (2023a). No Keterkaitan Antara Fullfilling Desire Dan Gaya hidup Keluarga dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Psikologi Universitas X. *AT-Tawassuth : Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1– 19.
- Rika Widianita, D. (2023b). Pengaruh Gaya Hidup (Life Style) Terhadap Impulsive Buying Pada Mahasiswa. *At-Tawassuth : Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- SHELEMO, A. A. (2023a). Pengaruh gaya hidup dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Pada Produk Skincare Avoskin Di Kota Banda Aceh *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- SHELEMO, A. A. (2023b). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116
- Sigar, V., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2023). The Relationship between Social Support and Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Kolongan Village, Tomohon City. *JISIP : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 7(04), 3321–3329. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5802/http>
- Siregar, D. R. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area Skripsi. *Skripsi*, 2–8.
- Umsida.ac.id. (2024). Mahasiswa Bunuh Diri Akibat Perundungan, Dosen Umsida: Kuatkan Peran Kampus. <https://umsida.ac.id/mahasiswa-bunuh-diri-akibat-perundungan>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary*

- Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023). Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(03), 8299–8307.
- Wijaya, C. K. (2024). Pengaruh Financial Literacy, Financial Attitude Financial Self – Efficacy, Financial Technology, Locus Of Control, Life Style Terhadap Financial Management Behavior Pada Mahasiswa Surabaya Hobby Mdif Mobil. 2(2),55-64.
- Yunike, Y., Kusumawaty, I., & Winta, M. V. I. (2024). Tinjauan Literatur Kondisi Psikologis Remaja Penderita Kanker. *Berajah Journal*, 4(1), 129–142.
- Yusmita, N., Suroso, & Pratitis, N. . T. (2022). Gaya hidup hedonisme pada mahasiswa: Adakah peranan kontrol diri dan Big Five Personality. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 170–181.
- Sugiyono (2021). In *Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17).
- Sugiono (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–
<https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Sugiono (2023). Pengaruh Emosional Branding dan Customer Relationship Terhadap Loyalitas Konsumen. *BIMA : Journal of Business and Innovation Management*, 6(1), 47–54. <https://doi.org/10.33752/bima.v6i1.5297>
- Albert Yohanes Axel Yoagnosto, Mohammad Fanani, & Lukman Aryoseto. (2023). Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 32–39. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.461>
- Habsy, B. A., Binarsia, I., Samcha, N. D., & Ratnawati, N. A. (2024). Membangun Kemampuan Sosial Melalui Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengatasi Perilaku Egosentris pada Remaja. *Jurnal Inovasi Global*, 2(4), 528–542. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i4.88>
- Albert Yohanes Axel Yoagnosto, Mohammad Fanani, & Lukman Aryoseto. (2023). Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 32–39. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.461>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik SPSS. In *Zifatama Jawara*. Habsy, B. A., Binarsia, I., Samcha, N. D., & Ratnawati, N. A. (2024). Membangun Kemampuan Sosial Melalui Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengatasi Perilaku Egosentris pada Remaja. *Jurnal Inovasi Global*, 2(4), 528–542. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i4.88>
- Naufal, M. A. (2021). Ego Manusia Presepektif Sir Muhammad Iqbal Sebuah dialektika pemikiran dalam filsafat manusia. *HUMANIORA: Jurnal Filsafat Fenomenologi*, 2, 1–14.
- Novita Siswanti, D., & Ansar, W. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis pada Wanita di Fase Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4).
- Novitasari, Y., & Prastyo, D. (2020). Egosentrisme Anak Pada Perkembangan Kognitif Tahap Praoperasional. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak*

Usia Dini, 7(1), 17–22.

- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang*. 5(September), 8186–8193.
- Ratu, B. R., Soegoto, A. S., & Samadi, L. S. (2021). Pengaruh Shopping Lifestyle, Fashion Involvement, Dan Hedonic Shopping Motivation Terhadap Impulse Buying Behaviour (Survey Pada Konsumen Pt.Matahari Departement Store Mega Mall Manado) the Effect of Shopping Lifestyle, Fashion Involvement, and Hedonic Sh. *1282 Jurnal EMBA*, 9(4), 1282–1292.
- Riana, I. (2019). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup, Dan Lingkungan Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Wanita Karir Di Lingkungan Pemerintah Daerah Kabupaten Bengkalis. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, h. 33-39.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11.
<https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Liputan Berita UGM, 2022. (2022). *Fenomena Quarter Life Crisis Yang Melanda Anak Muda*. Liputan Berita UGM, 2022
- NusaMedia.Co.Id, 2025. (2025). *Fenomena Quarter Life Crisis*.
<https://web.nusamed.co.id/berita-detail-303-Fenomena-Quarter-life-crisis.html>
- Septiana, A. J. (2020). Gaya Hidup Hedonisme Wanita Dewasa Awal yang Menjadi Sugar Baby. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 551.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5383>
- Wulandari, I., Kariem, M. Q., & Amaliatulwalidain, A. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan, Life Style Hedonis, dan Sikap Keuangan Pribadi Terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa. *Jurnal Publisitas*, 9(1), 40–48.
<https://doi.org/10.37858/publisitas.v9i1.156>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11.
<https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Liputan Berita UGM, 2022. (2022). *Fenomena Quarter Life Crisis Yang Melanda Anak Muda*. Liputan Berita UGM, 2022
- NusaMedia.Co.Id, 2025. (2025). *Fenomena Quarter Life Crisis*.
<https://web.nusamed.co.id/berita-detail-303-Fenomena-Quarter-life-crisis.html>