

**ANALISIS FAKTOR MOTIVASI AKTIVITAS *LEISURE* PADA
INDIVIDU DALAM FASE *QUARTER LIFE CRISIS* DI KOTA
BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Pariwisata pada Program Studi Manajemen Resort dan Leisure*



Disusun Oleh:

Ariq Rifqi A M

NIM 2007687

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN RESORT AND LEISURE
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**ANALISIS FAKTOR MOTIVASI AKTIVITAS *LEISURE* PADA
INDIVIDU DALAM FASE *QUARTER LIFE CRISIS* DI KOTA
BANDUNG**

Oleh:

Ariq Rifqi A M

Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pariwisata pada Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Ariq Rifqi A M
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

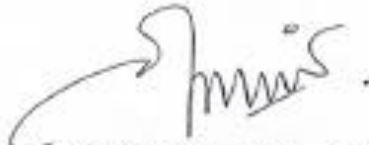
LEMBAR PENGESAHAN

Ariq Rifqi A M
2007687

ANALISIS FAKTOR MOTIVASI AKTIVITAS *LEISURE* PADA INDIVIDU DALAM FASE *QUARTER LIFE CRISIS* DI KOTA BANDUNG

Skripsi ini disetujui dan disahkan oleh Pembimbing

Pembimbing I



Sri Marhanah, S.S., M.M

NIP. 19811014200604 2 001

Pembimbing II



Armandha Redo Pratama, S.Pd., M.Sc

NIP. 920200419930318101

Mengetahui

Ketua Program Studi Manajemen Resort & Leisure



Dr. Erry Sukriah, S.E., M.SE

NIP. 197912152008122002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi “Analisis Faktor Motivasi Aktivitas *Leisure* pada Individu Dalam Fase *Quarter Life Crisis* di Kota Bandung” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2024

Ariq Rifqi A M

KATA PENGANTAR

Puji serta Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT dan saya sertakan shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW atas Rahmat dan Karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Faktor Motivasi Aktivitas *Leisure* pada Individu dalam Fase *Quarter Life Crisis* di Kota Bandung”. Saya menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelas Sarjana Pariwisata di Program Studi Manajemen Resort dan Leisure Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penulisan skripsi ini penulis secara terbuka untuk menerima segala kritik dan saran dari segala pihak yang dapat memperbaiki skripsi ini agar dapat bermanfaat dan menambah ilmu bagi pembaca skripsi ini. Akhir kata saya ucapkan Terima Kasih.

Bandung, Desember 2024

Ariq Rifqi A M
2007687

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses pembuatan skripsi ini tentu penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan sangat berterima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu dan terlibat, yaitu:

1. Allah SWT yang telah memberikan Kesehatan dan Kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
2. Ayah Muhammad Mulyana dan Ibu Ani Mulyani, orang tua tercinta yang sudah dengan jerih payah berusaha menuntun penulis hingga pada saat terakhir ini dengan dukungan dan doa yang tidak pernah putus.
3. Vicky Rizki A M, kakak yang sudah banyak membantu dan memberi dorongan serta semangat bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dan selama ini sampai saat ini.
4. Ibu Dr. Erry Sukriah, S.E., M.SE, Ketua Program Studi Manajemen Resort and Leisure yang telah memberikan persetujuan kepada Penulis untuk menyelesaikan masa kuliah dan mendapatkan Sarjana Pariwisata.
5. Ibu Sri Marhanah, S.S., M.M, selaku dosen pembimbing skripsi pertama sekaligus pembimbing akademik penulis yang sudah banyak membantu penulis dalam masa perkuliahan hingga sama tingkat akhir penyusunan skripsi.
6. Bapak Armandha Redo Pratama, S.Pd., M.Sc, selaku dosen pembimbing skripsi kedua penulis yang sudah banyak membantu serta memberi dukungan dan arahan agar penulis dapat dengan mudah menyelesaikan skripsi untuk dapat cepat meraih gelar sarjana.
7. Seluruh dosen dan staff Manajemen Resort and Leisure yang sudah memberi banyak ilmu dan Pelajaran selama masa perkuliahan sebagai insan pariwisata dan mahasiswa UPI.
8. Nindi Fachlan, terima kasih kepada yang tersayang sudah banyak membantu dalam berbagai aspek dan kegiatan, dukungan emosional, fisik, material agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu dan mendapat gelar sarjana Pariwisata.

9. Teman-teman MRL 2020, yang sudah bersama-sama berjuang sampai akhir perkuliahan.
10. Saya Sendiri, Ariq Rifqi A M yang sudah tegar dengan segala macam rintangan dan halangan, yang selalu berjuang dan bermimpi tinggi dalam segala proses yang dilalui dalam penyusunan skripsi ini. Dan semoga hasil semua ini dapat membuahkan hasil dan bermanfaat bagi semua.

ABSTRAK

ANALISIS FAKTOR MOTIVASI AKTIVITAS *LEISURE* PADA INDIVIDU DALAM FASE *QUARTER LIFE CRISIS* DI KOTA BANDUNG

Ariq Rifqi A M

NIM: 2007687

Universitas Pendidikan Indonesia

2024

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor motivasi yang memengaruhi individu di Kota Bandung yang berada dalam fase *Quarter Life Crisis (QLC)* untuk melakukan aktivitas *leisure*, serta mengidentifikasi faktor dominan di antara motivasi tersebut. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan analisis faktor. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan sampel 174 responden. Hasil penelitian menunjukkan terbentuknya delapan faktor baru pada kelompok usia 20–22 tahun, yaitu *Creativity & Altruism*, *Nature & Relaxation*, *Mastery & Self-Improvement*, *Wellness & Self-Reflection*, *Social Engagement & Recreation*, *Skill Utilization & Development*, *Adventure & Challenges* dan *Physical Escape*. Faktor dominan dalam motivasi aktivitas *leisure* kelompok usia 20–22 tahun adalah *Creativity & Altruism*, dengan nilai *eigenvalue* sebesar 5,392 (22,468%). Sementara itu, pada kelompok usia 23–29 tahun, terbentuk tujuh faktor baru, yaitu *Personal Growth & Relaxation*, *Social Interaction & Adventure*, *Wellness & Challenge*, *Independence & Recognition*, *Creative Expression*, *Meaningful Contribution & Cognitive Engagement* dan *Physical Activity & Skill Demonstration*. Faktor dominan dalam motivasi aktivitas *leisure* kelompok usia 23–29 tahun adalah *Personal Growth & Relaxation*, dengan nilai *eigenvalue* sebesar 8,759 (30,204%). Faktor-faktor dominan ini menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat dalam fase QLC berbeda sesuai kelompok usia, dengan fokus pada kreativitas dan kontribusi sosial (usia 20–22 tahun) serta relaksasi dan pengembangan diri (usia 23–29 tahun). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis dalam merancang program-program *leisure* yang sesuai untuk masyarakat pada fase QLC, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut di bidang *leisure* dan pariwisata.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Aktivitas *leisure*, Motivasi, Analisis Faktor, Pariwisata

ABSTRACT

ANALYSIS OF LEISURE MOTIVATIONAL FACTORS ACTIVITIES IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE OF INDIVIDUAL IN BANDUNG CITY

Ariq Rifqi A M

NIM: 2007687

Universitas Pendidikan Indonesia

2024

This study aims to analyze the motivational factors that influence individuals in Bandung City who are in the Quarter Life Crisis (QLC) phase to carry out leisure activities, and to identify the dominant factors among these motivations. The research approach used is quantitative using factor analysis. Data were collected through questionnaire with 174 sample respondents. The results of the study showed the formation of eight new factors in the 20–22-year age group, namely Creativity & Altruism, Nature & Relaxation, Mastery & Self-Improvement, Wellness & Self-Reflection, Social Engagement & Recreation, Skill Utilization & Development, Adventure & Challenges and Physical Escape. The dominant factor in the motivation of leisure activities in the 20–22-year age group is Creativity & Altruism, with an eigenvalue of 5.392 (22.468%). Meanwhile, in the age group of 23–29 years, seven new factors were formed, namely Personal Growth & Relaxation, Social Interaction & Adventure, Wellness & Challenge, Independence & Recognition, Creative Expression, Meaningful Contribution & Cognitive Engagement and Physical Activity & Skill Demonstration. The dominant factor in the motivation of leisure activities in the age group of 23–29 years is Personal Growth & Relaxation, with an eigenvalue of 8.759 (30.204%). These dominant factors indicate that the needs of the community in the QLC phase differ according to age group, with a focus on creativity and social contribution (ages 20–22 years) and relaxation and self-development (ages 23–29 years). This study is expected to provide practical benefits in designing leisure programs that are suitable for the community in the QLC phase, as well as being a reference for further research in the field of leisure and tourism.

Keywords: Quarter Life Crisis, Leisure Activities, Motivation, Factor Analysis, Tourism

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teotiris.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
1.5 Sistematika Penelitian.....	11
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Leisure</i>	12
2.2 Peran Aktivitas <i>Leisure</i>	17
2.3 Teori Motivasi Aktivitas <i>Leisure</i>	19
2.4 <i>Quarter Life Crisis</i>	24
2.5 Dewasa Awal.....	26
2.6 Penelitian Terdahulu	27
2.7 Kerangka Berpikir.....	34
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Lokasi penelitian	36
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	37
3.4 Jenis dan Sumber Data.....	38
3.5 Operasional Variabel.....	38

3.6	Instrumen Penelitian	39
3.7	Uji Validitas dan Realibilitas	41
3.8	Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV		47
HASIL DAN PEMBAHASAN		47
4.1	Gambaran Umum	47
4.1.1	Masyarakat Dewasa Awal Kota Bandung.....	47
4.2	Karakteristik Responden	49
4.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
4.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	50
4.2.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	51
4.2.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Situasi Pemicu di Fase QLC.....	51
4.2.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengalami.....	52
4.2.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Dampak.....	53
4.2.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Saat <i>Leisure Time</i>	54
4.3	Analisis Faktor	56
4.3.1	Identifikasi Variabel.....	56
4.3.2	Pengujian Variabel.....	58
4.3.3	Penyaringan Variabel.....	59
4.3.4	Hasil Analisis Faktor.....	62
4.3.5	Rotasi Faktor.....	70
4.4	Label Faktor Baru	76
4.5	Pembahasan.....	81
4.5.1	Hasil Analisis Faktor Baru Pada Sampel Usia 20-22.....	81
4.5.2	Hasil Analisis Faktor Baru Pada Sampel Usia 23-29.....	85
4.5.3	Faktor Dominan Pada Sampel Usia 20-22.....	90
4.5.4	Faktor Dominan Pada Sampel Usia 23-29.....	91
4.5.5	Persamaan & Perbedaan Faktor Motivasi Aktivitas <i>Leisure</i> Baru.....	93
BAB V		95
PENUTUP		95
5.1	Kesimpulan.....	95
5.2	Saran	95
5.2.1	Pemerintah.....	96
5.2.2	Akademisi.....	96

DAFTAR PUSTAKA.....	97
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Skrining terhadap Pemuda Usia 18 Tahun ke Atas di Kota Bandung.....	7
Tabel 2.1 Indikator <i>Recreation Experience Preference (REP)</i> oleh B. L. Driver.....	20
Tabel 2.2 Indikator Motivasi Aktivitas <i>Leisure</i> oleh Crandall (1980).....	22
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu	28
Tabel 3.1 Tabel Operasional Variabel Faktor Motivasi.....	39
Tabel 3.2 Jawaban Responden dalam Skala <i>Likert</i>	40
Tabel 3.3 Uji Validitas Faktor Motivasi Aktivitas <i>Leisure</i>	41
Tabel 3.4 <i>Reliability Statistics</i>	43
Tabel 3.5 Interpretasi Hubungan Korelasi	46
Tabel 4.1 Proyeksi Jumlah Penduduk Kelompok Usia Dewasa Awal Tahun 2024 dalam Usia dan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.3 Faktor Pemicu Rasa Stres, Cemas dan Gangguan Kesehatan Mental lainnya di Fase QLC	52
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengalami Rasa Stres, Cemas dan Gangguan Kesehatan Mental Lainnya	53
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Dampak Rasa Stres, Cemas dan Gangguan Kesehatan Mental lainnya terhadap Keseharian.....	53
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Saat <i>Leisure Time</i>	54
Tabel 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Dampak Positif Aktivitas <i>Leisure</i> terhadap Kesehatan Mental dan Fisik	56
Tabel 4.8 Variabel Motivasi Aktivitas <i>Leisure</i> pada Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	56
Tabel 4.9 <i>KMO dan Bartlett's Test</i> Pada Sampel Usia 20-22.....	58
Tabel 4.10 <i>KMO dan Bartlett's Test</i> Pada Sampel Usia 23-29.....	58
Tabel 4.11 <i>Anti-Image Correlation</i> Pada Sampel Usia 20 – 22.....	59
Tabel 4.12 <i>Anti-Image Correlation</i> Pada Sampel Usia 23 – 29.....	61
Tabel 4.13 <i>Communalities</i> Pada Sampel Usia 20-22	63
Tabel 4.14 <i>Communalities</i> Pada Sampel Usia 23-29	63
Tabel 4.15 <i>Total Variance Explained</i> Pada Sampel Usia 20-22	64
Tabel 4.16 <i>Total Variance Explained</i> Pada Sampel Usia 23-29	65
Tabel 4.17 <i>Component Matrix</i> Pada Sampel Usia 20-22	68
Tabel 4.18 <i>Component Matrix</i> Pada Sampel Usia 23-29	69
Tabel 4.19 <i>Rotated Component Matrix</i> Pada Sampel Usia 20-22	70
Tabel 4.20 <i>Rotated Component Matrix</i> Pada Sampel Usia 23-29	73
Tabel 4.21 <i>Component Transformation Matrix</i> Pada Sampel Usia 20-22.....	76
Tabel 4.22 <i>Component Transformation Matrix</i> Pada Sampel Usia 23-29.....	76
Tabel 4.23 Label Rekapitulasi Faktor Baru Pada Sampel Usia 20-22	77
Tabel 4.24 Label Rekapitulasi Faktor Baru Pada Sampel Usia 23-29	79
Tabel 4.25 Faktor Dominan Pada Sampel Usia 20-22	90
Tabel 4.26 Faktor Dominan Pada Sampel Usia 23-29	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Distribusi Kasus Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2019.....	3
Gambar 1. 2 Penduduk Kota Bandung Berdasarkan Kelompok Usia	6
Gambar 1. 3 Flyer Seminar QLC di berbagai Universitas di Kota Bandung.....	8
Gambar 4. 1 Jumlah Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas Menurut Jenis Kegiatan pada Tahun 2023.....	49
Gambar 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	50
Gambar 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	51
Gambar 4. 4 <i>Scree Plot</i> Pada Sampel Usia 20-22.....	67
Gambar 4. 5 <i>Scree Plot</i> Pada Sampel Usia 23-29.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuersioner Penelitian	103
Lampiran 2 Data Kuesioner	106
Lampiran 3 Surat Pengantar Penelitian FPIPS UPI	112
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bandung	113
Lampiran 5 SK Pembimbing Skripsi	115
Lampiran 6 Catatan Bimbingan Skripsi.....	118

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A Critical Review Of The Literature On Social And Leisure Activity And Wellbeing In Later Life. In *Ageing And Society* (Vol. 31, Issue 4, Pp. 683–712). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0144686x10001091>
- Agustiarini, R. (2023). Quarter Life Crisis: Exploring The Challenges And Coping Strategies Of Young Adults In Their Twenties. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(10), 5632–5638. <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V6i6>
- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Pada Smp Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1).
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, And What Is It Good For? *Journal Compilation Society For Research In Child Development*, 1(2), 68–73. www.ssea.org
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014a). The New Life Stage Of Emerging Adulthood At Ages 18-29 Years: Implications For Mental Health. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 1, Issue 7, Pp. 569–576). Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014b). The New Life Stage Of Emerging Adulthood At Ages 18-29 Years: Implications For Mental Health. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 1, Issue 7, Pp. 569–576). Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Azzahra, M., Abdurahman, A. I., & Alamsyah, A. (2023). Fenomena Ngopi Di Coffee Shop Pada Gen Z. *Social Science Academic*, 1(2), 493–506. <https://doi.org/10.37680/Ssa.V1i2.3991>
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring Leisure Motivation. *Journal Of Leisure Research*, 15(3), 219–228. <https://doi.org/10.1080/00222216.1983.11969557>
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality Of Life And Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute To Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/S11205-010-9724-2>
- Budruk, M., & Stanis, S. A. W. (2013). Place Attachment And Recreation Experience Preference: A Further Exploration Of The Relationship. *Journal Of Outdoor Recreation And Tourism*, 1–2, 51–61. <https://doi.org/10.1016/J.Jort.2013.04.001>

- Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social Relationships, Leisure Activity, And Health In Older Adults. *Health Psychology*, 33(6), 516–523. <https://doi.org/10.1037/hea0000051>
- Chao, K. (2022). The Quarter-Life Crisis: The Lack Of Identity Development Support In Adolescents. *Journal Of Student Research*, 11(4). www.jsr.org
- Crandall, R. (1980). Motivations For Leisure. *Journal Of Leisure Research*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969418>
- Cushman, G., & Laidler, A. (1990). Recreation, Leisure And Social Policy. In *Report Of The Royal Commission On Social Policy: Vol. Iv* (Issue Pp. 505-33).
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2024). Self-Determination Theory In Work Organizations: The State Of A Science. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav*, 4, 15. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych>
- Dr. Purwanto. (2018). Analisis Faktor: Konsep, Prosedur Uji Dan Interpretasi. *Jurnal Teknodik*, 4(15), 153–169.
- Dubinka, M. (2022). Characteristic Of The Category Of Leisure And Its Functional Orientation In The Activities Of Extracurricular Education Institutions. *Academic Notes Series Pedagogical Science*, 1(204), 108–114. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-204-108-114>
- Elkington, S., & A. Robert, S. (2014). *The Serious Leisure Perspective* (1st Ed., Vol. 1). Routledge.
- Ernst, M., Kallenbach-Kaminski, L., Kaufhold, J., Negele, A., Bahrke, U., Hautzinger, M., Beutel, M. E., & Leuzinger-Bohleber, M. (2020). Suicide Attempts In Chronically Depressed Individuals: What Are The Risk Factors? *Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112481>
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How Leisure Activities Affect Health: A Narrative Review And Multi-Level Theoretical Framework Of Mechanisms Of Action. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 8, Issue 4, Pp. 329–339). Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)
- Fauzi, M. R., & Abdullah, M. N. A. (2024). Dampak Urbanisasi Terhadap Peningkatan Kawasan Kumuh Di Kota Bandung. *Sabana: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 3(1), 33–38. <https://doi.org/10.55123/Sabana.V3i1.3303>

- Fitrah, I. N., & Prasetyo, W. B. (2024). Pengaruh Work Life Balance, Motivasi Kerja, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dimoderasi Oleh Kompensasi Pada Pt. Xyz Konstruksi. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 1(4).
- Hariyanto, O. I. B. (2017). Leisure Time, Leisure Activities And Society Happiness Index In Bandung City. *International Journal Of Scientific & Technology Research*, 6(10). Wwww.Ijstr.Org
- Hartini, S., Nazurty, & Widowati, A. (2021). Upaya Pengenalan Olahraga Bridge Melalui Video Tutorial Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat. *Aktualita Jurnal Penelitian Sosial Dan Keagamaan*, 11(1).
- Haston, M., Wicaksono, S., Putri, J. H., Oktarini, D. I., & Heikal, J. (2024). Pt. Media Akademik Publisher Analisis Faktor Perubahan Gaya Hidup Gen Z Di Daerah Jakarta Dalam Penggunaan Fasilitas Fitness Center Menggunakan Teori Grounded. In *Jl. H. R. Rasuna Said* (Vol. 2, Issue 1).
- 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>
- Henderson, K. A. (1981). Motivations And Perceptions Of Volunteerism As A Leisure Activity. *Journal Of Leisure Research*, 13(3), 208–218. <https://doi.org/10.1080/00222216.1981.11969484>
- Hudiono, R. (2024). Wisatawan Muda Dan Destinasi Wisata: Sebuah Kajian Kuantitatif. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jmpis)*, 5, 688–696. <https://doi.org/10.38035/Jmpis.V5i3>
- Irfan Syahroni, M., Stit Al-Aziziyah, D., Tgh Umar Abdul Aziz Kapek Gunung Sari Lombok Barat, J. I., & Pos, Kode. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa Stit Al-Aziziyah Lombok Barat*, 43(3).
- Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure And Meaning In Life. In *Frontiers In Psychology* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2023.1074649>
- Kelly, J. R. (1972). Work And Leisure: A Simplified Paradigm. *Journal Of Leisure Research*, 4(1), 50–62. <https://doi.org/10.1080/00222216.1972.11970057>
- Kim, J. H., & Brown, S. L. (2018). The Associations Between Leisure, Stress, And Health Behavior Among University Students. *American Journal Of Health Education*, 49(6), 375–383. <https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1516583>

- Kurniawan, M., Yusuf Qamaruddin, M., & Rajiman, W. (2023). Pengaruh Kontribusi Pdm Tirta Mangkaluku Kota Palopo Terhadap Peningkatan Hasil Daerah. *Jurnal Ilmiah Mea (Manajemen, Ekonomi, Dan Dkuntansi)*, 7(1), 399–407.
- M. Richard, R., C. Geoffrey, W., Heather, P., & L. Edward, L. (2009). Self-Determination Theory And Physical Activity: The Dynamics Of Motivation In Development And Wellness. *Hellenic Journal Of Psychology*, 6, 107–124.
- M Van Lange, P. A., Arie W, K., & E. Tory, H. (2012). *Theories Of Social Psychology: Vol. Volume 1*. Sage Publications Ltd.
- Manfredo, M. J., Driver, B. L., & Tarrant, M. A. (1996). Measuring Leisure Motivation: A Meta-Analysis Of The Recreation Experience Preference Scales. *Journal Of Leisure Research*, 28(3), 188–213. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949770>
- Mgonja, J. T. (2020). Leisure And Recreation In Non-Western Societies: Critical Perspectives And Implications For Future Research. *World Leisure Journal*, 62(3), 261–271. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1798053>
- Monitaria, A. M., & Baskoro, E. (2021). Pengaruh Harga, Pelayanan Dan Promosi Online Terhadap Keputusan Pembelian Pada Rumah Makan Gubuk Tiwul. *Jurnal Manajemen Diversifikasi*, 1(3), 622–635.
- Nurjanah, S. (2020). *Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 Di Rumah Karantina*.
- Obinwanne, C. O., & Alozie, E. (2019). Role Of Leisure And Recreation At Improving Quality Of Life Of Workers In Tertiary Institutions. *International Journal Of Development Strategies In Humanities, Management And Social Sciences*, 9(3), 16–34. <http://internationalpolicybrief.org/journals/international-scienti>
- Padhy, M., Valli, S. K., Pienyu, R., Padiri, R. A., & Chelli, K. (2015). Leisure Motivation And Well-Being Among Adolescents And Young Adults. *Psychological Studies*, 60(3), 314–320. <https://doi.org/10.1007/S12646-015-0327-5>
- Permatasari, I., & Nurfida, I. N. (2020). Pengaruh Keragaman Produk, Harga Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Pada Toko Joyshop Malang. *Journal Riset Mahasiswa Manajemen (Jrmm)*, 6(2), 1–5. <http://ejournal.unikama.ac.id>
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being And The Tendency Of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/Hmj.V6i2.488>

- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging Adulthood: Theory, Assessment And Application. *Journal Of Youth Development*, 2(1).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*.
- Roy, S., & Orazem, P. F. (2021). Active Leisure, Passive Leisure And Health. *Economics And Human Biology*, 43. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.101053>
- Sarmini, Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 6, Issue 1).
- Selman Özdemir, A. (2020). Exploring Intrinsic Leisure Motivations Of University Students. *European Journal Of Education Studies*, 7(1), 52–65. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3694138>
- Sivan, A., Tam, V. C. W., Siu, G. P. K., & Stebbins, R. A. (2020). Adolescents' Self-Exploration In Leisure Experience. *Leisure/ Loisir*, 44(4), 441–468. <https://doi.org/10.1080/14927713.2020.1815561>
- Snepenger, D., King, J., Marshall, E., & Uysal, M. (2006). Modeling Iso-Ahola's Motivation Theory In The Tourism Context. *Journal Of Travel Research*, 45(2), 140–149. <https://doi.org/10.1177/0047287506291592>
- Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: A Conceptual Statement. In *Source: The Pacific Sociological Review* (Vol. 25, Issue 2).
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. *Jurnal Pendidikan, Sosial, & Humaniora*, 1(1), 13–23.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure And Recreation Management* (Fifth Edition). Routledge.
- Ulrich, R. S., Dimberg, U., & Driver, B. L. (1990). Psychophysiological Indicators Of Leisure Consequences. *Journal Of Leisure Research*, 22(2), 154–166. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969822>
- Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier And The Definition Of Leisure. *Loisir Et Societe*, 42(2), 187–200. <https://doi.org/10.1080/07053436.2019.1625533>
- Weybright, E. H., Son, J. S., & Caldwell, L. L. (2019). “To Have Healthy Leisure Is To Have Balance”: Young Adults' Conceptualization Of Healthy And Unhealthy Leisure. *Journal Of Leisure Research*, 50(3), 239–259. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1588694>

- Yeler, Z., Berber, K., Kübra Özdoğan, H., & Çok, F. (2021). Quarter Life Crisis Among Emerging Adults In Turkey And Its Relationship With Intolerance Of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal* Yeler, 11, 245–262.
[Http://Turkpdrdergisi.Com/Index.Php/Pdr/Article/View/937](http://Turkpdrdergisi.Com/Index.Php/Pdr/Article/View/937)
- Zalenski, R. J., & Raspa, R. (2006). Maslow's Hierarchy Of Needs: A Framework For Achieving Human Potential In Hospice. In *Journal Of Palliative Medicine* (Vol. 9, Issue 5).