

Hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta

Dewi Nurjannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
*Email: dewinurjannah100@gmail.com

Abstrak

Quarter life crisis adalah priode kritis pada tahapan perkembangan masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, yaitu pada usia 18-29. *Quarter life crisis* terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara tuntutan dan tugas perkembangan pada masa transisi dan individu tidak mampu mengatasinya. Bentuk dukungan sosial dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat mengurangi kecemasan, membantu merigankan apa yang di khawatirkan sehingga merasa disayangi dan bernilai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UNISA Yogyakarta. Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan Teknik korelasi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Angkatan tahun 2017, 2018 dan 2019 yang sedang mengerjakan tugas akhir sebanyak 148 mahasiswa. Besar pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan tabel Krejcie dan Morgan dengan teknik *nonprobability sampling*. penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dua skala yaitu, skala *quarter life crisis* yang dipakai dari penelitian sebelumnya berdasarkan uji validasi terhadap 26 item dengan koefisien $\alpha=0,868$ dan dukungan sosial, berdasarkan uji validasi terhadap 32 item dengan koefisien $\alpha=0,960$. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan korelasi *product moment* dengan hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi $(r) = -0,646$ dengan $\text{sig}=0,001$ yang artinya terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Kesimpulan, Semakin tinggi dukungan sosial semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: dukungan social; mahasiswa tingkat akhir; *quarter life crisis*

The relationship between social support and quarter- life crisis among final-year students at UNISA Yogyakarta

Abstract

A *quarter-life crisis* is a critical period during the developmental stage of transitioning from late adolescence to early adulthood, typically occurring between the ages of 18 and 29. A *quarter-life crisis* arises due to an imbalance between the demands and developmental tasks during this transitional phase, which the individual is unable to manage effectively. Social support can take various forms, such as information, specific behaviors, or material assistance, which can help individuals experiencing a *quarter-life crisis* to reduce anxiety, alleviate concerns, and foster a sense of being valued and cared for. The purpose of this study is to determine the relationship between social support and *quarter life crisis* among final year students of unisa Yogyakarta. This research uses a quantitative approach using correlation techniques. The subjects of this study were final-year students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta from the classes of 2017, 2018, and 2019, who were currently working on their final assignments, totaling 148 students. The sample size for this study was determined using the Krejcie and Morgan table with a nonprobability sampling technique. This study employed a Likert scale method consisting of two scales: the *quarter-life crisis* scale was adapted from previous research it was validated with 26 items and an alpha coefficient of 0.868, and the social support scale it was validated with 32 items and an alpha coefficient of 0.960. The data were analyzed using the product-moment correlation, obtaining a correlation coefficient (r) of -0.646 with a significance value of 0.001, indicating a negative relationship between social support and *quarter-life crisis* among final-year students working on their final assignments. Conclusion is findings suggest that higher levels of social support are associated with lower levels of *quarter-life crisis* in early adulthood or among finalyear students.

Keywords: final-year student; social support; *quarter-life crisis*

1. Pendahuluan

Berdasarkan tahapan perkembangan, mahasiswa memasuki pada masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Mahasiswa pada rentang usia 18-29 tahun, memiliki kesempatan melakukan eksplorasi di berbagai bidang kehidupan terutama cinta dan karir yang dikenal dengan fase *emerging adulthood* (Arnett, dalam Fitri & Lukman, 2023). Pada mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan perkuliahan dengan tugas akhir atau skripsi rentan mengalami berbagai persoalan psikologis, khususnya stress, depresi, dan kehilangan arah tujuan hidup, hal inilah yang kemudian disebut sebagai krisis seperempat abad (*Quarter-Life crisis*). Krisis terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara tuntutan dan tugas perkembangan pada masa transisi dan individu tidak mampu mengatasinya, untutan tersebut berasal dari lingkungan seperti dituntut dalam menemukan pasangan, membentuk keluarga, serta diharapkan mapan secara finansial (Caesaria, 2021).

Karakteristik seseorang yang mengalami Quarter life crisis yaitu mereka merasa tidak yakin memiliki tujuan hidup, ragu dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri, tidak memiliki motivasi dan mulai merasakan khawatir dan cemas dengan masa depan, mulai kecewa dengan pencapaian yang didapatkannya serta muncul pertanyaan yang berasal dari dalam diri individu seperti untuk apa aku hidup dan ada di dunia ini (Satria, 2021).

Mahasiswa sering tidak mampu mengatasi permasalahan atau tekanan dalam hidupnya sendirian individu membutuhkan bantuan dan dukungan sosial yang datang dari berbagai pihak seperti orang tua, keluarga, sahabat, dan pasangan (Santo & Alfian, 2021). Bentuk dukungan ini dapat berupa infomasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan mahasiswa yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Dukungan sosial berperan penting terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Adanya dukungan sosial pada mahasiswa saat sedang mencari jati diri, mengeksplorasi diri, insecure, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depannya, mahasiswa akan merasa diperhatikan, dipedulikan, dihargai, dihormati, dicintai, lebih percaya diri dan kompeten dalam menjalankan aktivitasnya. Nurhindazah & Kustant (2016) mengungkapkan bahwa dukungan sosial erat kaitannya dengan mengurangi kecemasan, stress, dan gangguan psikologis lainnya.

2. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UNISA Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Angkatan tahun 2017, 2018 dan 2019 yang sedang mengerjakan tugas akhir sebanyak 148 mahasiswa. Besar pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan, tabel Krejcie dan Morgan (Roger & sekaran,2016). Dengan teknik *nonprobability sampling*. penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dua skala yaitu, skala *quarter life crisis* yang dipakai dari Rahmatunnisa (2022), berdasarkan uji validasi terhadap 26 item dengan koefisien alpha=0,868 dan dukungan sosial yang dipakai dari Sabila (2022), berdasarkan uji validasi terhadap 32 item dengan koefisien alpha=0,960. Analisis data yang digunakan pada penelitian adalah,statistic parametrik dengan menggunakan korelasi *product moment*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tuas akhir atau skripsi.

Tabel 1. Data Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
21-22	57	38
23-24	70	47
25-27	21	14
Total	148	100

Sumber: Hasil Olahdata (2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat distribusi jumlah mahasiswa dari usia dimulai 21-22 tahun memiliki jumlah 57 orang (38%), usia 23 dan 24 tahun memiliki jumlah yang paling tinggi sebanyak 70 orang (47%) yang dan 25-27 tahun memiliki jumlah 21 orang (38%).

Tabel 2 Data Subjek Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase (%)
2017	5	3
2018	30	20
2019	113	76
	148	100

Sumber: Hasil Olahdata (2024)

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat jumlah angkatan dari tahun 2017, 2018, dan 2019 beserta persentasenya. Pada tahun 2017, jumlah angkatan adalah 5 orang (3%), tahun 2018, sebesar 30 orang (20%) dan pada tahun 2019, jumlah angkatan mencapai 113 orang (76%) dari total angkatan.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Quarter life crisis	Rendah	29	19.6
	Sedang	91	61.5
	Tinggi	28	18.9
	Jumlah	148	100
Dukungan sosial	Rendah	22	14.9
	Sedang	94	63.5
	Tinggi	32	21.6
	Jumlah	148	100

Sumber: Olahdata SPSS.24 (2024)

Berdasarkan tabel 3 kategorisasi yang digunakan adalah variable quarter life crisis dan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir. Dapat dilihat berdsarkan variabel quarter life qrisis kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 91 orang (61,5%)

Tabel 4 Analisis korelasi *product moment*

Variabel	Sig. (2-tailed)	Pearson Correlation <i>product moment</i>
dukungan sosial dengan quarter life crisis	0.001	-0.646**

Sumber: Olahdata SPSS.24 (2024)

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi didapatkan bahwa signifikansi sebesar 0.001 ($\text{sig} < 0,005$) dan nilai koefisien korelasi adalah $r = -0,646$ yang menunjukkan hubungan negative antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*, maka hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah quarter life krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta.

Tabel 5 Distribusi Dukungan Sosial Terhadap Quarter life Crisis

	Measures of Association			
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Quarter life crisis dengan dukungan sosial	-.646	.417	.821	.674

Sumber: Olahdata SPSS.24 (2024)

Dari tabel 5 ini distribusi dilihat dari tabel *measure of association* yakni menunjukkan nilai R square sebesar 0,417 artinya dukungan sosial berpengaruh 41,7% nilai ini menunjukkan signifikan terhadap

quarter life crisis yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta sedangkan sisanya sebesar 58,3% dipengaruhi oleh factor lain.

3.2. Pembahasan

3.2.1. karakteristik berdasarkan usia

Rata-rata kelompok usia responden adalah 21-22 tahun 57 orang (38%) dan usia 23- 24 tahun memiliki jumlah yang paling tinggi sebanyak 70 orang (47%). Yang mana berdasarkan data yang didapat mayoritas responden memiliki hasil tingkat *quarter life crisis* tinggi sebanyak 28 orang (18,9%), sedang sebanyak 91 orang (61,5%). Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir yang termasuk dalam kategori masa menuju dewasa awal yang dikenal dengan fase *emerging adulthood*. Rentang usia rata-rata mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir biasanya berusia 20-24 tahun sehingga dalam hal ini mahasiswa telah memasuki fase perkembangan dewasa awal (Marliani, 2013). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang khususnya mahasiswa mengalami berbagai persoalan psikologis seperti stress, depresi, dan kehilangan arah tujuan hidup mereka akan menjalani fase ini dengan penuh kesulitan dan kegelisahan yang kemudian disebut sebagai krisis seperempat abad (*Quarter-Life crisis*). hal ini sejalan dengan penelitian mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa yang berada di Yogyakarta dari beberapa perguruan tinggi, ada 14 dari 17 partisipan mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis dengan rentang usia partisipan adalah 20-23 tahun yang umumnya mahasiswa tingkat akhir (Gusti, 2022).

3.2.2. Karakteristik Berdasarkan Angkatan

Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 148 mahasiswa, pernyataan ini didukung dengan data hasil penelitian berdasarkan 3 kelompok Angkatan dari tahun 2017 berjumlah 5 orang 3%, 2018 berjumlah 30 orang 20% dan 2019 berjumlah 113 orang 76% dari total Angkatan. Masalah ini perlu menjadi perhatian karena masih banyak mahasiswa yang belum dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Hal ini dikaitkan bagi sebagian individu, masa-masa *quarter life crisis* tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *quarter life crisis* dengan perasaan panik, penuh tekanan, insecure dan tidak bermakna (Nash & Murray, 2010).

3.2.3. Karakteristik Berdasarkan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir

Tingkat *quarter life crisis* yang terjadi berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat akhir UNISA dibagi dalam kategori tinggi sebanyak 28 orang (18,9%), sedang sebanyak 91 orang (61,5%) hal ini disebabkan terdapat banyak stressor yang mengarah pada berbagai kesulitan, sehingga individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam masa dewasanya. Individu atau mahasiswa yang tumbuh dan berkembang sesuai pada potensi yang dimiliki, serta tumbuh dalam lingkungan yang mendukung secara kondusif merupakan harapan terciptanya generasi penerus yang berkualitas, namun realitanya tidak semua dapat berada di lingkungan yang memberikan kenyamanan dan juga keleluasaan serta dukungan untuk berkembang secara optimal. Pada masa ini individu akan menghadapi transisi membuatnya mengalami berbagai keraguan tentang masa depan mereka yang sesuai dengan harapan lingkungan sosial (Robbins & Wilner, dalam Walshe, 2018).

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami berbagai persoalan psikologis, khususnya stress, depresi, dan kehilangan arah tujuan hidup kondisi ini dikenal dengan istilah *Quarter life crisis* merupakan suatu respon emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan panik, tidak berdaya, ketidak stabilan, kebimbangan sebab banyaknya pilihan, cemas, tertekan, bahkan frustrasi, yang dialami oleh individu pada rentang usia 18-29 tahun, terutama saat akan menyelesaikan pendidikan di bangku kuliah, menghadapi *real world* yang penuh tantangan dan tuntutan bagi *fresh graduation* untuk mencari kerja (Mutiar, 2018). Saat orang lain mengerti apa yang ingin dilakukan, terkadang ada yang bingung dengan diri sendiri. Krisis ini jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. Didukung dari penelitian mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa yang berada di

Yogyakarta umumnya mahasiswa tingkat akhir, hasil penelitian menyebutkan quarter life crisis terjadi karena disebabkan adanya tuntutan diri maupun lingkungan dan kekhawatiran yang dialami menimbulkan perilaku diri berupa perbandingan diri, insecurities, keragu-raguan, dan ketidakpuasan sehingga adanya kondisi tersebut menimbulkan dampak emosional, fisiologis, maupun fungsi diri (Gusti, 2022).

3.2.4. Karakteristik Berdasarkan Dukungan sosial

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di UNISA Yogyakarta menunjukkan kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 94 orang (63,5%) dan tinggi sebanyak 32 orang (21,6%) yang mendapatkan dukungan sosial. hal ini juga didukung pada hasil dari nilai sumbangan relative nilai R square sebesar 0,417 artinya dukungan sosial berpengaruh 41,7% nilai ini menunjukkan signifikan terhadap *quarter life crisis* yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta sedangkan sisanya sebesar 58,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti seperti faktor kepribadian, faktor sosial kognitif, faktor lingkungan, dan kondisi individu. Berdasarkan literatur dari penelitian tersebut di dukung terdapat sejumlah variabel psikologis berhubungan antara dukungan sosial dan quarter life crisis, pada sebuah penelitian yang dilakukan Wijaya dan Utami (2020), menyimpulkan bahwa fungsi sosial dukungan dimainkan sebagai mediator dalam mediasi peran karakter utama menghadapi *quarter life crisis*. Dukungan sosial diperlukan ketika masa *emerging adulthood* dikarenakan individu mengalami krisis kehidupan dan perubahan yang sangat bermakna sehingga memerlukan dukungan besar untuk membantu arah perubahan dengan sukses (Wood et al., 2018).

3.3. Hubungan antara Hubungan Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan analisis menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* diperoleh sebesar $r = -0,646$ yang menunjukkan hubungan negative antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*. dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir dan sebaliknya. Pada hasil analisis penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($\text{sig} < 0,05$) yang artinya hipotesis pada penelitian ini diterima. Robbins dan Wilner (dalam, Fitri & Lukman, 2023) mengatakan *quarter life crisis* merupakan krisis emosional pada individu ketika berada pada masa perubahan masa remaja menuju dewasa awal ditandai dengan munculnya perasaan cemas, khawatir tentang karier, keuangan, hubungan romantis, dan arah hidup masa depan. untuk menghadapi krisis itu sendiri salah satu caranya dengan dukungan sosial yang diterima individu berguna untuk mengurangi dampak negatif dari *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rossi & Mebert (2011) yang meneliti tentang *Does Quarter life crisis Exist?* mengungkapkan bahwa semakin maksimal dukungan sosial yang diberikan kepada individu yang sedang dalam fase quarter life crisis membuat individu semakin kecil kemungkinan untuk mengalami depresi ketika *Emerging Adulthood* atau dewasa awal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wijaya dan Saprowi (2022) yang meneliti tentang Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan *quarter life crisis* pada *Emerging Adulthood* penelitian ini menggunakan Skala *Quarter life Crisis*, dan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) sebagai alat ukur, hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial berkorelasi terhadap krisis usia seperempat abad dengan aspek tertinggi adalah dukungan keluarga sebesar 11%. Lebih detailnya lagi, penelitian ini mengungkapkan bahwa aspek dukungan dari keluarga lebih tinggi dibandingkan dengan aspek dukungan sosial dari teman maupun *significant other*.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa diperoleh korelasi ($r = -0,646$ dengan $\text{sig}=0,001$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah (UNISA) Yogyakarta angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial semakin rendah *quarter life crisis* pada dewasa awal atau mahasiswa,

sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka, semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami pada dewasa awal atau mahasiswa di UNISA Yogyakarta.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan Terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih ini juga kami sampaikan kepada bagian akademik unisa yang telah memberi ijin dan kesempatan bagi penulis untuk mengambil data, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Caesaria, S. D. (2021). Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase “Quarter Life Crisis.” Kompas.com. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/06/16/150000671/ini-tiga-cirikamu-mengalami-fase-quarter-life-crisis-?page=all>
- Fitri nur. I. M &, Lukman. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Inisi journal of art, humanity and social studies*
- Gusti. Grehenson. (2022). Tim mahasiswa UGM teliti fenomena Quarter Life Crisis yang melanda anak muda. Universitas Gajah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23161/-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda>
- Marliani, R. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 130–137.
- Mutiara. Y. (2018) “Quarter Life crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir”. in State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta, p. 121. Available: <http://digilib.uin-suka.ac.id>
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Adversity Intelligence Pada Mahasiswa Yang Menjalani Mata Kuliah Tugas Akhir Di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(4), 645–652.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist? *Genetic Psychology*, 141-161.
- Roger, B., & Sekaran, U. (2016). *Research Methods for Business* (8th Editio, Vol. 49, Issue 4). Southern Illionis University. <https://doi.org/10.1108/et.2007.49.4.336.2>
- Sabila. N. C. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry. Skripsi. Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri AR-Raniry Banda Aceh.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378. <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Satria. (2021). Kiat Menghadapi Quarter Life Crisis. Universitas Gajah Mada. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/21247-kiat-menghadapi-quarter-life-crisis>
- Walshe, O. (2018). The quarter life crisis: investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. Department of psychology Duplin Business School.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Seorempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology*, vol 7, no 2, 143-161. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop>
- Wijaya P, A. Z., & Saprowi. S. F. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood* 48 *Environ. Res. Public Health*, 17(4507), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124507>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). *Emerging adulthood as a critical stage in the life course*. In *Handbook of life course health development* (pp. 123–143). Departement of Pediatrics