

## Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Alief Syalafiyah\*<sup>1</sup>, Kimmy Katkar<sup>2</sup>

Universitas Semarang

[usmalieff@gmail.com](mailto:usmalieff@gmail.com)<sup>1</sup>, [kimmy@usm.ac.id](mailto:kimmy@usm.ac.id)<sup>2</sup>

**Article History:**

**Received**

12 September 2025

**Revised**

6 Oktober 2025

**Accepted**

29 November 2025

**Published**

30 November 2025

**Abstract.** Final year students often experience psychological stress due to educational demands and future uncertainty, which can trigger a quarter life crisis, a psychological condition in early adulthood when facing life transitions. Peer social support is considered capable of helping students overcome this stress. This study aims to determine the relationship between peer social support and quarter-life crisis in final year students. The proposed hypothesis is that there is a positive relationship between peer social support and quarter-life crisis. The study used a quantitative approach with a correlational design. The study respondents were 80 final year students aged 18–29 years old who were selected using a cluster random sampling technique. Data were collected using the Quarter Life Crisis Scale and the Peer Social Support Scale, which have been tested for reliability. Data analysis used the Spearman Rho correlation test because the data were not normally distributed. The results showed that there was no significant relationship between peer social support and quarter-life crisis ( $r = 0.154$ ;  $p = 0.174$ ), so the research hypothesis was rejected. These findings indicate that peer support is not the main determinant in dealing with quarter-life crisis in final year students. This study emphasizes the need to explore other factors, such as family support, individual coping strategies, or academic environmental conditions, to understand the quarter-life crisis in early adulthood.

**Keywords:** Quarter Life Crisis, Peer Social Support, Final Year Students

**Abstrak.** Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan psikologis karena adanya tuntutan pendidikan dan ketidakpastian masa depan, yang dapat memicu quarter life crisis, yaitu kondisi psikologis di fase dewasa awal saat menghadapi transisi kehidupan. Dukungan sosial teman sebaya dianggap mampu membantu mahasiswa mengatasi tekanan ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan quarter life crisis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Responden penelitian berjumlah 80 mahasiswa semester akhir berusia 18–29 tahun yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan Skala Quarter Life Crisis dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang sudah teruji reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rho karena data tidak distribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan quarter life crisis ( $r = 0,154$ ;  $p = 0,174$ ), sehingga hipotesis penelitian ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor dukungan sosial teman sebaya bukanlah penentu utama dalam menghadapi quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menekankan perlunya eksplorasi faktor lain, seperti dukungan keluarga, strategi coping individu, atau kondisi lingkungan akademik, untuk memahami quarter life crisis pada fase dewasa awal.

**Kata kunci:** Quarter Life Crisis, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Mahasiswa Tingkat Akhir



## Pendahuluan

Masa dewasa awal adalah fase perkembangan yang ditandai dengan transisi dari remaja ke dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini, individu akan dihadapkan dengan tuntutan yang terkait dengan pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal. Arnett (Iqomah dkk., 2023) menyebut fase ini sebagai *emerging adulthood*, yaitu proses dimana individu berusia 18–29 tahun yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan fokus pada diri sendiri. Berbagai penelitian saat ini menunjukkan bahwa fase dewasa awal adalah periode yang rentan terhadap tekanan psikologis karena individu harus menghadapi berbagai pilihan hidup yang kompleks dan konsekuensial.

Salah satu isu psikologis yang sering dibahas di kalangan individu dewasa awal adalah *quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020). Menurut Robbins & Wilner (Syifa'ussurur, dkk., 2021) *quarter life crisis* ditandai dengan kebingungan, kecemasan, ragu dalam menentukan arah hidup, dan ketidakpastian mengenai masa depan, terutama yang berhubungan dengan karier, hubungan, dan pencapaian hidup. Kondisi ini sering kali terjadi ketika seseorang merasakan adanya perbedaan antara ekspektasi dengan kenyataan yang dihadapi. Sedangkan menurut Thorspecken (Riyanto & Arini, 2021) menyebutkan *quarter life crisis* sebagai rasa kebingungan mengenai diri sendiri ketika individu akan memulai mengambil keputusan dalam menentukan karir dan identitasnya.

Mahasiswa tingkat akhir termasuk kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis*. Hal ini didasarkan pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, dimana mahasiswa sudah mencapai tahap perkembangan dan dianggap cukup kuat menghadapi situasi-situasi sulit di dalam hidupnya. Pada tahap ini, mahasiswa berada di persimpangan antara dunia akademik dan dunia kerja, sehingga individu mengalami tekanan untuk segera menyelesaikan pendidikan, menentukan karier, dan memenuhi eskpetasi keluarga dan lingkungan sosial. Ketidakpastian mengenai masa depan, perbandingan sosial dengan teman sebaya, dan tuntutan menjadi individu yang mandiri sering kali memperkuat tekanan psikologis (Safitri dkk., 2024). Mahasiswa tingkat akhir dan mengalami *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti mengalami kebingungan identitas, perasaan terjebak, dan kecemasan terkait kesiapan diri memasuki kehidupan dewasa (Zein dalam Astari dkk., 2025).

Dalam teori yang dikembangkan oleh Robbins (Oktaviani & Soetjningsih, 2023 ) yang menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan krisis perkembangan. Dukungan sosial meliputi perhatian emosional, penghargaan, bantuan isntrumental, dan rasa kebersamaan yang diperoleh dari interaksi dengan orang lain. Gotlieb & Zimet (Asrar & Taufani, 2022 ) mengemukakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai sumber daya psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat kesejahteraan emosional. Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam proses penyesuaian diri pada fase dewasa awal.

Gibson (Uyun, 2022) menyampaikan bahwa pada fase dewasa awal, teman sebaya memiliki peran penting sebagai sumber dukungan sosial karena adanya kesamaan usia, pengalaman, dan tantangan perkembangan yang dihadapi. Teman sebaya sering kali menjadi tempat untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Dukungan sosial teman sebaya memungkinkan individu merasa diterima dan dipahami, sehingga dapat membantu menghadapi tekanan akademik, ketidakpastian karier, dan konflik internal yang muncul selama transisi menuju kedewasaan.

Hal ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang dukungan sosial teman sebaya dan quarter life crisis, yaitu penelitian dari Madinah dan Nofriza (Madinah & Nofriza, 2024 ), penelitian dari Sigar (Sigar dkk., 2023), penelitian dari Wulandari dan Suarya (Wulandari. P. E. W, 2023), dan penelitian dari Fitri dan Lukman (Irhan Nur Fitri & Lukman, 2023). Dengan kata lain, penelitian-penelitian tersebut sepakat bahwa bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*, dimana semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Dukungan sosial teman sebaya diketahui dapat menurunkan stres, kecemasan, dan gejala depresi, sehingga berperan sebagai faktor pelindung dalam menjalani fase transisi menuju dewasa. Temuan-temuan tersebut menguatkan pandangan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis individu dewasa awal.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan kenyataan di lapangan. Teori menyatakan

bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*. Fenomena yang berbeda dari teori dan penelitian sebelumnya. Sementara pada kenyataan yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, tetapi *quarter life crisis* cenderung tetap tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan antara teori dan kenyataan, terutama peran dukungan sosial teman sebaya yang memengaruhi *quarter life crisis*. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu menjadi faktor penting, namun dapat memiliki berbagai dinamika tergantung pada konteks sosial dan pengalaman pribadi.

Dengan demikian, penting untuk mengkaji kembali hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini berupaya mengatasi perbedaan antara teori dan kenyataan dengan menganalisis hubungan antara kedua variabel pada kalangan mahasiswa semester akhir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi sosial, terutama dalam memahami dinamika dukungan sosial pada tahap dewasa awal, dan memperluas pengetahuan mengenai fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya, semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antar kedua variabel, yaitu *quarter life crisis* dan dukungan sosial teman sebaya. Peneliti menetapkan kedua variabel tersebut untuk dianalisis lebih lanjut, dimana *quarter life crisis* sebagai variabel bebas atau variabel independent, serta dukungan sosial teman sebaya dengan variabel terikat atau variabel dependen.

Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia antara 18–29 tahun dan terdaftar sebagai semester 7–8. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling dengan metode *cluster random sampling*, di mana pemilihan sampel ditentukan berdasarkan klaster fakultas, kemudian responden dipilih secara acak sesuai dengan kriteria penelitian.

Pengambilan data pada penelitian menggunakan metode berbentuk skala. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2017) skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai upaya dalam menentukan panjang pendeknya interval yang terdapat pada alat ukur, sehingga alat ukur tersebut ketika dipergunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala, yaitu skala *quarter life crisis* dan skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari kedua variabel.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan teknik korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*. Seluruh proses analisis data pada penelitian ini dilakukan menggunakan *Statistical Package For Social Science (SPSS)*.

## **Hasil**

### **1. Uji Asumsi**

Sebelum melaksanakan uji hipotesis penelitian, dilakukan terlebih dahulu uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari kegiatan penelitian memiliki sebaran normal atau tidak. Selain itu, uji asumsi dilakukan untuk memahami hubungan linieritas antara kedua variabel penelitian. Uji asumsi dilakukan dengan bantuan *SPSS (Statistical Package For Social Science)* untuk kedua variabel tersebut.

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan pada kedua variabel dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran normal atau tidak. Menurut Dahlan (Yustia dkk., 2023) menyatakan bahwa Uji Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk mengetahui apakah suatu distribusi data bersifat normal atau tidak. Kolmogorov-Smirnov diberlakukan jika sampel >50 dan Shapiro-Wilk diberlakukan jika sampel <50. Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini sejumlah >50 maka pilihan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov.

Sugiyono (dalam Salsabilla & Izzati, 2023) berpendapat bahwa data dapat dikatakan terdistribusi normal jika memiliki nilai signifikansi atau probabilitas > 0,05.

Tabel 1

Variable	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		Shapiro-Wilk	
	Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
1. Dukungan Sosial Teman Sebaya	.071	.200*	.972	.080
2. Quarter Life Crisis	.120	.006	.975	.116

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan terhadap kedua variabel dengan menggunakan SPSS melalui metode Kolmogorov-Smirnov dapat dilihat sebagai berikut :

- Skor *quarter life crisis* menunjukkan nilai statistik 0,120 dengan nilai signifikansi 0,006 (sig > 0,05). Ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal.
- Skor dukungan sosial teman sebaya menunjukkan nilai statistik 0,071 dengan nilai signifikansi 0,200 (sig > 0,05). Ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Ghozali (dalam Yusiani & Maulida, 2024) menyatakan bahwa uji linearitas digunakan untuk melihat kebenaran spesifikasi model yang diterapkan. Uji linearitas adalah syarat yang harus dipenuhi dalam analisis regresi. Berikut ini adalah kriteria dalam uji linearitas :

- Jika nilai (Deviation for Linearity) signifikansi > 0,05; maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.
- Jika nilai (Deviation for Linearity) signifikansi < 0,05; maka dapat disimpulkan kedua variabel dianggap tidak memiliki hubungan yang linear

Tabel 2.

Variable		df	F	Sig.
Y*X	Between Groups (Combined)	20	1.387	.166
	Linearity	1	2.011	.161
	Deviation from Linearity	19	1.354	.187
	Within Groups	59		
	Total	79		

Hasil uji linieritas antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* menunjukkan nilai sig = 0,187 (dikatakan memiliki hubungan linier apabila nilai sig > 0,05

dilihat dari *deviation for linearity*). Ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel *quarter life crisis* dengan variabel dukungan sosial teman sebaya.

## 2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Berdasarkan uji linieritas diketahui bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang bersifat linier. Sedangkan pada uji normalitas diketahui bahwa salah satu variabel yaitu *quarter life crisis* terbukti tidak terdistribusi normal, maka uji hipotesis dilanjutkan menganalisis data menggunakan metode statistik non-parametrik yaitu *Spearman Rho*.

Pada dasarnya untuk memenuhi asumsi statistik data parametrik yaitu Pearson harus terbukti terdistribusi normal (Alfansuri dkk., 2025). Penelitian ini menggunakan Spearman Rho digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* dengan bantuan SPSS.

Menurut Field (dalam Farisi dkk., 2023) mengemukakan bahwa keputusan untuk menguji hipotesis ditentukan oleh nilai signifikansi yang diperoleh; jika nilai  $< 0,05$  maka terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan jika  $> 0,05$ , maka dinyatakan tidak ada hubungan yang signifikan. Pallant (dalam Akbar dkk., 2024) berpendapat bahwa kekuatan hubungan antar variabel (koefisien korelasi) dapat dinyatakan sebagai berikut :

- 0,10 – 0,29 (tergolong kategori lemah)
- 0,30 – 0,49 (tergolong kategori sedang)
- 0,50 – 1,00 (tergolong kategori tinggi)

Tabel 3

			X	Y
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1.000	.154
		Sig. (2-tailed)		.174
		N		80
	Y	Correlation Coefficient	.154	1.000
		Sig. (2-tailed)	.174	
		N	80	80

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan metode non-parametrik yaitu *Spearman Rho* diperoleh nilai *correlation coefficient* yaitu 0,154 (tergolong lemah) dan nilai sig = 0,174 (dikatakan memiliki hubungan apabila nilai sig  $< 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter*

*life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki hubungan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, begitupun sebaliknya. Sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak.

## **Pembahasan**

Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki hubungan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Hal ini sejalan dengan penelitian Fadillah & Rozi (Fadillah & Rozi, 2024) yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis*” di mana hasil analisis hipotesisnya mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak berkontribusi terhadap *quarter life crisis*. Nilai sebesar 0.754% terlihat jelas dengan nilai F mencapai 1.76 ( $p > 0.001$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh pada *quarter life crisis* di kalangan dewasa awal.

Khailia (Khailia, 2025) dalam penelitiannya yang berjudul “*The Influence of Self-Esteem, Social Support and Quarter Life Crisis in Early Adults*” menjelaskan bahwa hasil penelitian menunjukkan variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien regresi 0,012 dengan signifikansi 0,901 (dikatakan memiliki hubungan jika  $\text{sig} < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol diterima dan tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto (Hariyanto dkk., 2024) berjudul “Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Individu Dewasa Awal” menunjukkan hasil analisis data yang mengindikasikan tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*, sehingga hipotesis dalam penelitian ditolak. Uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat tetap akan menghadapi tingkat *quarter life crisis* pada usia dewasa awal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dinyatakan tidak diterima.

Pada variabel *quarter life crisis* (Y) diperoleh mean empirik sebesar 36,30 dan mean hipotetik sebesar 56 dengan standar deviasi hipotetik sebesar 18,6. Mean empirik variabel *quarter life crisis* berada di area (-2) sampai (-1). Hal ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* termasuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, variabel dukungan sosial teman sebaya (X) menunjukkan nilai mean empirik sebesar 46,38 dan mean hipotetik sebesar 46, dengan standar deviasi hipotetik sebesar 15,3. Mean empirik variabel dukungan sosial teman sebaya berada pada area (0) sampai (1). Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berada dalam kategori sedang.

Variabel dukungan sosial teman sebaya (X) memiliki skor tertinggi adalah 92 dan skor terendahnya adalah 0. Sedangkan variabel *quarter life crisis* (Y) memiliki skor tertinggi adalah 112 dan skor terendahnya adalah 0.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun individu menerima dukungan sosial teman sebaya, hal tersebut tidak selalu berkaitan langsung dengan tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan *quarter life crisis*, sehingga menegaskan hasil bahwa variabel tersebut bukanlah faktor penentu utama dalam munculnya *quarter life crisis*.

## **Simpulan**

Berdasarkan latar belakang permasalahan, penjelasan teori, analisis data penelitian yang telah dilakukan, dan pembahasan yang dijelaskan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki hubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, begitupun sebaliknya. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

## **Saran**

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan dukungan sosial teman sebaya, walaupun *quarter life crisis* terbukti rendah. Mahasiswa harus mempertahankan *quarter life crisis* tetap rendah diawali dengan kesadaran diri, manajemen

stress, dan mulai fokus pada perencanaan karir. Peneliti juga menyarankan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain seperti kecerdasan emosional, dukungan keluarga, perencanaan karir, dsb. Adapun bagi masyarakat dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah munculnya permasalahan psikologis seperti *quarter life crisis*.

## Kepustakaan

- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- 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>
- Astari, F. D, H. Siswanti, D. H. (2025). *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN SEMESTER. 9(1), 9–15.*
- Fadillah, U., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Emotion Regulation terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Instructional Development Journal (IDJ)*, 7(2), 373–379. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ/article/view/1996>
- Farisi, A., Dwi Herlambang, A., & Zulvarina, P. (2023). Hubungan Minat Belajar dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Perencanaan Karier Siswa Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan di SMK Negeri 3 Malang. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 7(4), 1872–1882. <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Hariyanto, D. P, A. P. Rina, D. S. S. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Quarter Life Crisis pada Individu Dewasa Awal. 32(3), 167–186.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Irhan Nur Fitri, M., & Lukman. (2023). Relationship Between Social Support Family and Quarter Life Crisis in Final Year Students. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 3(3), 70–76.
- Madinah, S. R., & Nofriza, F. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa semester akhir Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8), 8539–8544. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.5003>
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Alfansuri, Patimah, Zulpan, Munawaroh, E., & Muhammad Ilyas. (2025). Memahami Dan Menerapkan Uji Korelasi Dalam Analisis Data Penelitian Pendidikan. *Journal Education Innovation (JEI)*, 3(4), 740–752. <https://doi.org/10.65474/f7vd8y11>

- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316.pdf>. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 1–8.
- Safitri, L. R., Hayati, S., & Aditya, A. M. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis Mahasiswa di Kota Kendari. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 663–667. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.2458>
- Salsabilla. S. N, I. (2023). Hubungan Antara Work Life Balance Dengan Work Engagement Pada Guru di Yayasan X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 541–560.
- 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(4), 3321. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i4.5802>
- Syifa'ussurur, Muhammad, N. Husna, M. Mustaqim, L. F. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur. *Quarter Life Crisis*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.5040/9781350366824.00000006>
- Uyun, M. (2022). Peer Social Support and Students' Perceptions Of Teachers' Pedagogic With Learning Motivation. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 753–778. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2335>
- Wardha Hayati Khailia. (2025). The Influence of Self-Esteem, Social Support and Quarter Life Crisis in Early Adults. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1121>
- Wulandari. P. E. W, L. M. K. S. S. (2023). Peran Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Krisis Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) Pada Mahasiswa Semester Akhir. 32(3), 167–186.
- Yusiani. A. S, H. M. (2024). Pengaruh Disiplin Kerja Dan Kompetensi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Aneka Tambang TBK Unit Geomin Jakarta Selatan. 2(11), 14–25.
- Yustia, D. M., Megasari, D. S., & Wilujeng, B. Y. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning pada Kompetensi Penataan Sanggul Tradisional Ukel Tekuk untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 2 Jombang. *Jurnal Tata Rias*, 12(3), 271–278. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-rias/article/view/55769/43995>