

PERAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA LULUSAN BARU TAHAPAN USIA *EMERGING ADULTHOOD*

MARIA ROMAULI & NUR AINY FARDANA N.*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Lulusan baru menghadapi fase transisi dari dunia akademi yang bergantung pada orang lain menuju ke dunia nyata yang menuntut lulusan baru untuk menjadi individu yang mandiri dalam berbagai aspek kehidupannya untuk masa depan, seperti aspek karier, tempat tinggal, hubungan interpersonal, gaya hidup, identitas, dan dukungan finansial sehingga rentan mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dalam menghadapi *quarter-life crisis* pada lulusan baru di tahapan usia *emerging adulthood*. Metode survei dengan jumlah 130 individu lulusan baru yang berusia 21-25 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah skala efikasi diri oleh Bosscher & Smit (1998), skala dukungan sosial keluarga oleh Khafidza & Andjarsari (2023), dan skala *quarter-life crisis* yang dimodifikasi oleh Adlu dkk (2024). Teknik analisis regresi linear berganda dengan bantuan pemrograman SPSS digunakan dalam penelitian ini. Adapun hasil secara simultan terdapat peranan signifikan efikasi diri dan dukungan sosial keluarga sebesar 57,2% terhadap *quarter-life crisis*.

Kata kunci: efikasi diri, dukungan sosial keluarga, *quarter-life crisis*, lulusan baru, *emerging adulthood*.

ABSTRACT

Fresh graduates experience a transition phase from an academic environment that is highly dependent on others to the real world, which requires them to become independent in various aspects of life, including career, residence, interpersonal relationships, lifestyle, identity, and financial management. This transition makes fresh graduates vulnerable to experiencing a quarter-life crisis. This study aims to examine the role of self-efficacy and family social support in dealing with quarter-life crises among fresh graduates in the emerging adulthood stage. A survey method was employed involving 130 fresh graduates aged 21–25 years. The instruments used were the self-efficacy scale developed by Bosscher and Smit (1998), the family social support scale by Khafidza and Andjarsari (2023), and the quarter-life crisis scale modified by Adlu et al. (2024). Multiple linear regression analysis techniques with the help of SPSS programming were used in this study. The results showed that self-efficacy and family social support simultaneously had a significant role, contributing 57.2% to the variance in the quarter-life crisis.

Keywords: self-efficacy, family social support, *quarter-life crisis*, fresh graduates, *emerging adulthood*.

PENDAHULUAN

Setiap individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan melewati tahapan-tahapan di sepanjang hidupnya yang dimana setiap tahapan dari masa kanak-kanak, masa remaja, hingga menuju masa dewasa memiliki ciri khas, kewajiban, dan tuntutan tersendiri yang perlu dipenuhi oleh seorang individu, salah satunya adalah tahapan *emerging adulthood*. Arnett (2006) mendefinisikan *emerging adulthood* sebagai masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang akan terjadi disekitar usia 18 sampai 25 tahun. Selama periode ini, individu mulai mengeksplorasi identitas mereka dan hal-hal yang dapat mereka lakukan untuk mempersiapkan serta merencanakan kehidupan masa depan mereka (Suprayogi & Santoso, 2024). Pada tahapan *emerging adulthood* ini sering kali dapat menjadi tahap yang krisis apabila individu belum mampu untuk menetapkan keputusan mengenai jalan yang harus dipilih sehingga berdampak terhadap kecemasan masa depan yang belum pasti. Perasaan negatif ini menyebabkan krisis emosional yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*.

Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai sebuah respon atas ketidakstabilan yang terjadi, adanya perubahan, banyaknya pilihan, dan perasaan putus asa. Atwood & Scholtz (dalam Mirza dkk., 2024) menyebutkan memiliki perasaan atau emosi yang tidak stabil, merasa ragu dengan kemampuan diri, takut gagal, merasa diri tidak mampu, dan mudah merasa terasingkan merupakan beberapa bentuk dari *quarter-life crisis*. Selain itu, tugas utama dari *emerging adulthood* adalah eksplorasi identitas yang berkontribusi menjadikan tahapan ini sebagai tahapan yang diisi dengan ketidakstabilan, karena dalam upaya mereka untuk mengeksplorasi diri, individu mengalami perubahan lebih sering dalam aspek hubungan interpersonal, pendidikan, dan pekerjaan, dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya (Tanner, Arnett, & Leis, 2008)

Penelitian Robinson dkk (2025) yang dilakukan pada individu *emerging adulthood* di delapan negara menemukan hasil tingkat *quarter-life crisis* yang dialami berkisar antara 40% hingga 77% per negara. *Quarter-life crisis* yang dialami memunculkan ciri-ciri eksternal dan internal. Berkaitan dengan ciri-ciri eksternal, yang paling umum adalah transisi karier, kesulitan keuangan, stres dan kesulitan terkait pendidikan, dan kesulitan keluarga. Ciri-ciri internal yang paling umum adalah perasaan takut/cemas/khawatir, evaluasi diri negatif, perasaan sedih/murung, dan perasaan bingung/tidak yakin. Selain itu, penelitian yang dilakukan Agarwal dkk (2020) juga menyebutkan *quarter-life crisis* ini nyata terjadi pada individu *emerging adulthood* yang mengungkapkan bahwa kelompok *quarter-life crisis* cenderung menggunakan bahasa yang berfokus pada diri sendiri (*self-focused*) dan masa depan (*future-focused*), sekaligus aspek karier sering muncul dalam tema bahasa kelompok *quarter-life crisis*. Seluruh kondisi tersebut menempatkan individu *emerging adulthood* sebagai tahapan perkembangan yang rentan mengalami krisis terkait dengan masa depan yang belum pasti, yaitu *quarter-life crisis*.

Penelitian yang dilakukan Hasyim dkk (2024) menjelaskan terdapat faktor-faktor yang berkontribusi pada *quarter-life crisis* yang dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Salah satu aspek internal, yaitu efikasi diri. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu, sehingga memungkinkannya mengatasi kesulitan dan dapat meraih tujuan yang diinginkan (Bosscher & Smit, 1998). Efikasi diri menjadi salah satu bentuk *psychological resources* krusial bagi individu untuk dapat mempunyai kontrol di hidupnya. Ini memungkinkan individu yang memiliki efikasi diri tinggi dapat mampu untuk menyelesaikan kewajiban yang harus diselesaikannya karena individu percaya kepada kemampuan yang dirinya miliki (Freire dkk., 2020; Azzahra dkk., 2023). Berdasarkan pernyataan tersebut, efikasi diri dapat dihubungkan dengan *quarter-life crisis*. Jika lulusan baru memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi,

lulusan baru akan cenderung tidak cepat putus asa dalam mencari pekerjaan dan dapat bersaing dengan baik untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, sehingga *quarter-life crisis* pada lulusan baru dapat diatasi.

Salah satu aspek eksternal yang berkontribusi pada *quarter-life crisis* salah satunya adalah Dukungan sosial didefinisikan sebagai pemberian bentuk kenyamanan, penghargaan, perhatian dan bantuan yang didapatkan dari orang lain maupun kelompok disekitar individu sehingga individu bisa merasa dicintai, dihargai, menjadi bagian dari jaringan sosial, dan merasa terbantu apabila dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh Wijaya & Saprowi (2022) dukungan sosial memiliki korelasi dengan arah yang berlawanan dengan *quarter-life crisis* dengan kontribusi peranan terbesar diberikan oleh aspek dukungan sosial dari keluarga sebesar 11% dibandingkan dukungan sosial dari *significant other* maupun teman. Dalam konteks penelitian ini menekankan dukungan sosial keluarga sebagai sumber utama untuk membantu lulusan baru mengatasi kecemasan dan stress yang dialami selama *quarter-life crisis*.

Oleh sebab itu, berdasarkan paparan masalah diatas maka ditemukan hasil identifikasi bahwa adanya keterkaitan efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan *quarter-life crisis* sehingga peneliti tertarik untuk memberikan informasi terkait peran efikasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter-life crisis* pada lulusan baru tahapan usia *emerging adulthood*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis pengumpulan data, yaitu survei, metode ini dipakai untuk dapat memperoleh data dari lokasi tertentu secara alami dan tidak dimanipulasi oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Alat ukur kuesioner akan disebarakan secara daring kepada responden. Semua responden dengan kriteria yang sesuai diberikan pertanyaan melalui kuesioner yang sama dan total jawaban tersebut akan digunakan untuk mengukur variabel-variabel penelitian dan menganalisis hipotesis yang sudah diajukan. Adapun isi dari kuesioner ini, yaitu *informed consent*, informasi penelitian, dan alat ukur penelitian.

Partisipan

Metode pengambilan sampel yang digunakan, yaitu teknik *purposive sampling* yang dimana metode pengambilan sampel ini berdasarkan penentuan karakteristik atau sifat populasi terlebih dahulu. Adapun kriteria yang ditetapkan, yaitu: 1) Lulusan baru diploma atau sarjana yang telah lulus pada tahun 2024-2025, 2) Berkelamin laki-laki ataupun perempuan, 3) Berusia 21-25 tahun, 4) Sedang mencari pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Peneliti menggunakan bantuan dari pemrograman G*Power 3.1.9.7 untuk menghitung jumlah sampel yang perlukan pada penelitian ini dengan besaran jumlah minimal sampel yang dibutuhkan, yaitu berjumlah N= 47.

Pengukuran

Skala General Self-Efficacy Scale 12 (GSES-12) milik Bosscher & Smit (1998) digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri dan kemudian diuji ulang oleh Laurenza & Rahayu (2024). Skala ini akan mengukur tiga aspek dari efikasi diri, yaitu *Initiative*, *Effort*, dan *Persistence*. Uji validitas melalui

corrected item total correlation dengan nilai antara 0,360 hingga 0,679, dengan kriteria aitem dapat dikategorikan valid apabila memiliki nilai korelasi $>0,25$ dan memiliki nilai Cronbach's sebesar 0,858, sehingga skala ini memiliki reliabilitas sangat baik.

Skala dukungan sosial keluarga yang disusun oleh Khafidza & Andjarsari (2023) yang didasari teori milik Sarafino & Smith (2011) digunakan untuk mengukur dukungan sosial keluarga lalu skala diuji kembali oleh Zahidah & Yoenanto (2025). Skala ini mengukur empat aspek dari dukungan sosial keluarga, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Validitas isi (*content validity*) digunakan untuk mengukur skala dukungan sosial keluarga dengan menghitung *content validity index* (CVI) berdasarkan penilaian dan pertimbangan para ahli (*expert reviewer*). Hasil nilai S-CVI adalah 0,96 dan memiliki nilai Cronbach's sebesar 0,931.

Kemudian, Skala *quarter-life crisis* yang dimodifikasi oleh Adlu dkk (2024) dari skala yang disusun oleh Afandi dkk (2023) yang didasari teori milik Robbins & Wilner (2001) digunakan untuk mengukur *quarter-life crisis* dan diuji kembali oleh Zahidah & Yoenanto (2025). Skala ini mengukur tujuh aspek dari *quarter-life crisis*, yaitu perasaan bimbingan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang rendah, terjebak dalam situasi yang sulit, kecemasan, perasaan tertekan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Hasil nilai S-CVI adalah 0,95 dan memiliki nilai Cronbach's sebesar 0,832.

Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear berganda dengan bantuan software SPSS for Windows versi 29.0.1. Sebelum menganalisis data yang telah diperoleh, peneliti melakukan beberapa rangkaian uji asumsi termasuk uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji multikolinieritas, serta uji linearitas untuk mengidentifikasi apakah sebaran data sudah terdistribusi normal atau tidak serta melihat kembali apakah terhadap korelasi linear yang signifikan atau tidak terhadap ketiga variabel. Setelah uji asumsi dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pengolahan data dengan teknik analisis regresi linear berganda

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 130 orang dengan presentase terbanyak kategori jenis kelamin adalah perempuan, yaitu 91 orang dengan persentase 70,0% dan diikuti jenis kelamin laki-laki, yaitu 39 orang dengan persentase 30,0%. Berdasarkan jenjang pendidikan responden paling banyak mengisi sarjana (S1) sebanyak 108 orang dengan persentase 83,08% dan diikuti diploma (D1/D2/D3/D4) sebanyak 22 orang dengan persentase 16,92%. Berdasarkan data usia, jumlah usia responden paling banyak berada di usia 22 tahun (36,15%), usia 21 tahun sebanyak 38 orang (29,23%), usia 23 tahun sebanyak 24 orang (18,46%), usia 24 tahun sebanyak 20 orang (15,38%), dan usia 25 tahun sebanyak 1 orang (0,77%).

Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan pada efikasi diri memiliki nilai mean ($M= 43,8$), standar deviasi ($SD= 8,63$), skewness $=-0,737$, kurtosis $=0,006$ nilai minimum sebesar 19 dan nilai maximum sebesar 58. Dukungan sosial keluarga memiliki nilai mean ($M= 45,3$), standar deviasi ($SD= 9,84$), skewness $= -1,139$, kurtosis $=1,007$, nilai minimum sebesar 12 dan nilai maximum 60. *Quarter-life Crisis* memiliki

nilai mean ($M = 46,9$), standar deviasi ($SD = 12,2$), skewness = 0,064, kurtosis = -1,084, nilai minimum sebesar 24 serta nilai maximum sebesar 70.

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Berdasarkan hasil uji *F Test* didapatkan hasil nilai sig sebesar $<0,001$ sehingga menunjukkan efikasi diri dan dukungan sosial keluarga secara simultan berperan signifikan terhadap *quarter-life crisis*. Uji selanjutnya yang dilakukan adalah uji *T Test* dengan hasil nilai variabel efikasi diri mempunyai nilai sig $<0,001$ sehingga mengindikasikan bahwa efikasi diri secara parsial atau secara individual berperan signifikan terhadap *quarter-life crisis*. Kemudian, variabel dukungan sosial keluarga mempunyai nilai sig 0,029 sehingga mengindikasikan bahwa dukungan sosial keluarga secara parsial berperan signifikan terhadap *quarter-life crisis*.

Selain itu, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,572 yang artinya sekitar 57,2% variasi dari *quarter-life crisis* mampu dijelaskan oleh kombinasi variabel efikasi diri dan dukungan sosial keluarga. Artinya, sekitar 42,8% variasi lainnya mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

DISKUSI

Dalam penelitian ini, ditemukan hasil bahwa efikasi diri dan dukungan sosial keluarga memiliki peran signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada lulusan baru tahapan usia *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil temuan tersebut ditinjau pada nilai R^2 sebesar 0,572 mengindikasikan efikasi diri serta dukungan sosial keluarga secara simultan memiliki peranan sebesar 57,2% terhadap *quarter-life crisis*.

Hasil ini sejalan dengan Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian dari Sandaputri dan Mariyati (2024) yang menjabarkan secara simultan dukungan sosial dan efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 20,5% terhadap tingkatan *quarter-life crisis*. Dalam penelitian ini, menekankan temuan bahwa dengan individu menerima dukungan sosial yang tinggi akan membantu individu merasa bahwa dirinya, dirawat, dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari jaringan sosial. Selain itu untuk, efikasi diri berperan dalam meyakinkan diri untuk dapat menyelesaikan dan menghadapi tantangan yang ada pada diri individu terutama pada fase *quarter-life crisis*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hasyim dkk (2024) juga menjelaskan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial merupakan salah satu dari beberapa faktor lainnya yang mampu mempengaruhi tingkatan *quarter-life crisis*.

Lulusan baru tahapan usia *emerging adulthood* seringkali menghadapi berbagai macam kondisi, seperti merasa lelah dengan hidup, kesulitan mengambil keputusan, serta belum memiliki rencana jangka panjang (Nababan & Aulia, 2024). Hal tersebut cenderung terjadi karena lulusan baru mengalami perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan, jaringan pertemanan, keuangan pribadi, pekerjaan, tempat tinggal, dan rutinitas sehari-hari (Robinson, 2019). Selain itu, individu di tahapan usia *emerging adulthood* juga dihadapkan pada eksplorasi identitas seperti mencoba untuk mencari tahu apa yang terbaik dan sesuai dengan dirinya dalam ranah karier, hubungan, ataupun pendidikan (Arnett, 2007). Eksplorasi identitas dan pencarian pekerjaan ini sering kali membuat individu merasa cemas sehingga akan memunculkan *quarter-life crisis* (Arnett, 2007; Fadhilah & Hartini, 2025).

Sebagai upaya menghadapi krisis tersebut maka dibutuhkan efikasi diri untuk melewati *quarter-life crisis*. Melalui efikasi diri, individu lulusan baru dapat terhindar dari cemas dan meningkatkan rasa percaya diri dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi saat individu memasuki usia dewasa, sehingga lulusan baru dapat melewati masa *quarter-life crisis* secara optimal (Fahira dkk, 2023). Efikasi diri menjadi salah satu bentuk *psychological resources* krusial bagi individu untuk dapat mempunyai kontrol di hidupnya. Ini memungkinkan individu yang memiliki efikasi diri tinggi dapat mampu untuk menyelesaikan kewajiban yang harus diselesaikannya karena individu percaya kepada kemampuan yang dirinya miliki (Freire dkk., 2020; Azzahra dkk., 2023).

Adanya efikasi diri pada lulusan baru juga dipengaruhi oleh pengalaman interaksi dengan lingkungan sosial terdekatnya, yaitu keluarga. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dapat diterima oleh lulusan baru dalam bentuk kenyamanan, penghargaan, perhatian, serta bantuan nyata (Sarafino & Smith, 2011). Selain itu, dukungan sosial keluarga berperan penting sebagai sumber utama yang dapat dapat dianggap sebagai *helping system* bagi individu dalam menghadapi permasalahan maupun tantangan (Dolan dkk., 2006).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat peran yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter-life crisis* pada lulusan baru tahapan usia *emerging adulthood*. Besaran peran efikasi diri dan dukungan sosial keluarga 57,2% dari *quarter-life crisis*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih pada partisipan dan pihak-pihak lainnya yang telah yang telah berkontribusi dalam proses pengerjaan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Maria Romauli dan Nur Ainy Fardana N. tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Arnett, J. J. (2006). The psychology of emerging adulthood: What is known, and what remains to be known? in J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 303–330). <https://doi.org/10.1037/11381-013>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Azzahra, S. P., Azmi, K. N., & Ramadhayanti, N. (2023). Self efficacy pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 331–342.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the general self-efficacy scale. *Behaviour research and therapy*, 36(3), 339-343.
- Dolan, P., Canavan, J., & Pinkerton, J. (2006). *Family support as reflective practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Fadhilah, W. R., & Hartini, N. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan quarter-life crisis pada emerging adulthood. *Repository Universitas Airlangga*.
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada alumni dari tiga perguruan tinggi di kota makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5), 960- 967. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14717321>

-
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- 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*, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Laurenza, H., & Rahayu, M. (2024). Importance of self-efficacy in overcoming quarter-life crisis among fresh graduates. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 312-318. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3>
- Mirza., Ibrahim, M. B., & Riady, M. A. (2024). Description And differences in quarter life crisis in terms of gender in the age range of emerging adulthood in Banda Aceh. *Proceedings of Malikussaleh International Conference on Psychology and Multidisciplinary Behavioral Studies (MICOPSY)* (Vol. 1, No. 1, pp. 113-124).
- Nababan, S. Y., & Aulia, P. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada fresh graduate Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(1), 141-149. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.188>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., & Fisher, A. (2025). Quarter-life crisis episodes in emerging adulthood: a mixed-methods analysis of data from eight countries. *Emerging Adulthood*, 13(6), 1491-1506.
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa di usia dewasa. *GCouns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 416-426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Sarafino, E P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th Ed.) John Wiley & Sons, Inc.
- Suprayogi, M. N., & Santoso, W. B. (2024). Role of emotional maturity and social support in predicting quarter-life crisis in emerging adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis. *Engineering Proceedings*, 74(1), 65.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis seperempat 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>
- Zahidah, A., & Yoenanto, N. H. (2025). Peran self-Compassion dan dukungan sosial keluarga terhadap quarter-life crisis pada lulusan baru masa emerging adulthood. *Repository Universitas Airlangga*.