
ARTIKEL PENELITIAN

Peran *Social Support* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate* Dengan *Self Efficacy* Sebagai Variabel Mediator

Lady Ika Rachmazza & Fitri Andriani*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Quarter Life Crisis merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami oleh *fresh graduate* pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Berbagai tuntutan untuk memperoleh pekerjaan, mencapai kemandirian finansial, serta memenuhi ekspektasi sosial dapat memicu munculnya kebingungan, kecemasan, dan keraguan terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *social support* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* dengan *self efficacy* sebagai variabel mediator. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional* terhadap 118 *fresh graduate* berusia 21-25 tahun yang lulus maksimal dua tahun terakhir. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *General Self Efficacy Scale* (GSES), dan *Quarter Life Crisis Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan PROCESS Macro Hayes Model 4 dengan teknik bootstrapping sebanyak 5.000 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social support* berperan negatif signifikan terhadap *quarter life crisis*. *Social support* juga berperan positif terhadap *self efficacy*, sedangkan *self efficacy* berperan negatif terhadap *quarter life crisis*. Analisis mediasi menunjukkan bahwa *self efficacy* memediasi secara parsial antara *social support* dan *quarter life crisis*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dimiliki *fresh graduate*, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki sehingga kecenderungan mengalami *quarter life crisis* menjadi semakin rendah.

Kata kunci: *social support, quarter life crisis, self efficacy, fresh graduate, mediasi*

ABSTRACT

Quarter life crisis is a psychological phenomenon commonly experienced by fresh graduates during the transition from higher education to the workforce. Challenges related to employment, financial independence, and social expectations often trigger feelings of uncertainty, anxiety, and confusion regarding future life directions. This study aimed to examine the role of social support on quarter life crisis among fresh graduates with self-efficacy as a mediating variable. A quantitative cross-sectional survey was conducted involving 118 fresh graduates aged 21–25 years who had graduated within the previous two years. Data were collected online using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), General Self-Efficacy Scale (GSES), and the Quarter Life Crisis Scale. Data were analyzed using Hayes PROCESS Macro Model 4 with 5,000 bootstrap samples. The results revealed that social support had a significant negative effect on quarter life crisis and a significant positive effect on self-efficacy. Furthermore, self-efficacy had a significant negative effect on quarter life

crisis. Mediation analysis demonstrated that self-efficacy partially mediated the relationship between social support and quarter life crisis. These findings indicate that greater perceived social support enhances self-efficacy, which in turn reduces the tendency to experience quarter life crisis among fresh graduates.

Keywords: *social support, self efficacy, quarter life crisis, fresh graduate, mediatiol*

PENDAHULUAN

Masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja merupakan salah satu periode perkembangan yang penuh tantangan bagi *fresh graduate*. Pada fase ini individu dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti memperoleh pekerjaan, mencapai kemandirian finansial, membangun identitas karier, serta memenuhi ekspektasi keluarga maupun lingkungan sosial. Ketidaksesuaian antara harapan dengan realitas yang dihadapi selama masa transisi tersebut dapat memunculkan berbagai reaksi psikologis berupa kebingungan, kecemasan, keraguan terhadap kemampuan diri, hingga perasaan terjebak dalam ketidakpastian. Kondisi tersebut dikenal sebagai *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Fenomena *quarter life crisis* semakin banyak ditemukan pada dewasa awal, khususnya *fresh graduate*. Persaingan dunia kerja yang semakin kompetitif, terbatasnya kesempatan kerja, serta meningkatnya tuntutan untuk segera mencapai keberhasilan menyebabkan banyak lulusan baru mengalami tekanan psikologis. Individu yang mengalami *quarter life crisis* umumnya menunjukkan perasaan cemas terhadap masa depan, kesulitan mengambil keputusan, penilaian diri yang negatif, serta ketidakpastian mengenai arah hidup. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, hubungan interpersonal, hingga perkembangan karier.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan *quarter life crisis* adalah *social support*. Menurut Zimet dkk. (1988), *social support* merupakan persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan, perhatian, dan kepedulian yang berasal dari keluarga, teman, maupun significant others. Dukungan sosial memberikan sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan, meningkatkan kemampuan coping, serta mengurangi kecemasan ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Pengaruh *social support* terhadap *quarter life crisis* diperkirakan tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui *self efficacy*. Berdasarkan *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan Bandura (1997), *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi hambatan, lebih gigih ketika menghadapi kegagalan, serta mampu mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif. Dukungan sosial yang diterima individu diyakini mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga pada akhirnya dapat menurunkan kecenderungan mengalami *quarter life crisis*.

Meskipun hubungan antara *social support*, *self efficacy*, dan *quarter life crisis* telah banyak diteliti, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan variasi, terutama pada populasi *fresh graduate* di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *social support* terhadap *quarter life crisis* dengan *self efficacy* sebagai variabel mediator pada *fresh graduate*. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial dan *self efficacy* guna membantu *fresh graduate* menghadapi masa transisi

menuju dunia kerja.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui Google Form kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Kuesioner terdiri atas *informed consent*, data demografis, serta instrumen untuk mengukur *social support*, *self efficacy*, dan *quarter life crisis*.

Partisipan

Penelitian menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode convenience sampling. Partisipan penelitian merupakan 118 fresh graduate berusia 21–25 tahun yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi maksimal dua tahun sebelum penelitian dilaksanakan. Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) lulusan program Diploma atau Sarjana; (2) berusia 21–25 tahun; dan (3) bersedia menjadi partisipan penelitian dengan memberikan persetujuan melalui *informed consent*.

Pengukuran

Variabel *social support* diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988), yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sulistiani dkk. (2022). Skala ini terdiri atas 12 aitem yang mengukur persepsi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan significant others menggunakan skala Likert 7 poin (1 = *Sangat Tidak Setuju* sampai 7 = *Sangat Setuju*). Dalam penelitian ini, skor total MSPSS digunakan untuk merepresentasikan persepsi dukungan sosial secara keseluruhan.

Variabel *self efficacy* diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Novrianto dkk. (2019). Skala terdiri atas 10 aitem dengan empat pilihan respons (1 = *Tidak Benar Sama Sekali* sampai 4 = *Sangat Benar*) yang mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi dan menyelesaikan permasalahan.

Variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan *Quarter Life Crisis Scale* yang telah dimodifikasi oleh Adlu dkk. (2024) dari skala yang dikembangkan oleh Afandi dkk. (2023) lalu diuji kembali oleh Zahidah dkk. (2025) berdasarkan teori dari Robbins & Wilner (2001). Skala ini terdiri atas 21 aitem yang mencerminkan tujuh aspek quarter life crisis, yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak, kecemasan, tekanan psikologis, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

Hasil uji validitas alat ukur *social support* dilakukan dengan CVI dan pendekatan Rasch Model, *Content Validity Index* (CVI) dilakukan oleh *expert reviewer* yang fasih berbahasa Inggris dan Indonesia, memiliki pengalaman terkait dengan konstruk, memiliki latar belakang pendidikan dengan minimal bergelar magister. Pada tahapan ini, *expert judgement* menilai kesesuaian tata bahasa dan pemilihan kata, menilai kejelasan aitem, kesesuaian antara aitem dan konstruk, dan pentingnya setiap aitem. Pendekatan Rasch Model menunjukkan validitas konstruk yang baik. Reliabilitas MSPSS versi Indonesia memiliki reliabilitas yang sangat baik. Nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,85 yang mengindikasikan kategori sangat baik.

Uji validitas konstruk *self efficacy* versi Bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Novrianto dkk. (2019) menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hasil analisis menunjukkan bahwa model satu faktor (unidimensional) dapat diterima setelah dilakukan modifikasi model, dengan nilai chi-square = 34,87, df = 26, p-value = 0,11444, dan RMSEA = 0,024. Nilai Cronbach's Alpha berkisar antara 0,75 - 0,91. Selain itu, koefisien stabilitas (*test-retest reliability*) berada pada rentang 0,47 -

0,75.

Uji validitas untuk alat ukur *quarter life crisis* oleh Zahidah dkk. (2025), nilai *S-CVI* adalah 0,95 dan nilai reliabilitas skala ini terbukti baik yang telah diuji dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,832.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan Jamovi versi 2.4.8 dan PROCESS Macro Hayes versi 4.2 pada IBM SPSS Statistics. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan distribusi data penelitian. Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis mediasi PROCESS Macro Hayes Model 4 dengan teknik bootstrapping sebanyak 5.000 sampel untuk menguji peran *self efficacy* sebagai mediator hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis*. Penelitian juga memasukkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan sebagai variabel kovariat dalam model analisis untuk mengendalikan potensi pengaruhnya terhadap *quarter life crisis*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa penelitian melibatkan 118 *fresh graduate* yang telah lulus dari perguruan tinggi maksimal dua tahun terakhir dengan rentang usia 21–25 tahun. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 94 orang (79,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 24 orang (20,3%). Analisis deskriptif terhadap dimensi *social support* menunjukkan bahwa *significant others* memiliki rerata skor tertinggi ($M = 21,19$; $SD = 6,73$), diikuti *friends* ($M = 21,16$; $SD = 4,87$), dan *family* ($M = 20,64$; $SD = 5,32$). Selisih rerata yang relatif kecil mengindikasikan bahwa *fresh graduate* dalam penelitian ini memperoleh dukungan sosial yang relatif baik dari ketiga sumber dukungan tersebut.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji korelasi Spearman untuk melihat hubungan antar variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa *social support* berkorelasi negatif secara signifikan dengan *quarter life crisis* ($r = -0,489$; $p < 0,01$) serta berkorelasi positif secara signifikan dengan *self efficacy* ($r = 0,340$; $p < 0,01$). Selain itu, *self efficacy* juga berkorelasi negatif secara signifikan dengan *quarter life crisis* ($r = -0,682$; $p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *self efficacy* yang dimiliki *fresh graduate*, semakin rendah kecenderungan mengalami *quarter life crisis*.

Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa *self efficacy* memediasi hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis*. Efek langsung (*direct effect*) *social support* terhadap *quarter life crisis* sebesar $\beta = -0,254$ (BootLLCI = $-0,377$; BootULCI = $-0,131$), sedangkan efek tidak langsung (*indirect effect*) melalui *self efficacy* sebesar $\beta = -0,189$ (BootLLCI = $-0,302$; BootULCI = $-0,090$). Karena interval kepercayaan bootstrap tidak melewati angka nol, efek mediasi dinyatakan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis*. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima *fresh graduate*, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki sehingga kecenderungan mengalami *quarter life crisis* menjadi semakin rendah.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *social support* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* dengan *self efficacy* sebagai variabel mediator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social support* berperan negatif secara signifikan terhadap *quarter life crisis*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dimiliki *fresh graduate*, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *quarter life crisis*. Dukungan sosial yang diterima, baik dari keluarga, teman, maupun *significant others*, memberikan rasa aman, bantuan emosional, serta sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan selama masa transisi menuju dunia

kerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Praherso dkk. (2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang mampu menurunkan kecemasan, stres, dan kebingungan dalam menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini juga mendukung penelitian Mega Oktaviani dan Soetjiningsih (2023) yang menemukan bahwa social support memiliki hubungan negatif dengan quarter life crisis.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *social support* berperan positif terhadap *self efficacy*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula keyakinan *fresh graduate* terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan setelah kelulusan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Utami dkk. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *social support* dan *self efficacy*. Dalam perspektif *Social Cognitive Theory*, Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* tidak hanya dibentuk oleh pengalaman keberhasilan, tetapi juga oleh *verbal persuasion*, yaitu dorongan, motivasi, dan keyakinan yang diberikan oleh lingkungan sosial (Bandura, 1997; Abdullah, 2019). Dukungan yang diberikan keluarga, teman, maupun orang yang signifikan dapat memperkuat keyakinan individu bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan negatif secara signifikan terhadap *quarter life crisis*. *Fresh graduate* yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengatasi ketidakpastian, mengambil keputusan, serta bertahan ketika menghadapi hambatan. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* yang rendah lebih rentan mengalami keraguan terhadap masa depan, kecemasan, dan tekanan psikologis yang merupakan karakteristik *quarter life crisis*. Temuan ini mendukung penelitian Laurenza dkk. (2024) yang menyatakan bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi lebih yakin menghadapi masa transisi, serta penelitian F. O. D. S. Budi dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy*, semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami individu.

Analisis mediasi menunjukkan bahwa *self efficacy* memediasi secara parsial hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis*. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya menurunkan *quarter life crisis* secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung melalui peningkatan *self efficacy*. Mekanisme tersebut dapat dijelaskan melalui *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan Bandura, yang menekankan bahwa perilaku dan kondisi psikologis merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal dan lingkungan (*reciprocal determinism*). Dalam penelitian ini, *social support* berperan sebagai faktor lingkungan yang memperkuat *self efficacy* sebagai faktor personal, sehingga individu menjadi lebih percaya diri, lebih adaptif dalam menghadapi tekanan, dan mampu mengurangi pengalaman *quarter life crisis* (Abdullah, 2019).

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa upaya menurunkan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* perlu dilakukan melalui dua pendekatan yang saling melengkapi. Pertama, meningkatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan *significant others* agar individu memperoleh sumber daya psikologis yang memadai selama masa transisi. Kedua, meningkatkan *self efficacy* melalui program pengembangan diri, pelatihan kesiapan kerja, maupun konseling karir sehingga *fresh graduate* memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan setelah kelulusan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu *fresh graduate* beradaptasi secara lebih optimal dalam memasuki dunia kerja dan mengurangi risiko mengalami *quarter life crisis*.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *social support* berperan secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate*, baik secara langsung maupun melalui *self efficacy* sebagai variabel mediator. Semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga, teman, dan *significant others*, semakin tinggi pula tingkat *self efficacy* yang dimiliki, sehingga kecenderungan mengalami *quarter life crisis* menjadi semakin rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self efficacy*

memediasi secara parsial hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis*, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan pengaruh langsung terhadap penurunan *quarter life crisis*, tetapi juga bekerja melalui peningkatan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan pada masa transisi menuju dunia kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Lady Ika Rachmazza dan Fitri Andriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Adlu, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Menggali Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Emerging Adulthood di Indonesia. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(4), 779. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.11014>
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Argasiam, B. (2025). *Quarter Life Crisis: Resiliensi, Kejelasan, dan Kepuasan Hidup*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age*.
- Arnett, J. J. (2016). College Students as Emerging Adults: The Developmental Implications of the College Context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219–222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan*. Badan Pusat Statistik. Diakses pada tanggal 10 Desember 2025 melalui <https://doi.org/https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Njc0IzI=/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan.html>
- Bandura, A. (1997). Self Efficacy: The Exercis of Control. *New York: W.H. Freeman and Company*.
- Budi, A. D. A., Septiana, L., & Mahendra, B. E. P. (2024). Memahami Asumsi Klasik dalam Analisis Statistik: Sebuah Kajian Mendalam tentang Multikolinearitas, Heterokedastisitas, dan Autokorelasi dalam Penelitian. Dalam *Jurnal Multidisiplin West Science* (Vol. 03, Nomor 01).
- Budi, F. O. D. S., Wandansari, Y., & Tedjawidjaja, D. (2025). Quarter Life Crisis dan Self-Efficacy pada Lulusan Perguruan Tinggi Usia Dewasa Awal yang Menganggur. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 195–210. <https://doi.org/10.33508/exp.v13i2.7889>

Chrisnatalia, M., Prasvista, Y. H., Liwun, S. B. B., & Maria. (2023). Quarter Life Crisis Job Seeker Early Adulthood. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 7, 180–188. <https://doi.org/https://doi.org/http://journalppw.com>

de Oliveira, C., Saka, M., Bone, L., & Jacobs, R. (2023). The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature. Dalam *Applied Health Economics and Health Policy* (Vol. 21, Nomor 2, hlm. 167–193). Adis. <https://doi.org/10.1007/s40258-022-00761-w>

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>

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>

Laurenza, H., Nugraheni, M., Rahayu, M., & Info, A. (2024). Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates Pentingnya Efikasi Diri dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis pada Fresh Graduates. *Jurnal Imiah Psikologi*, 12(3), 312–318. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3>

Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55–61. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>

Mega Oktaviani, P., & Soetjiningsih, C. H. (2023). *Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate* (Vol. 18, Nomor 2).

Miller, J. L. (2011). *The Relationship between Identity Development Processes and Psychological Distress in Emerging Adulthood*.

Munawaroh, U., & Marifah. (2023). *Kesiapan Kerja Pada Sarjana Fresh Graduate di Bangkalan*. <https://doi.org/https://conference.trunojoyo.ac.id/pub/semapsi/article/view/540>

Nastiti, N. Z. (2024). Kecerdasan emosional, Self Efficacy, dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1). <https://idm.or.id/JSER/index>.

Nasya, V. A., & Amelasasih, P. (2025). The Influence of Mental Health on Quarter Life Crisis in the Emerging Adulthood Phase. *World Psychology*, 4(2), 174–183. <https://doi.org/10.55849/wp.vxix.xxx>

Neuman, W. Lawrence. (2014). *Social research methods : qualitative and quantitative approaches* (7 ed.). Pearson Education Limited.

Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>

Nurlaily, S. (2021). Hubungan Education terhadap Kecenderungan Fresh Graduate Bekerja Perbandingan Sebelum dan Selama Pandemi Covid 19 (Tahun 2019 dan 2020) di Indonesia. *JURNAL EKONOMI DAN KEBIJAKAN PEMBANGUNAN*, 10(1), 44–54. <https://doi.org/10.29244/jekp.10.1.2021.44-54>

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. Dalam *Journal of Applied Psychology* (Vol. 88, Nomor 5, hlm. 879–903). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>

Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. Dalam *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers* (Vol. 36, Nomor 4). www.psychonomic.org/archive/.

Purnama, M. I., & Nastiti, D. (2025). Social Support and Self Disclosure Linked to Lower Quarter Life Crisis. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9492>

Rahmah, A. F., Sarwindah Sukiati, D., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.

Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang. *Journal Kesehatan Tambusai*, 5(3).

Robinson, O. C. (2018). 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>

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology Biopsychosocial Interactions. *John Wiley & Sons Inc*. <https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/>

Schwarzer, & Jerusalem. (1995). Self Efficacy Measurement: Generalized Self Efficacy Scale (GSES). *Measures in Health Psychology A User's Portfolio*, 35–37.

Sembring, M., Andita Anastasya, Y., Julistia, R., & Safitri, Y. N. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 275–288. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>

Silalahi, R. A., Hafsari, A. A., Situmorang, D., Emaninta, N., Ginting, B., Girsang, A. B., Martin, M., Febriyansi, E., & Ompusunggu, P. (2024). Hasil Perhitungan Asumsi Klasik: Tentang Uji Autokorelasi, Normalitas, dan Heterokedastisitas. Dalam *Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIM)* (Vol. 8, Nomor 12).

Sulistiani, W., Fajrianthi, & Kristiana, I. F. (2022). Validation of The Indonesian Version of The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. Dalam *Jurnal Psikologi* (Vol. 21, Nomor 1).

Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well Being Pada Individu Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>

Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhailista, A., Harahap, T. A., & Miftahuddin. (2022). Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 12(01), 262–274. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p262-274>

Utami, O. W., Arrido, H. T., Pittor, R. C., & Abdilah, R. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Mahasiswa. *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis*, 2(8), 847–858.

Wahyuni, F., Adinda, S., Putri, P., Rheny, I., & Permitasari, A. (2025). The influence of social comparison on quarter life crisis mediated by psychological well-being in emerging adults. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(2), 252–265. <https://doi.org/10.26905/jpt.v20.i2.15617>

Wang, Y., Ma, S., Jiang, L., Chen, Q., Guo, J., He, H., Li, P., Gao, T., & Wang, X. (2022). Adverse childhood experiences and deviant behaviors among Chinese rural emerging adults: the role of social support. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14691-8>

Wikantiyoso, B., & Handayani, F. (2025). Career Adaptability of Recent Graduates in The Modern Workplace: The Roles of Self-Efficacy and Social Support. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(1). <https://doi.org/10.24127/gdn.v15i1.12102>

Zahidah, A., Nono, &, & Yoenanto, H. (2025). *Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter life Crisis pada Lulusan Baru Masa Emerging Adulthood*.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personal Assessment*, 52, 30–4