



Hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa semester akhir Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Syariefah Rahmatul Madinah¹, Fatma Nofriza²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

E-mail: syariefahmadinah@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-06-23 Revised: 2024-07-21 Published: 2024-08-05 Keywords: <i>Quarter Life Crisis;</i> <i>Social Support;</i> <i>Final Semester Students.</i>	A "quarter life crisis is a pivotal stage that occurs between the ages of 18 and 30, during which individuals may feel anxious and unsettled as they start to question the trajectory and meaning of their lives and the many choices available to them. Final students encounter a multitude of obstacles and stresses, not only within the realm of academia but also due to their position as individuals transitioning into the real world. Consequently, they are susceptible to having a quarter life crisis. This support facilitates acceptance of accomplishments and fosters a psychological process that promotes healthy behaviour, ultimately enhancing confidence and competence. This study examines the Counselling Guidance programme at Prof. Dr. Hamka Muhammadiyah University to determine if Social Support and Quarter Life Crisis in senior students are linked. This research uses purposive sampling as a sample determination technique. Quantitative correlation is used as a research method in this study. Based on a Slovin formula with a presentation of 15%. Then the sample used was 35 final semester students who were about 20 to 24 years old. This study uses the Social Support Scale and Quarter Life Crisis Scale with likert scale model. Correlation analysis found a correlation coefficient of $p = -0,339$ and a significance value of 0,047 ($<0,05$). Based on the results of the tested hypotheses, it can be concluded that there is a significant negative relationship between the social support of the Quarter Life Crisis in the students of the University of Muhammadiyah's end-semester mentoring and counselling program. So the higher the social support, the lower the quarter life crisis.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-06-23 Direvisi: 2024-07-21 Dipublikasi: 2024-08-05 Kata kunci: <i>Krisis Seperempat</i> <i>Kehidupan;</i> <i>Dukungan Sosial;</i> <i>Mahasiswa Semester Akhir.</i>	Quarter life crisis adalah tahap krisis yang terjadi antara usia 18 dan 30 tahun, di mana individu mungkin merasa cemas dan tidak tenang ketika mereka mulai mempertanyakan arah dan makna hidup mereka serta banyaknya pilihan yang tersedia bagi mereka. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi banyak kendala dan tekanan, tidak hanya dalam dunia akademis tetapi juga karena posisi mereka sebagai individu yang bertransisi ke dunia nyata. Akibatnya, mereka rentan mengalami quarter life crisis. Bentuk bantuan ini meningkatkan pengakuan atas pencapaian dan mendorong proses mental yang mendorong tindakan positif, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan kemahiran. Penelitian ini menguji hubungan antara Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis pada prodi Bimbingan Konseling Universitas Prof. Dr. Hamka. Kuantitatif korelasional digunakan sebagai metode penelitian pada penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling sebagai teknik penentuan sampel berdasarkan rumus Slovin dengan presentasi 15%. Maka sampel yang digunakan berjumlah 35 mahasiswa semester akhir yang berusia sekitar 20 – 24 tahun. Penelitian ini menggunakan Skala Quarter Life Crisis dan Social Support dengan model skala likert. Analisis korelasi ditemukan koefisien korelasi sebesar $p = -0,339$ dan nilai signifikansi sebesar $0,047 < 0,05$. Berdasarkan hasil hipotesis yang sudah diuji maka dapat disimpulkan bahwa terdapatnya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap Quarter Life Crisis pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling semester akhir Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Maka semakin tinggi dukungan sosial akan semakin rendah tingkat quarter life crisis. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial akan semakin tinggi pula tingkat quarter life crisis.

I. PENDAHULUAN

Siklus hidup setiap manusia selalu menghadapi proses pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun psikis sejak konsepsi hingga usia tua. Setiap fase perkembangan

manusia terdiri dari serangkaian fase atau kegiatan yang saling mengikuti dalam urutan tertentu, dan salah satu tahapan tersebut disebut sebagai masa dewasa awal. Masa dewasa awal adalah tahap kehidupan ketika individu mulai

bekerja dan mulai menjalin hubungan dengan individu dari lawan jenis. Proses transisi menuju kedewasaan memerlukan rentang waktu yang cukup panjang. (Santrock, 2002), (Hurlock, 1980), (Erickson pada Monks, Knoers & Haditono, 2001).

Tujuan utama fase dewasa awal ditandai dengan mulai mempersiapkan keperluan untuk masa depan di antaranya ialah mencari pasangan yang cocok, mempersiapkan karir yang baik dan menjamin kestabilan ekonomi untuk menompang kehidupan dalam jangka panjang. Namun di sisi lain, tidak semua orang memandang positif akan perubahan dan harapan yang dialami orang dewasa awal. Tingkat stres yang tinggi biasanya terjadi pada fase dewasa awal karena adanya berbagai jenis tekanan, yang paling relevan adalah kekhawatiran akan masa depan. Kebingungan, kekhawatiran, ketidakberdayaan, dan ketakutan akan kegagalan adalah emosi tidak menyenangkan yang sering dialami oleh banyak orang di fase dewasa awal (Hurlock, 1980).

Kecemasan dan depresi dapat terjadi jika masalah-masalah di atas tidak teratasi, sebagaimana dijelaskan dalam buku "*Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" karya Robbins dan Wilner (2001). QLC mengacu pada gejolak emosi yang dialami fase dewasa awal. Ini mencakup emosi ketakutan dan kecemasan tentang beberapa aspek kehidupan, seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan, dan kehidupan sosial. Istilah "krisis kualitas hidup" (QLC) menggambarkan keadaan emosional dan mental yang dialami seseorang dalam rentang usia 18-30 tahun sebagai akibat dari banyaknya ketidakpastian, perubahan, dan banyaknya pilihan yang tersedia bagi mereka. Kekecewaan, ketakutan, kekhawatiran, dan kurangnya arah adalah beberapa kondisi emosional yang terkait dengan hal ini, dan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti keputusan, kecemasan, kekecewaan, dan kesepian. (Robbins & Wilner, 2001), (Stapleton, 2012), (Balzarie & Nawangsih, 2019).

Mahasiswa semester akhir dan sedang menyelesaikan tugas mata kuliah akhir mereka. Sebagian dari mereka menunjukkan antusiasme yang besar saat memulai fase baru dalam hidup mereka (Nash & Murray, 2010). Mahasiswa yang sedang berada pada semester akhir dihadapkan pada berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan karena gagal memenuhi harapan, depresi, kurang percaya diri, ketakutan saat berinteraksi dengan dosen, bahkan mengalami

stres dan kesepian. Masa-masa ini ditandai dengan ketidakstabilan dan krisis. (Arnett dalam King, 2014).

Hasil penelitian (Sujudi & Ginting, 2020), (Adillah 2021). Menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir yang berada pada situasi QLC menunjukkan gejala-gejala seperti kekhawatiran akan masa depan, kesulitan mencari pekerjaan, dan ketidakmampuan dalam menghadapi kenyataan yang berbeda dari harapan mereka. Pada fase ini mahasiswa semester akhir sering kali mengalami banyak keraguan, yang dapat menimbulkan efek depresi (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter life crisis membawa dampak dari segi psikologis, antara lain menjauhkan diri dari lingkungan pengaruh dari perasaan sedih dan putus asa serta kurangnya kepercayaan diri. Mengantisipasi hal tersebut memerlukan pemahaman terkait keadaan apa saja yang dapat menimbulkan terjadinya quarter life crisis (Hamka, 2022). Adanya dukungan sosial dapat menjadi salah satu alasan yang bisa memengaruhi tingkatan dari QLC. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai sarana untuk meringankan gejala stres dengan memberikan rasa kepedulian dan persahabatan kepada seseorang dalam menghadapi masa krisis (Zimet, 1988), (Arnett 2004)

Dukungan sosial adalah sejauh mana individu merasa diperhatikan, dihargai, dan didukung oleh orang-orang di sekitarnya. Memiliki dukungan sosial yang dapat dipercaya mampu meningkatkan tujuan hidup kita, karena memungkinkan kita melihat bahwa orang lain mampu untuk menghargai, menghormati, dan mencintai kita (Sarafino, 2002), (Sarason dkk. 1983). Ketika melakukan interaksi yang mendukung dengan orang-orang di sekitar, itu tandanya tingkat kecemasan sedang menurun. Hubungan sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan menurunkan tingkat emosi negatif termasuk stres, kecemasan, dan kesedihan. Dukungan, kasih sayang, dan penghargaan yang lebih tinggi ketika mereka menerima dukungan sosial dari kerabat mereka. Individu mengalami lebih sedikit kekhawatiran sehubungan dengan tingkat bantuan yang mereka terima (Dini dan Iswanto, 2019)

Mahasiswa di tahun terakhir mendapat manfaat besar dari teman seperjuangan dan keluarga di dekat mereka. Dorongan ini mungkin berasal dari keluarga, teman, atau orang tua. Mahasiswa merasa berharga dan diterima dalam lingkungannya sebagai penyemangat, pujian,

bantuan, dan kasih sayang. Dukungan dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan motivasi dan keyakinan dalam menghadapi tantangan quarter life crisis. Cara terbaik untuk memberikan dukungan emosional adalah dengan mendengarkan ketika mengeluhkan masalahnya, ini dapat membantu mereka untuk melepaskan emosi gugup mereka. Memiliki teman dan anggota keluarga yang suportif dapat mengurangi beberapa stres yang terkait dengan penulisan skripsi, dan mendapat dukungan dari orang-orang terdekat dapat membuat seluruh proses berjalan lebih lancar (Smith & Renk, 2007)

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud untuk mengetahui Hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

II. METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan pendekatan Kuantitatif Koresional. Penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian didasarkan pada filsafat positivisme sebagai metodologi ilmiah yang konkrit atau empiris, terukur dan sistematis Sugiyono (2016). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir program bimbingan konseling Universitas Prof.Dr.Hamka berjumlah 35 orang yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Kriteria untuk sampel penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang tengah menyelesaikan tugas akhir, seperti yang diungkapkan Robbins dan Wilner (2001) bahwa mayoritas mahasiswa S1 berusia dua puluhan mengalami quarter-life crisis sebelum lulus. Peneliti dalam penelitian ini memakai 2 macam skala yaitu Skala dukungan sosial yang dikembangkan dalam teori Sarafino (2002) dan dan quarter life crisis dikembangkan dalam teori Robbins dan Wilner (2001) sebagai metode untuk mengumpulkan data.

Penelitian ini, peneliti menggunakan skala likert sebagai metode pengumpulan data, dengan 4 pilihan jawaban yang terdapat dalam pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) diantaranya SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju). Metode untuk menganalisis data pada penelitian ini memakai teknik analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif digunakan bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis studi data. Analisis data pada penelitian ini dibagi menjadi tiga kategorisasi diantaranya rendah, sedang dan tinggi. Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode Korelasi

pearson product moment menggunakan SPSS 25.0 for Windows dengan syarat adanya korelasi ditunjukkan dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pengelolaan data pada penelitian ini memanfaatkan bantuan aplikasi SPSS 25.0 for windows. Peneliti memakai statistik deskriptif untuk menggambarkan hasil penelitian yang akan diuji cobakan pada penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan sosial	35	65	97	80,26	7,269
Quarter life crisis	35	83	130	106,03	11,250
Valid N (listwise)	35				

Pada tabel diatas, diketahui bahwa rata rata pada skala quarter life crisis 106,03 dan standar deviasi 11,25. Untuk skala Dukungan sosial diketahui bahwa rata rata adalah 80,26 dan standar deviasi 7,26. Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas dengan memanfaatkan metode Kolomogorov smirnov dengan bantuan SPSS 25.0 for Windows. Uji normalitas digunakan untuk mengidentifikasi apakah distribusi data berdistribusi normal atau tidaknya. Hasil dari pengujian normalitas sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,58559051
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,085
	Negative	-,056
Test Statistic		,085
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel diatas maka nilai signifikasi pada penelitian ini yaitu $0,200 > 0,05$. Yang diartikan nilai tersebut berdistribusi normal. Setelah itu peneliti melakukan pengujian uji linearitas yang bertujuan untuk memastikan data dua variabel yang diuji memiliki pola hubungan yang sesuai dimodelkan secara linear. Pengujian linearitas dibantu dengan SPSS 25.0 for Windows, hasil uji linearitas sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter life crisis ^a	2288,271	1	2288,271	1,218	,447
Dukungan sosial	483,111	1	483,111	4,314	,047
Error	1888,889	33	57,239		
Total	4659,271	35			

Pada tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi pada penelitian ini yaitu $p = 0,482$ ($p > 0,05$), yang diartikan sebagai adanya korelasi secara linear antara variabel Dukungan sosial dengan variabel Quarter life crisis. Kemudian peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan memanfaatkan metode uji Korelasi *pearson product moment* menggunakan SPSS 25.0 for Windows, dengan tujuan untuk mengetahui derajat hubungan dan kontribusi antara variabel dukungan sosial dengan variabel quarter life crisis. Berikut merupakan hasil uji korelasi *pearson product moment*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Dukungan sosial	Quarter life crisis
Dukungan sosial	Pearson Correlation	1	-.339 [*]
	Sig. (2-tailed)		,047
	N	35	35
Quarter life crisis	Pearson Correlation	-.339 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	,047	
	N	35	35

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa koefisien korelasi sebesar $p = -0,339$, signifikansi sebesar $0,047 < 0,05$. Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa H_0 ditolak sehingga terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel Dukungan sosial dengan Quarter life crisis. Yang dimana semakin tinggi dukungan sosial akan semakin rendah tingkat quarter life crisis. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial akan semakin tinggi pula tingkat quarter life crisis.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidak nya hubungan antara dukungan sosial terhadap quarter life crisis terhadap mahasiswa semester akhir atau mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir pada Prodi Bimbingan Konseling di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Dari hasil hipotesis yang sudah dilakukan pengujian diketahui bahwa nilai $p = -0,339$ dan nilai signifikansi $0,047$ ($p < 0,05$), maka terdapat

adanya hubungan negatif yang bersignifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel quarter life crisis. Artinya Maka semakin tinggi dukungan sosial akan semakin rendah tingkat quarter life crisis. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial akan semakin tinggi pula tingkat quarter life crisis.

Berdasarkan data yang dianalisis dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa pada semester terakhir mengalami kasus quarter life crisis. Ketakutan akan persaingan di tempat kerja, ketidakpastian tentang kehidupan setelah kuliah, tujuan karir yang kacau, kekecewaan ketika dihadapkan dengan kenyataan, dan masalah dalam hubungan pribadi merupakan gejala quarter life crisis di antara orang-orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Tingginya tingkat Quarter life crisis perlu dihindari bagi mahasiswa semester akhir yang sibuk dalam menyelesaikan tugas akhir. Difase ini lah Mahasiswa semester akhir sangat membutuhkan adanya dukungan sosial dari kerabat terdekat yang mampu untuk melewati masa masa krisis ini. Faktor yang memengaruhi quarter life crisis salah satunya adalah adanya dukungan sosial (Robbins & Wilner, 2001). Seseorang yang mendapatkan tingkatan dukungan sosial yang rendah akan lebih sulit ketika menyelesaikan permasalahannya Garmezy dan Rutter (1983). Seperti Penelitian yang sudah dilakukan uji coba oleh Andharini dan Nurwidawati (2015) yang menyebutkan tingginya dukungan yang didapatkan maka akan rendah pula kualitas stress yang dihadapinya.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah diuji coba sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ameliya (2021) yaitu bahwasanya antara dukungan sosial terhadap variabel quarter life crisis saling berkorelasi dan mempunyai hubungan yang negatif bersignifikan. Dapat diartikan sebagai besar nya dukungan yang didapatkan maka akan rendah pula kualitas stress yang dihadapinya, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Saprowi (2022) menyebutkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin mudah bagi seseorang menghadapi masa quarter life crisis. Pengujian yang telah dilakukan ujicoba menunjukan bahwa dukungan yang berasal dari keluarga cenderung memiliki pengaruh yang besar dibandingkan dukungan sosial dari teman. Hal ini sejalan dengan penelitian Bukhori (2012)

bahwasanya dukungan sosial dengan kesehatan mental saling berhubungan dengan baik. Oleh karena seseorang yang mendapatkan dukungan sosial tinggi maka akan mempunyai kesehatan mental baik.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Merujuk pada hasil uji Korelasi yang sudah diuji, maka adanya hubungan negatif dan bersignifikan antara dukungan sosial terhadap quarter life crises pada mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Artinya Maka semakin tinggi dukungan sosial akan semakin rendah tingkat quarter life crisis. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial akan semakin tinggi pula tingkat quarter life crisis.

B. Saran

Menurut diskusi peneliti mengenai penelitian tersebut, penelitian di masa depan mengenai quarter life crisis harus memperluas cakupannya dengan memasukkan aspek-aspek tambahan, seperti pengalaman profesional dan akademis peneliti, kesulitan profesi akademis, dan sebagainya. Menambah dan menyempurnakan penyajian data yang lebih beragam adalah tujuan lain untuk meningkatkan pengetahuan komunitas riset.

DAFTAR RUJUKAN

- Adillah. (2021). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. (Skripsi). Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). Psychological Well Being, Self Efficacy, dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. http://repository.untagsby.ac.id/8006/9/1_urnal.pdf
- Andharini, A. J., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi. *Character*, 3(2), 1-5.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood; the winding road from the late teens through the twenties (II)*. Oxford University Press.
- Asri, D. N. (2022, August). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. In Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA) (Vol. 1, No. 1, pp. 1149-1156).
- Arikunto, P. D. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (XIV)*. PT RINEKA CIPTA, Jakarta
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E*, 3(1), 1-12.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-90662>
- Azwar, S. (2002). *Penyusunan skala psikologi (Edisi pertama)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi (Edisi kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Black, A. S. (2010). "Halfway Between Somewhere and Nothing:" an Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. Thesis for Master Education, University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484631, 1-11.
- Bukhori, B. (2012). Kesehatan mental narapidana (studi kasus narapidana kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1-19.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88- 148
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resume: an After Collage Guide to Life*. Super Collage LLC.
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis pada anggota komunitas keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18-27.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di

- pekanbaru. Journal An-Nafs : Kajian Penelitian Psikologis, 5(2), 145– 156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.10366>
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Linked In Corporate Communication. (2017). New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises. Pressroom. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linked-in-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-ee>
- Monks,F.J., Knoers,A.M.P & Hadinoto S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nash, R., & Murray, M. (2010). Helping College Students Find Purpose, The Campus Guide to Meaning Making. Jossey-Bass.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. 9(Nomor 5), 375–381.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties. Penguin Putnam Inc. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Santrock, J. W. (2002). Life-Span Development (Perkembangan Masa-Hidup) (Jilid I). Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2012). Healthy Psychology: Byopsychosocial Interactions. New Jearrsey: John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino, E.P, (1998). Health Psychology: Byopsychosocial Interactions. Third Edition. United States Of American: John Wiley & Sons Inc
- Sarafino, E. P (2002). *Health psychology biopsychological interactions (3rd edition)*. John Wiley & Sons, Inc. United States of America.
- Sarason, et al. (1983) Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology* 1983, Vol. 44, No. 1, 127-139.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105-112
- Sugiyono., (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.