

Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter-Life Crisis pada Individu yang Bekerja

INFO PENULIS

Aulianza Salsabila
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
lalacakrawa@gmail.com
+6281258844516

Fikrie
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
fikrielutfiyah@gmail.com

Gladis Corinna Marsha
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
gladiscorinna@umbjm.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 4, No. 3, Oktober 2025
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Salsabila, A Fikrie., & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter-Life Crisis pada Individu yang Bekerja. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4 (3),168-174.

Abstrak

Quarter life crisis merupakan kondisi yang umum dialami individu usia 18–30 tahun, ditandai dengan kebingungan identitas, ketidakpastian karier, dan masalah hubungan interpersonal, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor protektif dalam menghadapi kondisi ini adalah dukungan sosial keluarga, yang dapat mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta memberi bantuan emosional dan praktis. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada individu yang bekerja. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan 100 responden usia 20–30 tahun melalui teknik insidental sampling. Instrumen yang digunakan yaitu *DCQ-12* dan *PSS-Fa*. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan dukungan sosial keluarga berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* ($R^2 = 0,112$; $b = -0,089$; $p < 0,05$). Arah negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga, semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam mengatasi *quarter life crisis*. Kata kunci: Bekerja, Dukungan sosial keluarga, *Quarter life crisis*.

Kata Kunci: Bekerja, Dukungan sosial keluarga, *Quarter life crisis*.

Abstract

The quarter-life crisis is a psychological condition commonly experienced by individuals between the ages of 18 and 30, marked by identity confusion, career uncertainty, and difficulties in interpersonal relationships. These challenges can adversely affect an individual's psychological well-being. One of the protective factors in managing such a condition is family social support, which has been shown to alleviate stress, enhance self-confidence, and provide both emotional and instrumental assistance. This study aims to examine the influence of perceived family social support on the quarter-life crisis among working individuals. Employing a quantitative correlational design, data were collected from 100 participants aged 20–30 years using incidental sampling techniques. The instruments utilized in this study were the DCQ-12 and the PSS-Fa. The results of a simple linear regression analysis revealed a significant effect of family social support on the quarter-life crisis ($R^2 = 0.112$; $\beta = -0.089$; $p < 0.05$). The negative regression coefficient indicates that greater perceived family support is associated with lower levels of quarter-life crisis. These findings underscore the critical role of familial support in mitigating psychological distress during the quarter-life period.

Key Words: Keywords: Family social support, Quarter life crisis, Work.

A. Pendahuluan

Salah satu fase tahapan perkembangan pada manusia adalah fase dewasa awal (Santrock, 2011). Santrock (2011) menjelaskan bahwa fase ini dimulai pada rentang umur 18 sampai dengan 30 tahun. Fase ini merupakan peralihan dari remaja menuju dewasa berada pada usia 18–25 tahun. Fase ini ditandai dengan individu yang memiliki tanggung jawab dalam menyusun bagaimana keberlanjutan hidupnya (Santrock, 2011; Afriany et al., 2024). Pada fase ini, Santrock (2011) menjelaskan bahwa pada fase dewasa awal ditandai dengan individu yang mulai bereksperimen dan mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan. Pada fase perkembangan ini, mereka mulai merintis karir, mencari tahu seperti apa sosok diri yang ingin dicapai, serta menentukan gaya hidup yang diinginkan, baik itu hidup mandiri atau menikah.

Arnett (2015) menyebutkan fase ini dengan sebutan *emerging adulthood*. Arnett (2015) menjelaskan bahwa fase ini ditandai dengan individu mulai mengeksplorasi kehidupan dalam hal kehidupan romantis, hidup mandiri dan bertanggung jawab. Fase ini juga ditandai oleh individu yang melanjutkan pendidikan, memiliki pasangan hidup, menata karir dan finansial, seluruh pengambilan keputusan dalam hal-hal tersebut diambil sendiri oleh individu yang berada di fase ini (Arnett, 2015). Pada fase *emerging adulthood* ini individu biasanya mengalami ketidakstabilan di dalam hidupnya dan yang dirasakan terdapat kebimbangan dalam menentukan pilihan atau keputusan (Muslifah et al., 2023).

Diperkuat dengan data yang menunjukkan adanya permasalahan *quarter life crisis* di fase dewasa awal. Sujudi & Ginting (2020) menemukan 30 individu berusia 20–30 tahun mengalami kekhawatiran masa depan, stres akademik, ketidakpercayaan diri, serta frustrasi karena cita-cita yang tidak tercapai. Mutiara (dalam Pongsibidang et al., 2023) menyatakan sebanyak 82% mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Agustina et al. (2022) menemukan 98% individu mengalami *quarter life crisis*. Korah (2022) juga menyatakan bahwa *quarter life crisis* terjadi pada masa dewasa awal.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan dampak negatif dari *quarter life crisis*. Karpika & Segel (2021) menyatakan hal ini berdampak pada keraguan dan kekhawatiran akan potensi diri. Pamungkas & Hendrastomo (2024) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* menimbulkan rendahnya kepercayaan diri, stres, ketidakstabilan emosi, hingga ketakutan tidak meraih keberhasilan. Afriany et al. (2024) dan Melati (2024) menyebut *quarter life crisis* berdampak pada kecemasan, stres, hingga depresi.

Memasuki fase dewasa awal, individu menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab perkembangan (Iqomah et al., 2021). *Quarter life crisis* terjadi akibat tekanan sosial mengenai arah hidup dan pencapaian (Dawan et al., 2024). Fase ini ditandai kebingungan hidup, ketidakpastian karier, dan kecemasan masa depan akibat tuntutan yang meningkat (Petrov et al., 2022; Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Individu yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan keraguan diri, kehilangan rasa percaya, ketakutan gagal, perubahan emosi, dan merasa terasing (Pamungkas & Hendrastomo, 2024). Dampaknya berupa kesulitan emosi, stres, frustrasi, kecemasan, bahkan depresi (Melati, 2024; Iqomah et al., 2021).

Quarter Life Crisis Robbins dan Wilner memperkenalkan konsep *quarter life crisis* tahun 2001, merujuk pada individu yang keluar dari zona nyaman sebagai pelajar dan menghadapi realitas kehidupan (Sujudi & Ginting, 2020). Fase ini dialami usia 20–30 tahun (Petrov et al., 2022), dengan tekanan dari lingkungan, perubahan diri, keraguan terhadap masa depan, dan emosi negatif.

Petrov et al. (2022) mengemukakan tiga dimensi *quarter life crisis*: (1) *Disconnection and Distress*: perasaan terasing dan tekanan emosional; (2) *Lack of Clarity and Control*: kebingungan dan kehilangan kendali arah hidup; (3) *Transition and Turning Point*: upaya menetapkan identitas dan arah hidup. Faktor pemicu *quarter life crisis* berasal dari dalam diri dan eksternal. Faktor internal mencakup harapan besar dan identitas yang belum stabil, sementara faktor eksternal meliputi interaksi sosial, hubungan romantis, kondisi keluarga, perjalanan karier, serta tekanan lingkungan (Fitri & Lukman, 2023).

Quarter life crisis dapat terjadi karena kurangnya dukungan dari lingkungan, terutama keluarga (Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, dan pasangan (Sandaputri & Mariyati, 2024). Dalam situasi ini, dukungan sosial sangat penting karena memberikan dorongan, membantu menghadapi tekanan, serta membantu menyelesaikan tantangan hidup (Khafidza & Andjarsari, 2023). *Quarter life crisis* dapat diredakan dengan dukungan dari keluarga atau orang terdekat (Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Peran utama dukungan berasal dari keluarga (Wijaya & Saprowi, 2022), karena dukungan keluarga meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan memberikan rasa aman (Wijaya & Utami, 2021; Rahmah & Masfufah, 2023).

Fitri & Lukman (2023) menunjukkan bahwa individu yang mendapat dukungan sosial keluarga memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah. Rokhmatun et al. (2024) menyatakan bahwa dukungan keluarga berpengaruh sebesar 58% terhadap *quarter life crisis*. Penelitian Khafidza & Andjarsari (2023) juga menunjukkan dukungan sosial keluarga berpengaruh signifikan terhadap penurunan *quarter life crisis*. Fitri & Lukman (2023) menambahkan bahwa individu membutuhkan dukungan keluarga dalam pengambilan keputusan.

Dukungan keluarga adalah bantuan atau perhatian dari anggota keluarga (Khafidza & Andjarsari, 2023). Procidano & Heller (1983) menjelaskan bahwa dukungan keluarga memberikan rasa aman, percaya diri, dan pemenuhan kebutuhan informasi dan umpan balik. Dukungan ini menunjukkan perhatian dan kepedulian keluarga terhadap individu (Fitri & Lukman, 2023). Menurut Procidano & Heller (1983), dukungan keluarga terdiri dari: (1) dukungan: bantuan langsung; (2) informasi: arahan dan saran; (3) umpan balik: tanggapan penuh kasih dan penghargaan (Rizqi & Ediati, 2020; Ibda, 2023).

Dengan itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis*. Pokok permasalahan yang dibahas adalah apakah terdapat pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada individu yang bekerja. Penelitian ini memberikan manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi perkembangan, khususnya terkait peran keluarga. Secara praktis, penelitian ini memberikan pengetahuan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan salah satu prediktor *quarter life crisis*.

B. Metodologi

Peneliti menggunakan pendekatan yang dirancang secara sistematis dan terukur agar dapat menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Adapun penjabaran lengkap mengenai pendekatan, teknik pengumpulan data, subjek, instrumen, dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut.

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Menurut Azwar (2017), metode kuantitatif berfokus pada analisis data-data kuantitatif yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan dianalisis secara statistik. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui kekuatan serta arah hubungan antar variabel, yakni melihat sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variabel lainnya (Azwar, 2017). Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel terikat (*Y*) *quarter life crisis*, yang menurut Petrov et al. (2022) merupakan krisis perkembangan pada usia dewasa, ditandai kebingungan identitas serta ketidakpastian dalam karir, hubungan interpersonal, dan identitas diri; serta variabel bebas (*X*) dukungan sosial keluarga, yang menurut Procidano

& Heller (1983) merupakan keyakinan individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi melalui dukungan, informasi, dan umpan balik dari keluarga.

2. Partisipan (Populasi dan Sampel)

Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini merupakan individu yang bekerja dan berada di Banjarmasin. Dalam Badan Pusat Statistik Kota Banjarmasin tahun 2024 populasi individu yang bekerja sebanyak 300.391. Penelitian ini melibatkan sebanyak 100 Responden dengan kriteria individu berusia 20-30 tahun yang sudah bekerja. Total responden mengacu pada padangan Azwar (2017), bahwa jumlah responden sebanyak 100 sudah cukup untuk penelitian kuantitatif dengan desain korelasional.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *Insidental Sampling*. Menurut Sugiyono (2023) *Insidental Sampling* yang dimana penentuan responden didasarkan pada kebetulan, yaitu siapa pun yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti dapat dijadikan responden jika memenuhi syarat sebagai bahan data penelitian sesuai kebutuhan peneliti.

4. Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu *Developmental Crisis Questionnaire-12* (DCQ-12) yang dikembangkan oleh Petrov et al (2022) dan *Perceived Social Support Family* (PSS-Fa) yang dikembangkan oleh (Procidano & Heller, 1983). DCQ-12 telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Aprodita et al (2024) dan terdapat 10 item, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,776. PSS-Fa diadaptasi oleh Prasetyo & Triwahyuni (2021), terdiri dari 20 item dengan nilai *reliabilitas* sebesar 0,902. DCQ-12 menggunakan skala *Likert* lima poin (sangat tidak setuju – sangat setuju), sedangkan PSS-Fa menggunakan tiga pilihan (ya, tidak, tidak tahu). Contoh item DCQ-12: "Saya merasa hidup saya kehilangan arah."

Pada kedua instrumen telah melalui uji coba *reliabilitas* terhadap 107 individu usia 20–30 tahun yang bekerja dan berdomisili di Kuala Kapuas. Pada DCQ-12, dimensi satu (4 item) menunjukkan *Cronbach's Alpha* 0,765 (daya beda 0,339–0,698), dimensi dua (3 item) sebesar 0,809 (daya beda 0,461–0,70), dan dimensi tiga (3 item) sebesar 0,749 (daya beda 0,506–0,644). PSS-Fa (20 item) menunjukkan *Cronbach's Alpha* 0,863 (daya beda 0,300–0,706).

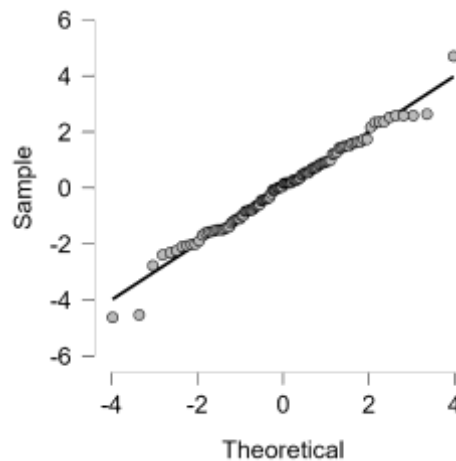
5. Teknik Analisis Data

Analisis penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sesuai prosedur. Tahap pertama, peneliti melakukan perizinan penggunaan alat ukur, yaitu *Developmental Crisis Questionnaire-12* (DCQ-12) yang telah diadaptasi oleh Aprodita et al (2024) dan *Perceived Social Support Family* (PSS-Fa) yang diadaptasi oleh Prasetyo & Triwahyuni (2022). Tahap kedua, peneliti melaksanakan *tryout* pada kedua alat ukur tersebut untuk menguji *reliabilitas*. Tahap ketiga, setelah uji *reliabilitas* selesai, peneliti melakukan pengumpulan data melalui google formulir yang disebarakan via media sosial. Tahap keempat, data yang terkumpul ditabulasi. Tahap kelima, peneliti menguji hipotesis menggunakan analisis statistik regresi linear sederhana dengan *software JASP (Jeffreys Amazing Statistics Program) 0.19.3.0 for Windows*.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mencakup individu bekerja berusia 20–30 tahun yang berdomisili di Banjarmasin, sebanyak 104 orang. Analisis regresi linier sederhana diawali dengan uji normalitas dan linieritas. *Q-Q Plot* menunjukkan sebaran data mengikuti garis diagonal, mengindikasikan distribusi normal. Uji *Kolmogorov-Smirnov* pada data residu terstandar menunjukkan data terdistribusi normal ($KS = 0,047$; $p > 0,05$). Pada hasil uji hipotesis yaitu menggunakan uji Regresi menyatakan bahwa hasil regresi menunjukkan Dukungan Sosial Keluarga berpengaruh sebesar 11,2% terhadap Quarter Life Crisis ($R^2 = 0,112$; $F(1,102) = 12,919$; $p < 0,05$). Temuan juga menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Keluarga secara signifikan menurunkan *Quarter Life Crisis* ($b = -0,089$; $p < 0,05$). Semakin tinggi dukungan, semakin rendah *Quarter Life Crisis*, sehingga hipotesis diterima.



Gambar 1. Q-Q Plot

2. Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data, mengindikasikan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh negatif sebesar 11,2% yang signifikan terhadap *quarter life crisis*. Temuan ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu. Dukungan yang berasal dari keluarga tersebut dapat memperkuat adanya peranan keluarga bagi individu, yang dimana dapat membantu individu tersebut menghadapi kehidupannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khafidza & Andjarsari (2023), yang menemukan bahwa tingginya tingkat dukungan yang diberikan oleh keluarga berkorelasi dengan rendahnya indikasi individu mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga cenderung meningkatkan potensi seseorang mengalami krisis tersebut. Penelitian Ratih et al. (2024) turut menegaskan bahwa tingkat dukungan sosial keluarga menjadi faktor yang memiliki kontribusi signifikan dalam membantu individu menyikapi dan menghadapi *quarter life crisis*.

Quarter life crisis umumnya dialami oleh individu dalam rentang usia 20—30 tahun. Pada tahap ini, individu sering kali belum memiliki ketentuan hidup yang jelas, baik terkait tujuan hidup, arah karier, maupun relasi sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif pada diri individu, seperti perasaan tertekan, gangguan aktivitas, kekhawatiran, ketidakpastian terhadap diri sendiri, dan kecemasan (Afriany et al., 2024; Mafazania et al., 2024). Iqomah et al. (2021) menyebutkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* juga cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, meragukan keputusan-keputusan yang telah dibuat, dan merasa belum cukup dewasa atau matang secara psikologis.

Penelitian Fitri & Lukman (2023) menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap persaingan dunia kerja serta banyaknya harapan dan impian yang belum tercapai menjadi pemicu *quarter life crisis*. Begitu pula, faktor kestabilan pekerjaan dan kondisi keuangan turut berkontribusi dalam meningkatkan tekanan mental dan kecemasan individu (Melati, 2024; Ratih et al., 2024).

Dukungan sosial dari keluarga, dalam bentuk perhatian, penghargaan, dorongan emosional, serta komunikasi yang terbuka, memiliki peranan penting dalam membentuk persepsi individu bahwa dirinya diperhatikan, dihargai, dan dicintai (Jamal et al., 2025). Bentuk dukungan ini, seperti saran, ide, masukan, dan dukungan emosional terbukti bermanfaat dalam membantu individu mengembangkan pemikiran positif terhadap dirinya sendiri, serta mengurangi beban psikologis akibat *quarter life crisis* (Fitri & Lukman, 2023).

Dukungan yang diberikan keluarga dalam bentuk rasa aman, kenyamanan, serta arahan atau nasihat konkret, menjadi bantuan langsung yang memungkinkan individu mengelola krisis yang dihadapinya (Jamal et al., 2025). Astanu et al. (2022) menyatakan bahwa peran keluarga sebagai tempat menyampaikan informasi, memberi nasihat, dan menjadi ruang diskusi terkait rencana karier menjadikan dukungan sosial keluarga sebagai hal krusial dalam menghadapi masa-masa penuh ketidakpastian. Rahmah & Masfufah (2023) menambahkan bahwa penting bagi individu di tahap *emerging adulthood* untuk mampu menyadari dan memanfaatkan dukungan ini dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi penting terhadap penurunan tingkat *quarter life crisis*. Khususnya pada individu usia

20–30 tahun, dukungan dari keluarga menjadi salah satu faktor pelindung yang dapat memperkuat ketahanan psikologis dan membantu mereka melewati masa krisis perkembangan tersebut.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pada perolehan data penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat *quarter life crisis* pada individu yang bekerja dalam rentang usia 20–30 tahun di Banjarmasin. Analisis regresi linier sederhana memperlihatkan terdapatnya dukungan sosial keluarga berkontribusi sebesar 11,2% dalam menurunkan *quarter life crisis*, dapat digambarkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan yang diberikan keluarga, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu. Wujud dukungan yang disalurkan oleh keluarga, baik berupa perhatian, penghargaan, arahan maupun saran, serta dukungan emosional, yang terbukti membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis yang timbul pada masa transisi kedewasaan.

Studi penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah literatur tentang dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* pada individu yang bekerja. Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi peneliti di masa mendatang yang tertarik mengkaji topik serupa dengan pendekatan atau subjek penelitian yang berbeda. Secara praktis, hasil penelitian memberikan acuan bagi keluarga untuk lebih aktif memberikan dukungan emosional terhadap anggota keluarga pada individu yang sedang merasakan *quarter life crisis*.

E. Referensi

- Afriany, F., Dwi, R. H., & Mardansyah. (2024). Psychological well being pada masa quarter life crisis. *Journal Of Social Science Research*, 4, 363–373.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi deskriptif quarter life crisis pada fase emerging adulthood di kota mataram saat masa pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Aprodita, N. P., Rasyida, A., & Mardi Rahayu, M. N. (2024). The Indonesian adaptation of developmental crisis questionnaire-12 (DCQ-12). *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(3), 870. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i3.28414>
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd edition) (Issue January). <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (Yogyakarta). *Pustaka Belajar*.
- Dawan, M. A. L., Sandri, R., & Christia Sera, D. (2024). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–14.
- Fitri, M. I. N., & Lukman. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *PINISI Journal OF ART, HUMANITY AND SOCIAL STUDIES*, 3(2), 1–116.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2021). Gambaran quarter life crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Jamal, T. N. F., Primala Wijaya, D. A., Wulandari, D. A. W., & Grafiyana, G. A. (2025). Self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap quarter life crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Banua Perjuangan Karawang*, 4(2), 62–73. <http://dx.doi.org/10.36805/empowerment.v4i3.1240>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap Mahasiswa studi kasus di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan* 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 117–125. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3365>

- Korah, E. C. T. (2022). The role of family functioning in the quarter-life crisis in early adulthood during the covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(2), 53. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.27184>
- Mafazania, A., Rafsanjani, H. S., Bintang, J. M., & Ananta, J. P. (2024). Quarterlife Crissis Pada Masa Dewasa Awal. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 4(2), 25–30. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i2.1231>
- Melati, I. S. (2024). Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 4(1), 52–57.
- Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). Menyiapkan mental yang tangguh di masa transisi menjadi mahasiswa. *Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services e-ISSN:*, 3(1), 65–74.
- 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>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The developmental crisis questionnaire (DCQ-12): Psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Pongsibidang, O., Hazairin Zubair, A. G., & Hayati, S. (2023). Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa di Kota makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 267–273. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2130>
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Peran self-esteem sebagai mediator dukungan sosial teman dan keluarga terhadap gangguan psikologis pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 224–245. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i2.5178>
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24. <https://doi.org/10.1007/BF00898416>
- Rahmah, A. D., & Masfufah, U. (2023). Krisis pada Quarter-life, Peran Dukungan Sosial dalam Membantu melewatinya. *Jurnal Flourishing*, 3(10), 450–458. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i102023p450-458>
- Ratih, K. W., Virginita, M., & Winta, I. (2024). Memahami fenomena quarter life crisis pada generasi z : tantangan dan peluang. *Junral Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 725–730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Rokhmatun, A., Salsabila, M. S., & Yulianti, I. (2024). Adversity Intelligence, family support, and quarter life crisis in individuals who married at a young age. *JURNAL SPIRITS*, 15(1), 30–44.
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa di Usia dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Santrock, J. W. (2011). *Life - span development: Perkembangan masa hidup* Jilid II (Edisi 13). Erlangga.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (Edisi 2). Alfabeta.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir universitas sumatera utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- 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. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>