



SUBLIM: Jurnal Pendidikan  
E-ISSN : 2985-5357  
Volume 02, Issue 02 Oktober 2023  
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

## **Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Proses Pembelajaran Remaja Fase Peralihan**

**Afifah Khairunisa<sup>1</sup>, Septi Gumiandari<sup>2</sup>**

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon

E-mail : [1afifahkhrnisa17@gmail.com](mailto:1afifahkhrnisa17@gmail.com), [2septigumiandari@gmail.com](mailto:2septigumiandari@gmail.com)

### **Abstrak**

Quarter *life crisis* atau dalam bahasa Indonesia adalah krisis seperempat abad, merupakan istilah psikologi, yaitu keadaan atau emosi seseorang yang umumnya terjadi pada rentang usia 20-30 tahun yang mana mereka mengalami perasaan seperti tidak memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, rasa khawatir terhadap masa depan, bingung dalam menentukan tujuan hidup, dan memiliki perasaan gagal dalam menggapai cita-cita yang diinginkan. Usia ini merupakan usia peralihan dari remaja menuju dewasa, akan banyak perubahan yang terjadi, jika pada fase pubertas seseorang cenderung memiliki perubahan dalam fisiknya, begitupun dengan fase ini memiliki perubahan dalam hal pola pikir, emosi, dan juga perilaku seseorang. Tidak sedikit para pelajar/mahasiswa yang mengalami fase ini, tidak menutup kemungkinan mahasiswa di usia 20 tahun atau semester akhir merasakan fase quarter life crisis. Banyak dari mahasiswa yang masih bingung untuk menentukan tujuannya setelah lulus dari perkuliahan, merasa telah mengambil jurusan yang tidak sesuai dengan passionnya, dan juga mungkin karena permasalahan yang lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh quarter life crisis terhadap proses belajar remaja di usia 20 an juga dapat mempermudah masyarakat yang ingin mencari tau informasi mengenai quarter life crisis baik itu untuk memahami dirinya sendiri ataupun untuk memahami orang lain. Penelitian ini menggunakan metode kajian literature.

**Kata Kunci:** Quarter life crisis, remaja, pembelajaran

### **PENDAHULUAN**

Manusia terlahir dengan melalui banyak fase, dari bayi, balita, kemudian anak-anak, remaja, hingga dewasa, yang mana dalam setiap tahapnya itu memiliki tantangan atau kesulitan masing-masing. Dan fase dari remaja menuju dewasa itu merupakan rentang 20-30 tahunan (Muttaqien and Hidayati 2020).



SUBLIM: Jurnal Pendidikan  
E-ISSN : 2985-5357  
Volume 02, Issue 02 Oktober 2023  
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

Setiap fase tentunya memiliki beberapa perubahan dari satu fase ke fase yang berikutnya, dengan perubahan yang perlahan dan sedikit demi sedikit mulai bertambah, layaknya buah ketika ingin mencapai menjadi buah yang matang sempurna pastinya terjadi perubahan dari fase awal menuju ke fase matang. dalam bahasan fase Quarter life crisis yang dialami oleh para remaja di fase peralihan. Remaja di fase ini umumnya senang mencoba banyak hal hal baru, mengejar karir, pendidikan, dan impian impiannya, karena mulai mengetahui keunggulannya di bidang apa, dan mencoba untuk mendalami hal tersebut.(Rahmania and Tasaufi 2020). Pandangan bahwa menjadi dewasa, seseorang pasti sudah bisa hidup mandiri, dapat mengatur dan memimpin dirinya sendiri karena dengan anggapan bahwa sudah melewati masa remaja, masa ketika belajar untuk melakukan segalanya sendiri, masa ketika pembiasaan diri dan pelatihan untuk hidup mandiri (Herawati and Hidayat 2020)

Pada perpindahan remaja menuju dewasa awal memiliki perubahan yang lebih signifikan, tidak hanya perubahan segi fisik akan tetapi segi psikis (mental) juga, yakni perubahan emosi dan perilaku seperti ketidakstabilan emosi, pola pikir dan perilaku yang bertolak belakang, perubahan mood yang drastis (Lestari and Fuada 2021).

Dalam keadaan usia peralihan ini beberapa orang mungkin akan bertemu suatu permasalahan atau ujian dalam masa masa pendewasaannya, yaitu quarter life crisis, tidak sedikit remaja yang mengalami hal ini, para remaja akan merasakan kecemasan yang berlebihan, bimbang terhadap banyak hal entah itu karir, pendidikan, cyrcle pertemanan, keluarga, dan lingkungan kerja. Karena fase yang sedang dialami, remaja cenderung merasa bahwa sedang ada yang tidak beres dengan dirinya, merasa dirinya buruk dan mulai membanding bandingkan dirinya dengan orang lain, entah itu dalam hal fisik, hubungan, kepribadian, bahkan hal sekecil apapun selalu ada salahnya. Mereka merasa bingung, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan, apa yang benar dalam dirinya, sehingga menimbulkan perasaan sulit mempercayai orang lain dan dirinya sendiri (Sari 2021).

Sementara itu pada saat mengalami quarter life crisis di masa pandemi covid 19 tentunya semakin banyak masalah masalah baru yang muncul, ketika merasa bahwa dirinya kurang sungguh sungguh dalam belajar, merasa aktivitas sehari hari yang begitu begitu saja, dan semakin banyak materi pembelajaran yang kurang difahaminya karena pembelajaran daring yang mengakibatkan kurangnya penguasaan terhadap suatu materi pembelajaran, dan merasa stress dengan dirinya yang merasa tidak produktif dalam menghabiskan waktu kesehariannya. Krisis yang dialami anak muda sekarang ini juga biasanya disebabkan karena tuntutan orang tua yang mengharuskan anaknya untuk melakukan hal yang memang bukan passion nya kemudian terlalu posesif terhadap anaknya, faktor akademik pun dapat menjadi penyebabnya, dimana anak stress dengan tugas tugas dan masalah masalahnya di lingkungan sekolah (Habibie, Syakarofath, and Anwar 2019)



SUBLIM: Jurnal Pendidikan  
E-ISSN : 2985-5357  
Volume 02, Issue 02 Oktober 2023  
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

Dapat diketahui bahwa Indonesia merupakan negara kolektivistik, yang mana penilaian atau pandangan tanggapan lingkungan atau orang sekitar menjadi lebih penting bahkan dapat mempengaruhi bagaimana individu berperilaku, dan seolah olah mengharuskan seseorang untuk menjadi sempurna dalam segala hal berdasarkan standar orang lain, jika sedikit hal yang tidak sesuai dengan kebiasaan, maka akan menjadi cibiran masyarakat kemudian fenomena tersebut bisa menjadi tantangan lagi bagi mahasiswa atau anak yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* (Habibie, Syakarofath, and Anwar 2019)

Umumnya mahasiswa di Indonesia berada pada rentang usia 18 – 25 tahun, ketika dimasa usia tersebut, tentunya sebagai mahasiswa masih berada dalam lingkungan pendidikan/pembelajaran, mereka diharuskan dapat memenuhi kewajiban sebagai mahasiswa yaitu dengan belajar dengan baik dan focus, namun lain halnya ketika mahasiswa khususnya menginjak usia 20 an, pikiran mereka tidak bias hanya focus kepada satu hal saja, akan mulai banyak pertanyaan, pernyataan dan keinginan dalam dirinya. seperti mereka mulai mempertanyakan tentang tujuan/goals dari hidupnya, berfikir mengenai dirinya sendiri seperti “saya ini sebenarnya orang seperti apa?”, mempertanyakan pilihan yang telah dibuatnya, kebanyakan remaja di semester 3 berfikir bahwa salah mengambil jurusan, semua hal tersebut wajar terjadi dan muncul dalam pikiran remaja, karena berada di fase peralihan menuju kedewasaan. (Riyanto and Arini 2021)

Beberapa kondisi yang telah disebutkan terjadi pada remaja yang mengalami *quarter life crisis*, mahasiswa yang masih dalam proses pembelajaran, dan pengaruh kondisi tersebut terhadap proses pembelajaran mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikannya *quarter life crisis* mempengaruhi proses pembelajaran mahasiswa. Dengan diketahui seperti apa pengaruhnya, kita dapat berusaha untuk menafsirkan dan menghadapi fase tersebut dengan positif, sehingga banyak hal baik yang bias kita ambil.

## **METODE**

Penelitian ini disusun dengan menggunakan metode literatur review, yaitu tinjauan umum dari karya-karya yang diterbitkan sebelumnya mengenai topik bahasan. tinjauan literatur yang memberikan peneliti / penulis dan penonton dengan gambaran umum dari pengetahuan yang ada pada topik yang dibahas. yaitu dengan melakukan survei terhadap artikel ilmiah yang bertujuan untuk memberikan ringkasan, deskripsi, dan evaluasi kritis dari suatu topik masalah atau bidang penelitian. Dengan pencarian literatur yang berbasis online, yaitu dengan mencari beberapa artikel ilmiah yang berada di sumber google scholar yang sudah terjustifikasi dengan kata kunci “*quarter life crisis*”, “*qlc remaja fase peralihan*”. (Karpika and Segel 2021)



Penelitian ini bersifat analisis deskriptif, yang mana bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek tertentu. Data yang dari penelitian ini merupakan data sekunder dari 20 artikel jurnal dari 10 tahun terakhir, akan tetapi hamper semua artikel jurnal terbitan 3 tahun terakhir. Menggunakan metode pengumpulan data dokumentasi dengan menghimpun dan menganalisis dokumen dokumen/sumber artikel lain.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

NO.	Nama jurnal/ Penulis/ Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Doctoral dissertation/ Sari M. A. P Prastiti W. D/2021	Quarter Life Crisis Pada Kaum Millenial	Untuk mengetahui gambaran Quarter Life Crisis yang terjadi pada millenial dan bagaimana cara millenial menyikapi Quarter Life Crisis	Metode kualitatif	Gambaran Quarter Life Crisis yang mereka alami Millenial yang memiliki tahun kelahiran 1989-2000 dan yang saat ini berusia sekitar 20-40-an. Kaum milenial mengalami Quarter Life Crisis yang ditandai oleh perasaan belum memahami diri sendiri, merasa terjebak di lingkungan yang tidak tepat, dan merasa bimbang dan gamang pilihan yang dijalani saat ini sudah benar atau belum dan sering kali membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain,serta permasalahan terkait pertemanan, finansial, akademik dan lain-lain.



2.	Doctoral dissertation/ Iman, N. N/2021	Komunikasi Intrapersonal Dalam menghadapi Quarter Life Crisis pada Komunitas UNISA Student Forum	Untuk memahami dan mendeskripsikan proses komunikasi intrapersonal dalam menghadapi Quarter Life Crisis pada UINSA Student Forum.	Pendekatan fenomenologi	Pengolahan informasi dengan komunikasi intrapersonal untuk melakukan seleksi terhadap informasi yang dikonsumsi. Komunikasi Intrapersonal membantu orang dalam membuat keputusan ketika menghadapi banyak pilihan. Komunikasi intrapersonal berguna dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi orang-orang ketika mengalami Quarter Life Crisis Memberikan inspirasi ketika sedang merasa pasrah dengan keadaan karena takut dengan masa depan yang tidak sesuai dengan ekspektasi.
3.	Gadjah mada journal of psychology/ Habibie, A Syakarofath, N. A/2019	Peran religiusitas Terhadap Quarter life Crisis (QLC) pada mahasiswa	Untuk mengetahui peran religiusitas terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa.	Pemilihan partisipan menggunakan random sampling (sampel acak) dengan bantuan random.org dan snowball (pesan berantai)	Religiusitas berpengaruh terhadap quarter life crisis mahasiswa ( $p = 0,006 < 0,05$ ). Kontribusi pengaruh dari religiusitas sebesar 3,4% dan arahnya negatif. Artinya semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin rendah pula tingkat quarter-life crisis-nya begitu sebaliknya, sehingga hipotesis penelitian terbukti.



4.	Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam/ Afandi, N.H., Afandi, M/ 2021	Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealiskan Superego Di Masa Dewasa Awal	Untuk mengetahui bentuk kegagalan ego dalam mengaktualisasikan superego pada individu yang mengalami quarter-life crisis.	Metode systematic review: meta-sintesis dengan analisis constant comparison	Quarter-life crisis muncul karena ego pada masa dewasa awal gagal memenuhi tuntutan superego atas tugas-tugas di masa dewasa awal, yang mana ketika berhasil dipenuhi tidak akan menimbulkan reaksi quarter-life crisis sebagai perasaan atau kondisi buruk. Untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan, orang harus mendorong id seperti yang dijelaskan Freud dan berusaha mewujudkan superego berdasarkan pertimbangan logis dan realistis dari ego.
5.	Psisula : prosiding berkala psikologi/ Rahmania, F. A Tasaufi, M. N. F/ 2020	Terapi Kelompok Suportif untuk menurunkan quarter life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19	Untuk menurunkan quarter life crisis melalui terapi kelompok suportif.	Penelitian eksperimen one group pretest-post test.	Terdapat perbedaan yang signifikan skor quarter-life crisis antara sebelum dan setelah intervensi terapi kelompok suportif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian tambahan mengenai terapi yang dilakukan secara online.
6.	Psikoislame dia: Jurnal Psikologi/ Hidayati, F	Hubungan Self Efficacy dengan	Untuk mengetahui hubungan self efficacy	Metode penelitian dengan menggunakan	Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 memiliki Self Efficacy yang tinggi



	Muttaqien, F/ 2020	Quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi uniersitas islam negeri maulana malik ibrahim malang angkatan 2015	dengan quarter life crisis	an uji validitas, uji realibilitas, uji normalitas, mean, uji kategori, uji linieritas dan uji korelasi product momen	84% sedangkan Quarter Life Crisis memiliki kategori sedang dengan presentase 94,7%. Koefiesiensi korelasi antara kedua variabel dengan nilai -0,421 dan nilai signifikan yakni $0,001 < 0,01$ maka dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis
7.	Journal An Nafs: kajian penelitian psikologi/ Herawati, I Hidayat, A/ 2020	Quarter life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru	Untuk melihat gambaran Quarter life crisis yang dialami oleh individu yang beranjak dewasa di Pekanbaru.	Penelitian kuantitatif deskriptif.	Quarter life crisis individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi Quarter life crisis diantaranya adalah jenis kelamin, status dan pekerjaan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami Quarter life crisis didominasi oleh wanita, berstatus belum menikah dan belum memiliki pekerjaan
8.	Jurnal Kognisia/ Afnan, Fauzia, R., Utami	Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa	Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan	Teknik pengambilan sampel menggunakan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dan stress pada



	Tanau, M/ 2020	Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis	stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis.	purposive sampling. Metode pengambilan data menggunakan skala efikasi diri dan skala stress sedangkan pemilihan sampel menggunakan alat ukur quarter life crisis oleh Hassler (2009).	mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis berkorelasi . Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel ialah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis.
9.	Jurnal Psikologi/ Andiarna, F., Kusumawati , E/ 2020	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.	Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19.	Jenis penelitian ini observasional analitik dengan pendekatan cross sectional.	Pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari.
10.	Psikologi Konseling/ Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahaya, F. D., Putri, A/	Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis.	Mengetahui hubungan antara tingkat emotional intelligence dengan tingkat stres pada mahasiswa	Penelitian kuantitatif	Menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,643 dengan taraf signifikansi 0,000 (p<0,05). Hal ini dapat diartikan bahwa emotional intelligence berhubungan negatif dan signifikan terhadap





	2021		yang mengalami quarter life crisis.		stres pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat emotional intelligence pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis, maka semakin rendah tingkat stresnya. Sedangkan, rendahnya tingkat emotional intelligence pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis, maka semakin tinggi tingkat stresnya.
11.	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan/Fat churrahmi, R., Urbayatun, S/2022	Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir	menguji peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir.	Data dianalisis menggunakan metode regresi linier sederhana	kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Aspek kecerdasan emosi yaitu motivasi diri, empati dan keterampilan sosial berperan terhadap quarter-life crisis. Sedangkan, aspek kesadaran diri dan pengaturan diri tidak berperan terhadap quarter life crisis.
12.	Doctoral dissertation/ Audina, R/ 2020	Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam	Untuk mengetahui: (1) Upaya mahasiswa tingkat akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai	Penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan naturalistik	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mahasiswa tingkat akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam meminimalisir Quarterlife Crisis yaitu: a. Berdo'a



		Meminimalisir Quarterlife Crisis.	dalam meminimalisir Quarterlife Crisis, dan (2) Faktor pendukung dan faktor penghambat mahasiswa tingkat akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam meminimalisir Quarterlife Crisis.		kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, b. Menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat, c. Mempersiapkan dan membekali diri dalam menghadapi tuntutan zaman, d. Tidak panik dan mengatur langkah dalam mengatasi masalah, e. Sering berkumpul dengan teman seperjuangan dan saling menyemangati, f. Mengekspresikan diri, g. Menghargai eksistensi cinta dalam diri. Adapun faktor yang menjadi pendukung mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir Quarterlife Crisis yang dialaminya yaitu: a. Dukungan diri sendiri, b. Dukungan sosial. Hambatan yang sering dialami yaitu: a. Sering membandingkan diri dengan kehidupan dan pencapaian orang lain, b. Kehilangan motivasi, c. Tuntutan masa muda yang ingin bebas tanpa menghiraukan masa depan, d. Suasana hati yang tidak menentu.
13.	Jurnal Prosiding KIMU 7/	Hubungan Antara Trait Kepribadian	Untuk mengetahui pengaruh	Proportional random sampling.	Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan



	Fitriani, A/ 2022	Openness To Experience Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir.	antara openness to experience terhadap quarter life crisis pada mahasiswa rantau di Unissula.		diterima. Variabel openness to experience memberikan sumbangan efektif sebesar 27,4% pada variabel quarter life crisis, sedangkan 72,6% variable quarter life crisis dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.
14.	Widyadari/ 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.	Untuk mengetahui quarterlife crisis pada mahasiswa di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia	Penelitian kualitatif deskriptif dengan metode non random,	Memang benar dewasa awal yang berusia 20-30 tahun dan berada pada tingkat akhir perkuliahan mengalami fenomena quarterlife crisis yang dikarenakan adanya tekanan yang berasal dari dalam dan luar diri
15.	Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat/ Lestari, S. D., Fuada, S/ 2021	Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 melalui Sharing Session Bertemakan “Quarter-Life Crisis” bagi Remaja Usia 20 Tahunan	Untuk memberikan edukasi kepada para remaja tentang pentingnya memperhatikan kesehatan mental.	Sharing session melalui aplikasi Zoom.	Menunjukkan bahwa hampir semua audiens merasa puas atas terselenggarakannya program penyuluhan ini. Kegiatan sangat bermanfaat bagi mereka karena selain mendapatkan pengetahuan juga memberikan mereka wadah untuk berkonsultasi kepada ahli hypnotherapist mengenai masalah kesehatan mental mereka di masa pandemi



					covid-19 secara gratis.
16.	Jurnal Psikologi Islam/ Nabila, A/ 2020	Self Compassion : Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis	Untuk bagkit dari kegagalan dan mengerahui cara menghadapi fase Quarter Life Crisis	Studi Pustaka dengan menggunakan teori utama dari Neff (2003) mengenai Self Compassion dan teori pendukung dari (Beck, dkk., 2017) mengenai praktik mindfulness .	Self compassion terdiri dari tiga komponen dasar yaitu : 1) Self kindness yaitu berbuat baik dan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri dibandingkan dengan memberi kritik keras dan penilaian buruk pada diri; 2) Common humanity yaitu melihat kegagalan sebagai bagian dari pengalaman besar manusia daripada memisahkan diri dan mengisolasi diri; 3) Mindfullness yaitu menyadari pemikiran dan perasaan sakit hati dengan seimbang daripada melebih lebihkan perasaan dan pemikiran tersebut.
17.	Doctoral dissertation/ Putri, A. R/ 2020	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.	Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir.	Metode pengumpulan data skala psikologi berupa skala likert	Memperoleh nilai koefisien korelasi (rxy) = - 0,367 dengan p= 0,000 (p < 0,01) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir sehingga hipotesis



					diterima. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Sumbangan efektif sebesar 13,5% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 86,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.
18.	Charater: Jurnal Penelitian Psikologi/ Artiningsih, R. A/ Savira, S. I/ 2021	Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal	Untuk mengetahui loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal serta menguji hubungan antar keduanya.	Teknik sampling yang digunakan yaitu insidental sampling	terdapat hubungan yang bersifat positif antara loneliness dengan quarter life crisis ( $r=0,571$ ). Semakin tinggi skor loneliness maka semakin tinggi pula quarter life crisis yang dialami seseorang, begitu pun sebaliknya
19.	Doctoral Dissertation / Fatimah, A/ 2021	Hubungan Big Five Personality Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau (UIR)	Untuk mengetahui hubungan kelima dimensi trait big five personality (extraversion, agreeableness, conscientiousness, emotional stability, dan intellect) terhadap quarter life crisis yang dialami mahasiswa	Skala big five personality IPIP-BFM-25	Terdapat hubungan signifikan ke arah negatif antara kelima dimensi big five personality (extraversion, agreeableness, conscientiousness, emotional stability, dan intellect) dan quarter life crisis



			tingkat akhir Universitas Islam Riau (UIR)		
20.	Jurnal Psikologi Malahayati/ Riyanto, A., Arini, D. P/ 2021	Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas	Mengungkap fenomena quarter-life crisis pada mahasiswa baru lulus.	Analisis deskripsi statistika,	Kecemasan yang dialami mahasiswa berhubungan dengan karir yang dianggap sulit untuk mencari pekerjaan yang sesuai dan perasaan terjebak dengan pekerjaan karena kebutuhan finansial. Penelitian ini merupakan penelitian awal untuk menganalisa quarter-life crisis, harapannya penelitian ini dapat diteruskan untuk melihat berbagai variabel lain yang diduga berkontribusi terhadap quarter-life crisis.

### Pembahasan:

Pendapat (Sari 2021) bahwa di masa sekarang ini yang sedang mengalami fase quarter life crisis adalah generasi millennial, karena mereka berussia antara 20-40an yang mana ditandai dengan mulai banyak perasaan perasaan resah paa diri mereka seperti merasa terjebak di ingkungan yang tidak tepat, masih bingung dengan jati diri sendiri, merasa ragu dan bimbang dengan pilihan yang telah dipilih apakah ini tepat ataukah belum juga banyak masalah lainnya entah pendidikan, akademik, finansial, pekerjaan, dan masih banyak lagi. Salah satu penyebab krisis yang muncul pada millennial ini adalah kemudahan teknologi yang membuat kemudahan pula dalam mengakses kehidupan dan informasi seseorang di social media hal ini yang menyebabkan individu sering tidak percaya diri dan cenderung membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat di Social Media. Faktor yang mempengaruhi timbulnya Quarter Life Crisis pada milenial dapat ditemukan dalam beberapa hal, yaitu (1) Pengaruh social media (2) latar belakang pendidikan, (3) pekerjaan yang saat ini ditekuni, (4) dukungan keluarga, (5) tuntutan lingkungan, dan (6) keselarasan antara keinginan pribadi dengan tuntutan lingkungan.

Diikuti dengan pendapat (Karpika and Segel 2021) dengan fakta bahwa manusia di tahap dewasa awal yang berusia 20-30 tahun berada pada tingkat akhir perkuliahan dan juga



SUBLIM: Jurnal Pendidikan  
E-ISSN : 2985-5357  
Volume 02, Issue 02 Oktober 2023  
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

kebanyakan dari mereka mengalami quarter life crisis yang mana banyak sekali asal dari munculnya quarter life crisis pada seseorang, kemudian hal tersebut bisa berasal factor internal dan juga internal.

Dan juga didukung oleh pendapat (Herawati and Hidayat 2020) bahwa kebanyakan yang mengalami quarter life crisis adalah wanita di usia 20-40an berstatus belum menikah dan atau belum memiliki pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Quarter life crisis individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan Quarter life crisis. Dalam artikel jurnal (Funsu Andiarna 2020) terdapat penelitian lain yang serupa menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,2 kali dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Berkaitan dengan stres yang terjadi pada laki-laki dan perempuan, laki-laki lebih aktif dan eksploratif dibandingkan perempuan, sehingga perempuan cenderung lebih mudah cemas dan lebih sensitive. (Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis 2018)

Sependapat dengan (Riyanto and Arini 2021) kecemasan yang dialami oleh para mahasiswa pada umumnya dikarenakan sulit mencari pekerjaan yang sesuai dengan passionnya, sehingga ada beberapa yang terjebak di dalam pekerjaan bukan karena passionnya akan tetapi karena kebutuhan akan finansial.

Menurut (Afandi and Afandi 2021) kekhawatiran yang ada ketika merasakan quarter life crisis itu juga terjadi karena adanya tuntutan untuk memenuhi standar yang tanpa sadar menjadi stereotype di kalangan masyarakat. Sehingga berbagai standar kesempurnaan dalam pemenuhan tugas di fase peralihan menjadai superego yang tidak dapat direalisasikan ego, pendapatnya didukung juga oleh Freud bahwa ketika ego gagal merealisasikan superego maka akan muncul perasaan tidak nyaman. Dan jika superego dapat dipenuhi maka quarter life crisis tidak akan muncul sebagai perasaan ataupun kondisi yang buruk.

Seperti yang telah dijelaskan bahwa quarter life crisis bisa disebabkan oleh beberapa factor, yang mana salah satunya sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Putri 2020) bahwa ketika dukungan social terhadap mahasiswa akhir semakin rendah, maka akan semakin tinggi quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa semester akhir. Karena ketika di posisi mahasiswa tingkat akhir dan dukungan dari orang lain hanya sedikit atau ketika mahasiswa akhir kesepian atau sendirian ditengah tengah keadaan yang banyak sekali tekanan maka besar kemungkinan dapat meicu stress yang lebih besar dan tingkat quarter life crisis yang dialami semakin besar, hal tersebut sejalan dengan pendapat (Artiningsh, R. A, Savira 2021) yaitu ketika skor loneliness atau kesepian semakin tinggi, maka semakin tinggi pula quarter life crisis yang dialami, begitupun sebaliknya, ketika skor loneliness semakin rendah, maka semakin rendah juga quarter life crisis yang dialami.

Upaya penurunan tingkat quarter life crisis dapat digunakan dengan beberapa solusi, seperti menurut penelitian (Nadhira Nurul Iman 2021) sesuai dengan penelitiannya yaitu dengan Pengolahan informasi dengan komunikasi intrapersonal atau berdiskusi dengan beberapa orang untuk saling bertukar pikiran, ide, pendapat dan informasi. Komunikasi Intrapersonal membantu orang dalam membuat keputusan ketika menghadapi banyak pilihan. Komunikasi intrapersonal berguna dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi orang-orang ketika mengalami Quarter





Life Crisis Memberikan inspirasi ketika sedang merasa pasrah dengan keadaan karena takut dengan masa depan yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

Pendapat (Nabila 2020) dalam penelitiannya, yaitu Self compassion terdiri dari tiga komponen dasar yaitu : 1) Self kindness yaitu berbuat baik dan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri dibandingkan dengan memberi kritik keras dan penilaian buruk pada diri; 2) Common humanity yaitu melihat kegagalan sebagai bagian dari pengalaman besar manusia daripada memisahkan diri dan mengisolasi diri; 3) Mindfulness yaitu menyadari pemikiran dan perasaan sakit hati dengan seimbang daripada lebih lebihkan perasaan dan pemikiran tersebut. Pada penelitian ini peneliti juga menambahkan beberapa upaya dalam menghadapi quarter life crisis dengan menerapkan self compassion dengan cara mulai untuk mencoba mengenal diri sendiri dan juga tetap berpegang teguh kepada Tuhan yang Maha Kuasa, dan terus memperbaiki setiap hubungan itu sendiri.

Berdasarkan penelitian (Habibie, Syakarofath, and Anwar 2019) dikatakan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap quarter life crisis yang dialami seseorang, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka akan semakin rendah tingkat quarter life crisis seseorang. Religiusitas berperan bagi individu dalam menghadapi masa quarter-life crisis. Pengaruh religiusitas terhadap quarter-life crisis sebesar 3,4% sedangkan sisanya sebesar 96,6% di luar dari religiusitas yang berasal dari faktor internal maupun eksternal seperti pengalaman pribadi, moral, faktor emosi dan afeksi, serta faktor kapasitas intelektual, kondisi sosial dan lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi dan budaya serta tuntutan hidup sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Audina 2020) bahwa dalam penelitiannya membahas mengenai upaya mahasiswa tingkat akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam meminimalisir Quarterlife Crisis yaitu dengan a) Berdo'a kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, b) Menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat, c) Mempersiapkan dan membekali diri dalam menghadapi tuntutan zaman, d) Tidak panik dan mengatur langkah dalam mengatasi masalah, e) Sering berkumpul dengan teman seperjuangan dan saling menyemangati, f) Mengekspresikan diri, g) Menghargai eksistensi cinta dalam diri. Adapun faktor yang menjadi pendukung mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir Quarterlife Crisis yang dialaminya yaitu: a) Dukungan diri sendiri, b) Dukungan sosial. Hambatan yang sering dialami yaitu: a) Sering membandingkan diri dengan kehidupan dan pencapaian orang lain, b) Kehilangan motivasi, c) Tuntutan masa muda yang ingin bebas tanpa menghiraukan masa depan, d) Suasana hati yang tidak menentu.

Disamping itu, penelitian (Afnan, Fauzia, and Utami Tanau 2020) berpendapat bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan juga terhadap stress pada mahasiswa yang berada di fase quarter life crisis. Karena ketika seseorang memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu hal ini tentunya dapat membuat mahasiswa mampu menghadapi quarter life crisis dengan positif. Kemudian hal ini juga dapat menjadi salah satu upaya untuk menghadapi quarter life crisis yang dialami remaja dimasa peralihan.

(Aristawati et al. 2021) dalam penelitiannya juga berpendapat mengenai salah satu upaya dan keterikatan dari emotional intelligent terhadap mahasiswa yang mengalami quarter life crisis, penelitian tersebut memiliki hasil yaitu ketika mahasiswa yang mengalami quarter life





SUBLIM: Jurnal Pendidikan

E-ISSN : 2985-5357

Volume 02, Issue 02 Oktober 2023

<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

crisis memiliki emotional intelligent yang tinggi, maka tingkat stress yang dihadapinya akan rendah, dan ketika tingkat emotional intelligence nya rendah, maka tingkat stressnya akan tinggi. sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akan lebih ringan dalam menghadapi quarter life crisis ketika memiliki kecerdasan emosi yang baik, pengelolaan emosi yang baik. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatchurrahmi and Urbayatun 2022) bahwa kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Aspek kecerdasan emosi yaitu motivasi diri, empati dan keterampilan sosial berperan terhadap quarter-life crisis. Sedangkan, aspek kesadaran diri dan pengaturan diri tidak berperan terhadap quarter life crisis.

(Rahmania and Tasaufi 2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi kelompok suportif dapat diberikan secara online. Menurut Feijt, dkk (2020) beberapa permasalahan psikologis dapat diberikan terapi secara online namun akan sulit untuk dilakukan pada permasalahan seperti kecemasan parah, klien yang memiliki gejala psikotik, trauma, dan terapi keluarga. Sesi terapi dengan klien anak, terapi kelompok maupun klien dengan kemampuan kognitif yang kurang akan memiliki kesulitan tersendiri. Meskipun beberapa terapis menyatakan bahwa terdapat pengalaman positif dalam memberikan intervensi secara online, yaitu fleksibilitas, efisiensi dalam tugas administratif maupun efisiensi jadwal pertemuan dengan klien. Oleh karena itu, implikasi dari penelitian ini bahwa terapi kelompok suportif dapat digunakan menjadi salah satu alternatif bagi terapis dan praktisi untuk menurunkan quarter life crisis dan menjadi intervensi yang dapat dilakukan secara online.

(Fatimah 2021) hasil dari penelitian ini yaitu terapi kelompok maupun klien dengan kemampuan kognitif yang kurang akan memiliki kesulitan tersendiri. Meskipun beberapa terapis menyatakan bahwa terdapat pengalaman positif dalam memberikan intervensi secara online, yaitu fleksibilitas, efisiensi dalam tugas administratif maupun efisiensi jadwal pertemuan dengan klien. Oleh karena itu, implikasi dari penelitian ini bahwa terapi kelompok suportif dapat digunakan menjadi salah satu alternatif bagi terapis dan praktisi untuk menurunkan quarter life crisis dan menjadi intervensi yang dapat dilakukan secara online.

(Fitriani 2022) hasil dari penelitian ini yaitu pada uji hipotesis diperoleh hasil uji Kendall Tau maka diperoleh koefisien korelasi T sebesar -0,412 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara openness to experience terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat openness to experience yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat quarter life crisis. Sebaliknya, semakin rendah tingkat openness to experience yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa



SUBLIM: Jurnal Pendidikan

E-ISSN : 2985-5357

Volume 02, Issue 02 Oktober 2023

<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

## KESIMPULAN

Setelah mengamati, menelaah, dan memilah beberapa jurnal dapat ditarik kesimpulan mengenai pengaruh quarter life crisis pada proses pembelajaran remaja fase peralihan, Besar pengaruh quarter life crisis pada oembelajaran mahasiswa, remaja yang mengalami quarter life crisis akan terganggu proses pembelajarannya, karena hal tersebut dapat mengalihkan fokusnya, dengan apa yang dialami mereka, seperti stress, bimbang, dan merasa diri tidak berguna, dan hanya menjadi beban orang lain. Sedangkan ketika terjadi proses pembelajaran, harus mahasiswa harus menyiapkan diri untuk belajar, terkadang, hal tersebut dapat mempengaruhi masa depannya juga, akan tetapi, kembali lagi kepada seperti apa sikap yang dilakukan, jika kita menyikapinya dengan bersikap positif dan tidak terlalu memaksakan diri dan terus berkembang dan berusaha, maka hal positif dan pemikiran positif akan terus datang, berbeda jika kita berfikiran negative, maka itu akan menjadi masalah yang menjadi sangat besar untuk dihadapi. Penelitian ini masih terbatas, dan memiliki banyak kekurangan, yang mungkin nantinya penelitian ini akan diteliti dalam penelitian selanjutnya oleh peneliti lain.



SUBLIM: Jurnal Pendidikan  
E-ISSN : 2985-5357  
Volume 02, Issue 02 Oktober 2023  
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Nail Hidayat, and Muslim Afandi. 2021. "Quarter Life Crisis : Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego Di Masa Dewasa Awal." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 18 (2): 162–85. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.182-05>.
- Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau. 2020. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase." *Jurnal Kognisia* 3 (1): 23–29.
- Aristawati, Akta Ririn, Tatik Meiyuntariningsih, Firmansyah Dwi Cahya, and Ananda Putri. 2021. "Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis." *Psikologi Konseling* 19 (2): 1035. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>.
- Artiningsh, R. A, Savira, S. I. 2021. "HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8.
- Audina, Rika. 2020. "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis," 1–121. [http://repository.iaimsinjai.ac.id/id/eprint/365/1/SKRIPSI\\_RIKA\\_AUDIANA.pdf](http://repository.iaimsinjai.ac.id/id/eprint/365/1/SKRIPSI_RIKA_AUDIANA.pdf).
- Fatchurrahmi, Rifka, and Siti Urbayatun. 2022. "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13 (2): 102–13. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p102-113>.
- Fatimah, Andi. 2021. "HUBUNGAN BIG FIVE PERSONALITY TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM RIAU ( UIR ) SKRIPSI Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata Satu Psikologi." *Skripsi*.
- Fitriani, Anisa. 2022. "Hubungan Antara Trait Kepribadian Openness To Experience Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 150–56.
- Funsu Andiarna, Estri Kusumawati. 2020. "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi* 16: 2.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. 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, Icha, and Ahmad Hidayat. 2020. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5 (2): 145–56. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.



SUBLIM: Jurnal Pendidikan  
E-ISSN : 2985-5357  
Volume 02, Issue 02 Oktober 2023  
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

- Karpika, I Putu, and Ni Wayan Widiyani Segel. 2021. "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia." *Widyadari* 22 (2): 513–27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. 2018. "Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jurnal Kesmas* 5: 7.
- Lestari, Sukma Dwi, and Syifaul Fuada. 2021. "Edukasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Sharing Session Bertemakan 'Quarter-Life Crisis' Bagi Remaja Usia 20 Tahunan." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 6 (3): 937–50. <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/822>.
- Muttaqien, Firdaus, and Fina Hidayati. 2020. "Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang." *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015* 05 (01): 75–84.
- Nabila, Adia. 2020. "Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal Psikologi Islam* 7 (1): 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>.
- Nadhira Nurul Iman. 2021. "Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Komunitas Uinsa Student Forum (Usf)," 90–91. [http://digilib.uinsby.ac.id/47557/2/Nadhira Nurul Iman\\_B75217129.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/47557/2/Nadhira_Nurul_Iman_B75217129.pdf).
- Putri, Ameliya Rahmawati. 2020. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Repository*, no. 2: 1–116. [http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI\\_PERPUS.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf).
- Rahmania, Farra Anisa, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. 2020. "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (0): 1–16. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>.
- Riyanto, Agustinus, and Diana Putri Arini. 2021. "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas." *Jurnal Psikologi Malahayati* 3 (1): 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>.
- Sari, Meilia Ayu Puspita. 2021. "Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial," 1–28. [http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf).