

Deskripsi Kondisi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa

Ni Putu Sinyawati¹, Jumadi Mori Salam Tuasikal², Nicky Yutapratama³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: niputusinyawati@gmail.com

Diterima: September 2026

Disetujui: Oktober 2026

Dipublikasi: Oktober 2026

Abstrak

Quarter life crisis merupakan kondisi ketidakpastian yang dapat dialami individu pada masa dewasa awal ketika menghadapi tuntutan terkait identitas, pendidikan, karier, relasi, dan masa depan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi quarter life crisis pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan populasi 534 mahasiswa dan sampel 232 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui angket dan dianalisis menggunakan teknik persentase. Hasil menunjukkan skor persentase indikator bingung dalam pengambilan keputusan sebesar 58%, putus asa 60%, penilaian diri negatif 60%, terjebak dalam situasi sulit 63%, perasaan cemas 64%, rasa tertekan 64%, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal 59%. Rata-rata keseluruhan sebesar 61% dan termasuk kategori sedang. Skor tertinggi terdapat pada indikator perasaan cemas dan rasa tertekan, sedangkan skor terendah terdapat pada indikator bingung dalam pengambilan keputusan.

Kata Kunci: quarter life crisis; mahasiswa; dewasa awal

Abstract

Quarter-life crisis refers to uncertainty that may arise during early adulthood as individuals face demands related to identity, education, career, relationships, and the future. This study aimed to describe quarter-life crisis among the 2020 cohort of students at the Faculty of Education, Gorontalo State University. The study used a quantitative descriptive approach. The population comprised 534 students, and the sample consisted of 232 students. Data were collected using a questionnaire and analyzed through percentage analysis. The results showed percentage scores of 58% for confusion in decision-making, 60% for hopelessness, 60% for negative self-evaluation, 63% for feeling trapped in difficult situations, 64% for anxiety, 64% for feeling pressured, and 59% for concerns about interpersonal relationships. The overall average was 61%, which falls within the moderate category. Anxiety and feeling pressured had the highest indicator scores, while confusion in decision-making had the lowest.

Keywords: quarter-life crisis; university students; early adulthood

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2026 by Ni Putu Sinyawati, Jumadi Mori Salam Tuasikal, Nicky Yutapratama

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia berlangsung melalui tahapan yang disertai perubahan peran dan tuntutan. Pada masa dewasa awal, individu mulai mengambil keputusan yang lebih mandiri mengenai pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan arah hidup. Periode ini sering disebut emerging adulthood, yaitu tahap eksplorasi identitas dan pilihan hidup sebelum memasuki peran dewasa yang lebih menetap (Arnett, 2000). Peralihan tersebut tidak selalu berlangsung mudah dan pada sebagian individu dapat disertai krisis perkembangan (Robinson et al., 2013). Quarter life crisis digunakan untuk menggambarkan pengalaman ketidakpastian dan tekanan pada masa dewasa awal ketika individu menghadapi pilihan karier, keuangan, relasi, dan

identitas. Penelitian lintas negara terhadap individu berusia 18–29 tahun menunjukkan bahwa pengalaman krisis pada tahap ini dapat berkaitan dengan transisi karier, kesulitan finansial, tekanan pendidikan, dan masalah keluarga (Robinson et al., 2025). Penelitian di Indonesia juga mendeskripsikan quarter life crisis pada dewasa awal dan mahasiswa, dengan hasil yang bervariasi menurut karakteristik responden dan alat ukur yang digunakan (Herawati & Hidayat, 2020; Kusumaningrum & Jannah, 2023; Resha & Hendrastomo, 2024).

Sejumlah penelitian di Indonesia telah mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan quarter life crisis. Penelitian terdahulu menelaah keterkaitan quarter life crisis dengan stres dan efikasi diri (Afnan et al., 2020; Irwanti et al., 2023), loneliness (Artiningsih & Savira, 2021), serta konformitas kelompok sebaya (Syachri et al., 2022). Kajian lain membahas dukungan sosial, strategi coping, keterbukaan diri, dan kecerdasan emosi sebagai faktor yang berkaitan dengan pengalaman krisis pada dewasa awal (Ratnasari et al., 2023; Adlu et al., 2024; Ermita et al., 2024; Sandaputri & Mariyati, 2024; Andaresta & Indrawati, 2025; Purnama & Nastiti, 2025). Tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa quarter life crisis melibatkan faktor psikologis dan konteks kehidupan yang beragam (Hasyim et al., 2024).

Dalam naskah penelitian ini, kondisi quarter life crisis dideskripsikan melalui tujuh indikator, yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, merasa terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, rasa tertekan, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Indikator tersebut sejalan dengan aspek yang dibahas dalam penelitian mengenai quarter life crisis pada dewasa awal (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Pengembangan alat ukur khusus untuk konteks Indonesia juga telah dilakukan agar pengukuran quarter life crisis lebih sesuai dengan karakteristik individu dewasa awal (Afandi et al., 2023).

Wawancara awal yang dilaporkan dalam naskah sumber menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa merasa khawatir, membandingkan diri dengan orang lain, merasa tidak aman terhadap diri sendiri, takut, dan ragu mengenai masa depan. Informasi awal tersebut memberikan konteks bagi penelitian ini, tetapi tidak digunakan sebagai data kuantitatif dan tidak dapat menggantikan hasil angket. Oleh karena itu, temuan utama penelitian tetap didasarkan pada skor persentase dari angket yang dianalisis.

Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat menjadi salah satu sarana untuk membantu mahasiswa memahami pilihan hidup, mengeksplorasi tujuan, dan mengembangkan strategi menghadapi tuntutan masa dewasa awal. Hasil penelitian deskriptif mengenai quarter life crisis dapat digunakan sebagai informasi awal untuk merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Namun, efektivitas layanan tertentu perlu diuji melalui penelitian intervensi tersendiri dan tidak dapat disimpulkan hanya dari data deskriptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi quarter life crisis pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo berdasarkan tujuh indikator, serta mengidentifikasi indikator dengan skor persentase relatif tertinggi dan terendah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan kondisi quarter life crisis pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. Populasi penelitian berjumlah 534 mahasiswa dan sampel penelitian terdiri atas 232

mahasiswa. Angket digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk memperoleh informasi mengenai kondisi quarter life crisis mahasiswa.

Penelitian ini memiliki satu variabel, yaitu kondisi quarter life crisis mahasiswa. Indikator yang dianalisis meliputi (1) kebingungan dalam pengambilan keputusan, (2) putus asa, (3) penilaian diri negatif, (4) terjebak dalam situasi sulit, (5) perasaan cemas, (6) rasa tertekan, dan (7) kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Data angket dianalisis menggunakan teknik persentase dengan rumus $P = (f/n) \times 100\%$, dengan P sebagai persentase, f sebagai frekuensi, dan n sebagai jumlah responden. Hasil persentase kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori yang tercantum pada tabel kategori dalam naskah sumber. Kategori persentase yang digunakan adalah 74%–100% untuk kategori tinggi, 47%–73% untuk kategori sedang, dan 20%–46% untuk kategori rendah, sesuai dengan tabel kategori pada naskah sumber.

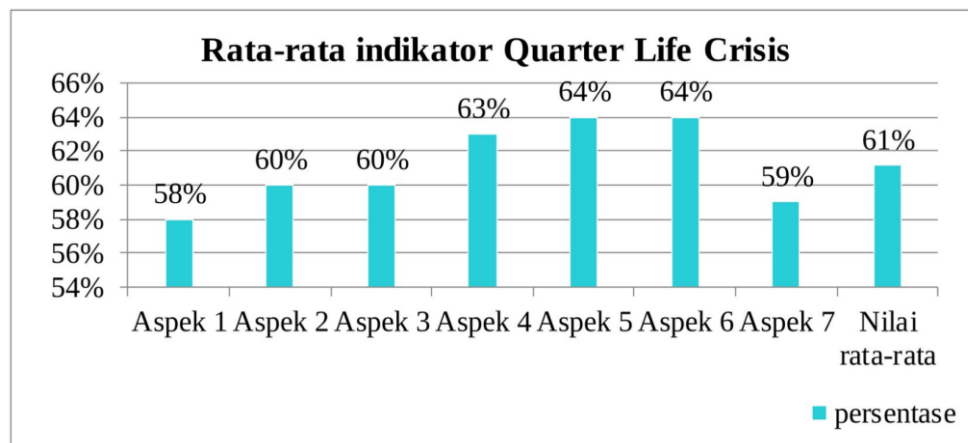
Tabel Kategori Persentase	
Nilai (%)	Kategori
74%–100%	Tinggi
47%–73%	Sedang
20%–46%	Rendah

HASIL TEMUAN

Tabel berikut menyajikan rekapitulasi skor persentase pada tujuh indikator quarter life crisis mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.

Tabel 1. Rekapitulasi Persentase Indikator Quarter Life Crisis Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo

Variabel	Aspek	Persentase	Kategori
Quarter Life Crisis	Bingung dalam pengambilan keputusan	58%	Sedang
	Putus asa	60%	Sedang
	Penilaian diri negatif	60%	Sedang
	Terjebak dalam situasi sulit	63%	Sedang
	Perasaan cemas	64%	Sedang
	Rasa tertekan	64%	Sedang
	Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	59%	Sedang
	Rata-rata	61%	Sedang



**Grafik 1 Rekapitulasi Indikator Quarter Life Crisis Mahasiswa Angkatan 2020
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo**

Secara deskriptif, seluruh indikator berada pada kategori sedang. Skor persentase tertinggi terdapat pada indikator perasaan cemas dan rasa tertekan, masing-masing sebesar 64%, sedangkan skor terendah terdapat pada indikator kebingungan dalam pengambilan keputusan sebesar 58%. Persentase tersebut merupakan skor indikator sebagaimana dilaporkan dalam penelitian, bukan persentase jumlah mahasiswa yang mengalami gejala tertentu.

PEMBAHASAN

Pada indikator kebingungan dalam pengambilan keputusan, skor persentase sebesar 58% termasuk kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kebingungan dalam menentukan pilihan hidup masih menjadi bagian dari gambaran quarter life crisis pada kelompok yang diteliti. Pilihan tersebut dapat berkaitan dengan pendidikan, karier, keuangan, dan hubungan interpersonal. Penelitian mengenai quarter life crisis pada mahasiswa juga melaporkan adanya ketidakpastian ketika individu menghadapi pilihan karier, pendidikan, dan relasi (Resha & Hendrastomo, 2024; Robinson et al., 2025).

Indikator putus asa dan penilaian diri negatif masing-masing memperoleh skor 60% dan termasuk kategori sedang. Kedua indikator ini menggambarkan adanya keraguan terhadap diri dan kesulitan menilai kemajuan pribadi secara positif pada tingkat kelompok. Namun, hasil agregat ini tidak berarti seluruh responden mengalami putus asa atau selalu menilai dirinya secara negatif. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa quarter life crisis pada dewasa awal berkaitan dengan evaluasi diri dan pengalaman menghadapi tuntutan transisi kehidupan (Herawati & Hidayat, 2020; Kusumaningrum & Jannah, 2023; Robinson et al., 2025).

Indikator merasa terjebak dalam situasi sulit memperoleh skor 63% dan berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa perasaan sulit menentukan langkah atau melihat alternatif penyelesaian merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kondisi mahasiswa. Penelitian lain juga mengidentifikasi bahwa krisis pada masa dewasa awal dapat muncul ketika individu menghadapi tuntutan pendidikan, pekerjaan, keuangan, dan arah kehidupan yang dirasakan sulit untuk diputuskan (Hasyim et al., 2024; Resha & Hendrastomo,

2024). Karena penelitian ini bersifat deskriptif, hasilnya tidak menjelaskan faktor penyebab skor tersebut.

Indikator perasaan cemas memperoleh skor 64%, yang termasuk kategori sedang dan merupakan salah satu skor tertinggi. Hasil ini memperlihatkan bahwa kekhawatiran tentang kemampuan dan masa depan menonjol dalam gambaran kelompok yang diteliti. Penelitian mengenai quarter life crisis telah membahas keterkaitannya dengan stres dan efikasi diri (Afnan et al., 2020; Irwanti et al., 2023), serta menemukan bahwa tekanan pada masa transisi dewasa awal dapat berhubungan dengan beberapa faktor psikologis dan kontekstual (Hasyim et al., 2024). Akan tetapi, penelitian ini tidak menguji hubungan sebab-akibat antara kecemasan dan quarter life crisis.

Indikator rasa tertekan juga memperoleh skor 64% dan termasuk kategori sedang. Skor ini menunjukkan bahwa tekanan merupakan salah satu aspek yang relatif menonjol dalam hasil angket. Dukungan sosial dan strategi coping menjadi tema yang dibahas dalam penelitian terkait quarter life crisis pada mahasiswa (Ratnasari et al., 2023; Ermita et al., 2024; Sandaputri & Mariyati, 2024). Temuan tersebut dapat menjadi pertimbangan saat merancang dukungan bagi mahasiswa, tetapi penelitian ini sendiri belum menguji apakah dukungan sosial atau coping berkaitan langsung dengan skor responden.

Indikator kekhawatiran terhadap relasi interpersonal memperoleh skor 59% dan berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa relasi dengan teman, pasangan, dan keluarga merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan ketika memahami pengalaman transisi dewasa awal. Studi sebelumnya telah mengkaji keterkaitan quarter life crisis dengan loneliness, dukungan sosial, keterbukaan diri, dan kecerdasan emosi (Artiningsih & Savira, 2021; Adlu et al., 2024; Andaresta & Indrawati, 2025; Purnama & Nastiti, 2025). Meskipun demikian, persentase dalam penelitian ini tidak membuktikan bahwa hubungan interpersonal menjadi penyebab quarter life crisis pada mahasiswa yang diteliti.

Secara keseluruhan, rata-rata skor persentase tujuh indikator adalah 61% dan termasuk kategori sedang. Hasil ini sejalan secara umum dengan penelitian deskriptif di Pekanbaru yang menemukan quarter life crisis pada dewasa awal pada kategori sedang, serta penelitian di Sidoarjo yang juga melaporkan kategori sedang berdasarkan alat ukur dan karakteristik sampel masing-masing (Herawati & Hidayat, 2020; Kusumaningrum & Jannah, 2023). Penelitian kualitatif terhadap mahasiswa juga mengidentifikasi ketidakpastian mengenai karier, pendidikan, keuangan, dan relasi sebagai bagian dari pengalaman quarter life crisis (Resha & Hendrastomo, 2024). Perbandingan ini bersifat kontekstual, bukan perbandingan angka langsung, karena sampel, instrumen, dan prosedur analisis antarpelitian berbeda.

Perbedaan tingkat quarter life crisis antarpelitian menunjukkan pentingnya memperhatikan karakteristik responden, konteks sosial, dan alat ukur yang digunakan. Afandi et al. (2023) mengembangkan skala quarter life crisis untuk konteks dewasa awal di Indonesia, sedangkan Robinson et al. (2025) menunjukkan adanya variasi pengalaman krisis lintas negara. Karena itu, interpretasi hasil penelitian ini dibatasi pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo yang menjadi responden. Hasilnya tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan prevalensi pada seluruh mahasiswa atau menetapkan penyebab kondisi quarter life crisis.

Dalam penerapan bimbingan dan konseling, hasil deskriptif ini dapat digunakan sebagai pemetaan awal untuk merencanakan layanan informasi dan pengembangan diri yang membahas pengambilan keputusan, perencanaan karier, pengenalan potensi diri, pengelolaan tekanan, dan relasi interpersonal. Rekomendasi tersebut merupakan implikasi praktis dari pola indikator, bukan bukti efektivitas intervensi. Penelitian lanjutan perlu melaporkan teknik sampling yang digunakan, menyertakan informasi validitas dan reliabilitas instrumen, serta menguji program layanan secara terukur. Penelitian selanjutnya juga dapat menganalisis perbedaan menurut karakteristik mahasiswa atau faktor pendukung, seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan strategi coping.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi quarter life crisis mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor persentase 61%. Di antara tujuh indikator yang dianalisis, perasaan cemas dan rasa tertekan memiliki skor tertinggi, sedangkan kebingungan dalam pengambilan keputusan memiliki skor terendah. Pola ini menunjukkan bahwa kecemasan dan tekanan merupakan aspek yang relatif menonjol pada tingkat kelompok, tetapi data deskriptif tidak menunjukkan penyebab maupun jumlah individu yang mengalami setiap kondisi. Secara praktis, hasil ini dapat menjadi bahan awal bagi layanan bimbingan dan konseling untuk menyusun kegiatan terkait perencanaan masa depan, pengambilan keputusan, pengelolaan tekanan, dan hubungan interpersonal. Penelitian berikutnya perlu mengonfirmasi teknik sampling, melaporkan kualitas instrumen, memperluas karakteristik responden, dan menguji program layanan agar rekomendasi yang diberikan memiliki dukungan empiris yang lebih kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Gorontalo (UNG), atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama penelitian ini. Para penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling UNG dan seluruh informan atas waktu, informasi, dan kontribusi berharga mereka dalam penelitian ini. Terakhir, para penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyelesaian penelitian ini.

PERTIMBANGAN ETIS

-

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Para penulis menyatakan bahwa *ChatGPT* digunakan semata-mata sebagai alat penyuntingan bahasa dan koreksi (*proofreading*) untuk memperbaiki tata bahasa dan pengetikan serta sebagai bahan diskusi. *ChatGPT* tidak digunakan untuk menghasilkan temuan penelitian, menganalisis data, mengembangkan argumen ilmiah, atau membuat keputusan substantif terkait isi naskah. Para penulis tetap bertanggung jawab penuh atas isi, interpretasi, kesimpulan, keakuratan, dan orisinalitas artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

N.P.S bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, dan metodologi. J.M.T bertanggung jawab atas pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi temuan, N.Y berkontribusi dalam penyusunan draf naskah, tinjauan kritis dan revisi naskah. Ketiga penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir naskah.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang terkait dengan penelitian, kepenulisan, atau publikasi artikel ini.

PENDANAAN

Penelitian ini didanai secara pribadi oleh para peneliti dan tidak menerima pendanaan eksternal dari organisasi pemerintah, komersial, nirlaba, maupun organisasi eksternal lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlu, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Exploring the influence of social support on quarter life crisis on emerging adulthood in Indonesia. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(4), 779–790. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.11014>
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the difficulties of early adulthood: The development of the quarter life crisis scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Andaresta, R., & Indrawati, E. (2025). Pengaruh dukungan sosial keluarga dan kecerdasan emosi terhadap quater life crisis pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(2), 149–154. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2.4353>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21–31. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2024). Hubungan religiusitas dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 89–100. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>

- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Irwanti, M., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). The relation between self-efficacy and quarter-life crisis in final year students. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 395–405. <https://doi.org/10.52472/jci.v6i2.244>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53204>
- Purnama, M. I., & Nastiti, D. (2025). Social support and self disclosure linked to lower quarter life crisis. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9492>
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aeni, N., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- Resha, P., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis among college students. *SASKARA: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190. <https://doi.org/10.21009/Saskara.041.05>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., Berber, K., Millova, K., Sajjad, S., Dutra-Thomé, L., Rahayu, M. N. M., Rasyida, A., Aprodita, N. P., Mishra, S., Sharma, P., Srivastava, A., Dermitzaki, I., Spyrou, A., Mante, E., ... Fisher, A. (2025). Quarter-life crisis episodes in emerging adulthood: A mixed-methods analysis of data from eight countries. *Emerging Adulthood*, 13(6), 1491–1506. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>
- 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>
- Syachri, A. A., Handoko, H., Pratama, I. S., & Ramadan, Z. (2022). Hubungan konformitas peer group dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta. *SASKARA: Indonesian Journal of Society Studies*, 2(2), 61–75. <https://doi.org/10.21009/Saskara.022.05>