



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa
Volume 3, No 4, April 2024
e-ISSN 2807-789X



Gambaran Quarter Life Crisis pada Wanita di Fase Emerging Adulthood

Annissa*, Dian Novita Siswanti, Wilda Ansar

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

**E-mail: annissaicha7@gmail.com*

Abstract

Quarter life crisis is an emotional crisis that occurs during the transition from adolescence to adulthood, which is usually called the emerging adulthood phase, which causes individuals to easily experience crises because they want to feel freedom but are also anxious about the future. This study aims to determine the description of the quarter life crisis conditions in women in the emerging adulthood phase. There were three respondents in this study who were women who experienced a quarter life crisis in the emerging adulthood phase. This research uses a qualitative research method with a case study approach. Data collection techniques use interview techniques. The results of data analysis show that the quarter life crisis experienced by women in the emerging adulthood phase is uncertainty in making decisions regarding the future, hopeless, not being confident in their abilities, assessing themselves more negatively than others, worrying about an uncertain future, being stressed about life's demands, and worry about having intimate relationships. The implication of this research is the importance of knowing yourself first to know your strengths and weaknesses so that it is easy to solve problems and for families to be able to provide a support system for individuals experiencing a quarter life crisis.

Keyword: *Emerging Adulthood, Quarter Life Crisis, Women*

Abstrak

Quarter life crisis merupakan krisis emosional yang terjadi pada masa transisi remaja menuju dewasa yang biasa disebut fase emerging adulthood, yang menyebabkan individu mudah mengalami krisis karena ingin merasakan kebebasan tetapi juga cemas terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi quarter life crisis pada wanita di fase emerging adulthood. Terdapat tiga responden dalam penelitian ini dan berjenis kelamin perempuan yang mengalami quarter life crisis pada fase emerging adulthood. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Hasil analisis data menunjukkan bahwa quarter life crisis yang dialami wanita di fase emerging adulthood yaitu bimbang dalam membuat keputusan terkait masa depan, putus asa, tidak yakin pada kemampuan diri, menilai diri lebih negatif dari orang lain, cemas akan masa depan yang belum pasti, tertekan terhadap tuntutan hidup, dan khawatir dalam menjalin hubungan intim. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya mengenali diri sendiri terlebih dahulu untuk

mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki agar mudah untuk menyelesaikan permasalahan dan bagi keluarga dapat memberikan support system bagi individu yang mengalami quarter life crisis.

Kata kunci: *Emerging Adulthood, Quarter Life Crisis, Wanita*

PENDAHULUAN

Semua orang akan melalui beberapa fase perkembangan semasa hidupnya baik itu laki-laki ataupun perempuan. Fase perkembangan dari masa anak usia dini hingga lansia. Individu yang melalui fase perkembangan tentunya akan mempunyai tuntutan dan tekanan yang berbeda. Hal yang diharapkan dari masa transisi remaja ke dewasa awal yaitu individu mampu memiliki pola pikir abstrak, mandiri dan bertanggung jawab (Jannah, 2015). Arnet (Arini, 2021) mengemukakan bahwa *emerging adulthood* adalah fase dimana individu telah melalui masa remaja dan memasuki masa dewasa, usia 18-29 tahun. Proses transisi di fase *emerging adulthood* memberikan dampak seperti memunculkan perubahan *life style*, relasi, akademik, dan kehidupan kerja (Matud, Diaz, Bethencourt, dan Ibanez, 2020).

Riyanto dan Arini (2021) mengemukakan bahwa fase *emerging adulthood* menyebabkan individu mudah mengalami krisis karena begitu ingin merasakan kebebasan tetapi juga cemas terhadap masa depan. Menghadapi dunia sosial merupakan tugas perkembangan pada dewasa awal. Namun, pada kenyataannya dunia sosial tersebut memunculkan banyak pertanyaan berupa kapan wisuda, menikah, bekerja, dan sebagainya. Oleh karena itu, tidak banyak individu di fase dewasa awal merasakan krisis kehidupan seperempat abad atau yang biasa disebut *quarter life crisis* (Herawati dan Hidayat, 2020).

Robinson (2015) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu rasa terjebak dalam menghadapi pilihan hidup dan fenomena yang terjadi di fase *emerging adulthood*. Fenomena *quarter life crisis* atau krisis kehidupan seperempat abad adalah fenomena psikososial yang terjadi di usia 18-29 tahun dan disebut fase *emerging adulthood*. Ini dapat terlihat dengan adanya reaksi emosional seperti cemas, merasa tertekan, stress, khawatir dengan masa depan, dan belum mempunyai tujuan (Sujudi dan Ginting, 2020).

First Direct Bank (Aini dan Muti'ah 2022) mengemukakan bahwa surveinya menemukan hingga 2000 generasi milenial di Inggris, 56% diantaranya mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, LinkedIn Corporate Communication (LCC) mensurvei ribuan orang berusia 25-33 tahun dari berbagai negara di seluruh dunia dan menemukan bahwa hingga 75% individu mengalami *quarter life crisis* (Aini dan Muti'ah, 2022). Riyanto dan Arini (2021)

mengemukakan bahwa 86% lulusan mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dan cemas terhadap karir. Studi tersebut mengungkapkan bahwa lulusan SMA dan mahasiswa baru mengalami kecemasan paling banyak, yang rata-rata disebabkan oleh kecemasan karir dan masa depan (Afnan, Fauzia, dan Tanau, 2020).

Setiawan dan Milati (2022) mengemukakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* masuk kelompok sedang dan perempuan berada pada tingkatan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini karena perempuan memiliki banyak tuntutan selain membentuk dan mengurus keluarga. Namun dapat bertambah seperti untuk dapat bekerja, berkarir dan keuangan yang stabil, perempuan dituntut memiliki hubungan sosial yang baik. Krisis yang dialami individu ini dapat memicu depresi dan gangguan psikologis lainnya (Balzarie dan Nawangsih, 2019).

Krisis ini menimbulkan efek negatif yang membuat individu merasa cemas yang terwujud dalam kesedihan yang mendalam, harga diri dan ketidakpercayaan, penarikan diri dari lingkungan sosial, kemarahan dan keraguan terhadap Tuhan dengan situasi yang dialami (Adellia dan Varadhila, 2023). Selain itu, ada dampak negatif lainnya yaitu *quarter life crisis* yang dialami individu membuatnya mengalami kesulitan dalam hal menyelesaikan masalah dalam hidupnya dan kualitas hidup serta harga diri menurun dalam jangka panjang (Robinson, 2015).

Pongsibidang (2020) mengemukakan bahwa di kota Makassar terdapat mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dengan tingkatan yang berbeda-beda, pada persentase 2% sangat tinggi, 13% tinggi, 70% sedang, 12% sangat rendah, dan 3% rendah. Penelitiannya sendiri menghasilkan bahwa paling banyak yang mengalami *quarter life crisis* di kota Makassar berada pada tingkatan sedang, dengan persentase 40,28%.

Dalam mendukung fenomena *quarter life crisis*, peneliti melakukan wawancara pada beberapa individu di fase *emerging adulthood* dengan inisial J (perempuan, 22 tahun), F (perempuan, 23 tahun), dan A (perempuan, 21 tahun). Hasil wawancaranya, sebagai berikut:

“Deh, lulusma dari setahun yang lalu tapi ndadapi pekerjaanku. Streska kurasa, apalagi anak pertama yang tentunya anak yang paling diandalkan kodong. Kadang merasa tertekanka dengan tuntutan disekitarku yang selalu bertanya apalagi keluarga besar. Tanteku sering sekali bandingkan ka dengan anaknya yang baru lulus sudah dapat pekerjaan, kadang iri hingga tidak percaya diri dengan kemampuanku sendiri” (Wwc/J/15062023)

Berdasarkan hasil wawancara, disimpulkan bahwa responden J memiliki tuntutan untuk segera memiliki pekerjaan yang membuatnya merasa tertekan dan sering dibandingkan dengan sekitarnya sehingga menurunnya rasa percaya diri pada kemampuannya.

“Capekka hadapi nenekku dan orangtua ku yang selalu bertanya kapan lulus, sekarang semester akhirka dan temanku yang juga tetanggaku sudah lulusmi tinggal wisuda. Seringkali nenekku bandingkan ka sama dia dan disuruh cepat-cepat juga lulus. Situasiku sekarang juga lagi menyusun tetapi begitumi susah sekali dospemku ditemui, kadang iri liat teman-temanku yang sudah sempro bahkan lulusmi dan saya sempro saja belum” (Wwc/F/17062023)

Berdasarkan hasil wawancara, disimpulkan bahwa responden F memiliki tuntutan dari nenek dan orangtua untuk segera menyelesaikan kuliah dan sering dibandingkan dengan anak tetangga yang telah lulus sehingga membuatnya menjadi merasa tertekan.

“Lebih ke cemas akan karir dan hubungan asmara sih sebenarnya, saya kan anak pertama cucu pertama perempuan lagi. Dituntut mka sama keluargaku untuk segera menikah. Memang sih sudah lulusma baru-baru ini tapi saya masih mau berkarir dulu tapi masih bingung dan merasa kalau nda akan mampu menjalani rumah tangga sambil bekerja dan tidak percaya diri juga. Soal hubungan asmara, pacarku masih jauh pikirannya untuk ke jenjang pernikahan. Saya khawatir dijodohkan sama orang yang nda kusuka” (Wwc/A/20062023)

Berdasarkan hasil wawancara, disimpulkan bahwa responden A memiliki tuntutan untuk segera menikah dari keluarganya. Namun, A belum merasa mampu menjalani rumah tangga dan ingin berkarir, hal inilah yang membuatnya tertekan dengan adanya tuntutan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa ketiga responden mengalami krisis kehidupan yang cenderung disebabkan oleh berbagai tuntutan hidup dari keluarga dan lingkungan sekitar. Secara umum, inilah penyebab utama terjadinya krisis kehidupan, adanya tuntutan dari lingkungan sekitar yaitu langkah mengambil keputusan mengenai masa depan (Arnett, 2004).

Cahyasari dan Winta (2022) mengemukakan bahwa ketiga responden cenderung memanifestasikan dirinya sebagai rasa terjebak dalam masalah yang sama dan tidak kunjung berhenti. Hal ini berkaitan dengan masalah stabilitas, kemandirian, kesulitan menemukan pasangan dan mewujudkan cita-cita sendiri. Dampaknya pada individu juga termasuk kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri, persepsi diri negatif, serta membandingkan pencapaian sendiri dengan orang lain.

Fadhilah, Sudirman, dan Zubair (2022) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu kondisi yang memberikan akibat berupa krisis emosional dalam mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Adanya keraguan dalam hidup juga merupakan dampak dari *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* juga disebabkan karena ketidakmampuan mengambil keputusan dan mencari solusi dalam memecahkan masalah ketika sesuatu muncul dari dalam diri.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, peneliti dalam penelitian ini tertarik untuk meneliti mengenai *quarter life crisis* pada wanita di fase *emerging adulthood*. Fokus

masalah yang dikaji yaitu gambaran *quarter life crisis* pada wanita di fase *emerging adulthood*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang ditujukan untuk mengkaji suatu program, peristiwa, aktivitas, atau proses secara lebih rinci dan detail tentang makna pengalaman dan emosi subjek (Creswell, 2016). Dalam menentukan subjek dalam penelitian ini, digunakan hasil *screening* skala *quarter life crisis*. Adapun responden dalam penelitian ini merupakan tiga perempuan *emerging adulthood* berusia 18 – 25 tahun yang mengalami *quarter life crisis*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Peneliti menafsirkan makna setelah memperoleh temuan dan untuk membangun teorisetelah penemuan hasil. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, dimana data atau informasi dari responden akan dilakukan pengecekan kredibilitas kepada *significant others* sehingga diketahui validitas dari pernyataan responden.

HASIL

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan tiga responden penelitian, maka peneliti menyimpulkan bahwa responden yang mengalami *quarter life crisis* di fase *emerging adulthood* memiliki kondisi yang berbeda-beda, namun juga terdapat beberapa persamaan yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil wawancara responden

Inisial	Usia	Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i>	Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>
RCT	22	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbang dalam membuat keputusan • Putus asa • Tidak yakin dengan kemampuan diri • Perasaan cemas • Tertekan • Khawatir terhadap jalinan hubungan intim 	<ul style="list-style-type: none"> • Stress • Sering menangis • Kurang percaya diri • Kecemasan berlebih • Pikiran tidak tenang • <i>Trust issue</i>
NR	21	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbang dalam membuat keputusan • Takut akan kegagalan • Menilai diri lebih negatif dari orang lain • Berada pada situasi sulit • Perasaan cemas • Tertekan • Khawatir terhadap jalinan hubungan intim 	<ul style="list-style-type: none"> • Pusing dan stress • Merasa <i>down</i> • Kurang percaya diri • Gampang menyerah • Kecemasan berlebih • tertekan

NJ	22	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbang dalam membuat keputusan • Putus asa • Tidak yakin dengan kemampuan diri • Tidak memiliki kemajuan diri • Perasaan cemas • Tertekan • Khawatir terhadap jalinan hubungan intim 	<ul style="list-style-type: none"> • Kecemasan berlebih • <i>Bornout</i> • Tidak percaya diri • Mengurung diri • Merasa tidak berharga • Stress dan depresi • Tidak berkembang • Tertekan
----	----	---	---

Berdasarkan tabel 1, disimpulkan bahwa bahwa ketiga responden mengalami kondisi *quarter life crisis* di *fase emerging adulthood* yaitu pada dimensi bimbang dalam membuat keputusan terkait masa depan, putus asa, tidak yakin pada kemampuan diri, menilai diri lebih negatif dari orang lain, cemas akan masa depan yang belum pasti, tertekan terhadap tuntutan hidup, dan khawatir terhadap jalinan hubungan intim.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden mengalami bimbang dalam membuat keputusan terkait masa depan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Agustina, Fitriani, dan Haryanto (2022) yang mengemukakan bahwa bimbang dalam membuat keputusan merupakan kondisi ketika sulit dan ragu pada keputusan yang akan dibuat atau telah dibuat. Pada fase *emerging adulthood* individu biasanya baru saja menyelesaikan pendidikan, memiliki keinginan untuk bekerja, atau melanjutkan pendidikan. Hal ini juga sesuai dengan kondisi responden NJ yang bimbang dalam menentukan keputusan untuk bekerja atau melanjutkan pendidikan setelah menyelesaikan kuliah.

Penelitian ini juga ditemukan bahwa responden mengalami putus asa akibat kegagalan hidup yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Masluchah, Mufidah, dan Lestari (2022) mengemukakan bahwa putus asa merupakan perasaan yang timbul akibat pekerjaan yang dilakukan sia-sia, mengalami kegagalan, dan tidak berarti. Pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi responden RCT yang mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan sehingga putus asa dan tidak ingin menikah.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden memiliki penilaian diri yang negatif terhadap kemampuan dirinya berupa tidak yakin pada kemampuan diri dan menilai diri lebih negatif dari orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan Zharifa, Febrianti, dan Maharani (2023) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* ditandai dengan adanya penilaian diri negatif seperti meragukan kemampuan diri, merasa rendah diri, dan membandingkan diri dengan orang lain. Pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi responden RCT yang tidak percaya diri akibat

bullying yang telah dilakukan oleh teman-temannya dan sering kali menilai orang lain lebih baik dari dirinya.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa responden mengalami kecemasan akan masa depannya dan cemas pada hal-hal yang belum tentu akan terjadi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Yolanda dan Primanita (2023) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah kecemasan mengenai hal yang belum pasti terkait masa depan seperti hubungan, karir, kehidupan sosial, dan lainnya. Pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi responden NR yang mengalami cemas dalam menjalani pekerjaannya saat ini yaitu cemas jika tidak dapat membimbing siswanya dengan baik.

Penelitian ini ditemukan bahwa responden merasa tertekan dengan berbagai tuntutan dalam hidupnya. Adapun tuntutan tersebut berupa tuntutan pendidikan, pekerjaan, dan hubungan asmara yang berasal dari harapan-harapan keluarga. Hal ini sejalan dengan pernyataan Syifa'ussurur, Husna, Mustaqim, dan Fahmi (2021) yang menyatakan bahwa individu yang berada pada awal masa dewasa memang rentan mengalami *quarter life crisis* akibat dari adanya tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi sukses.

Hal-hal yang paling terkemuka pada individu yang mengalami *quarter life crisis* yaitu tertekan dari adanya tuntutan-tuntutan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan keluarga. Dimana mereka memaknai harapan-harapan disekitarnya sebagai tuntutan dalam hidupnya sehingga merasa tertekan. Hal ini juga sejalan dengan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal yaitu mulai bekerja dalam suatu jabatan. Individu yang telah menyelesaikan pendidikan dituntut untuk memiliki pekerjaan untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri atau membantu perekonomian keluarga (Putri, 2019).

Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Havighurst (1953) yang menyatakan bahwa tugas perkembangan lainnya yaitu mulai membangun rumah tangga sehingga orangtua memiliki harapan untuk anaknya segera menikah dan menjalani kehidupan dengan mandiri tanpa bergantung lagi dengan orangtua namun telah siap secara finansial dan mental. Harapan-harapan tersebut dimaknai sebagai tuntutan yang menyebabkan individu merasakan tekanan.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden memiliki kekhawatiran terhadap jalinan hubungan intim sehingga takut untuk menjalin hubungan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Salsabila (2022) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* memiliki kekhawatiran mengenai pasangannya kelak, tidak hanya kekhawatiran mengenai pekerjaan dan karir saja sehingga individu memiliki kriteria tertentu untuk

mendapatkan pasangan. Hal ini sesuai dengan kondisi responden RCT yang tidak ingin menjalin hubungan kembali akibat pernah diselingkuhi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan saran sebagai berikut: bagi subjek penelitian, diharapkan dapat meningkatkan harapan akan masa depan yang baik dan meminimalisir kecemasan yang berlebih akan masa depan dengan berhenti memikirkan hal-hal negatif yang belum tentu akan terjadi. Namun, subjek pada kategori *quarter life crisis* tinggi yang mengganggu aktifitas sehari-hari diharapkan mendapatkan pendampingan dengan menemui pusat pelayanan psikologi untuk penanganan lebih lanjut. Keluarga, diharapkan dapat menjadi *support system* bagi subjek yang mengalami *quarter life crisis*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tidak hanya kepada perempuan saja tetapi kepada perempuan dan laki-laki untuk melihat perspektif masing-masing. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti fase usia 25 tahun ke atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi yang telah diuraikan di atas, disimpulkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami wanita di fase *emerging adulthood* yaitu bimbang dalam membuat keputusan terkait masa depan, putus asa, tidak yakin pada kemampuan diri, menilai diri lebih negatif dari orang lain, cemas akan masa depan yang belum pasti, tertekan terhadap tuntutan hidup, dan khawatir dalam menjalin hubungan intim.

REFERENSI

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 29–41.
- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis relationship of self-effication with stress in students who are in the quarter life crisis phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., Haryanto, H. C. (2022). Studi deskriptif quarterlife crisis pada fase emerging adulthood di kota mataram saat masa pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 60-71
- Aini, L. N., & Muti'ah, T. (2022). Dynamics of quarter life crisis (QLC) of yogyakarta students. *Education, Culture, and Nationalism in New Era*, 1, 441–446.
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa bandung yang mengalami quarter life crisis resilience study of bandung students who have a quarter life crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 1–7.
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukenali berbagai manifestasi quarter life crisis pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah (Identyfing various manifestations of quarter life crisis in unmarried early adult women). *Reswara Journal of Psychology*, 1(2), 1–15

- Creswell, J. W. (2016). *Research design pendekatan metode kualitatif kuantitatif dan campuran edisi ke-4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35.
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York : Longmans, Green & Co
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156
- Jannah, M. (2015). Tugas-Tugas Perkembangan pada usia kanak-kanak. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 1(2), 89–91
- Masluchah, L., Mufidah, W., Lestari, U. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *Jurnal Psikologi*. 6(1), 1-16
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11.
- Pongsibidang, O. (2022). *Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa di kota makassar*. Skripsi. Universitas Bosowa: Makassar
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*. 3(2), 35-40
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi universitas katolik musi charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19.
- Robinson, O. (2015). *Emerging adulthood , early adulthood and quarter-life crisis : updating erikson for the 21st Century*.
- Salsabila, I. T. (2022). *Dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami quarter life crisis*. Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan antara harapan dengan quarter life crisis pada mahasiswa yg mengalami toxic relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarter life crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir universitas sumatera utara. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*. 1(1), 53-64
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan *self awareness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1), 4503-4509
- Zharifa, F. S., Magistravia, E. G. R., Febrianti, R. A., Jati, R. P. K. A., & Maharani, S. D., (2023). Dinamika quarter life crisis pada mahasiswa dalam perspektif kawruh jiwa ki ageng suryomentaram. *Jurnal Filsafat Indonesia*. 6(3), 328-336.