



HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES X CIANJUR

Sifa Fauziah¹, Ernawati Hamidah², Nafa Anggraeni³

STIKes Permata Nusantara^{1,3}

Universitas Muhammadiyah Sukabumi²

*Email Korespondensi: sifafauziah317@gmail.com

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan timbulnya kecemasan akan perjalanan hidup di masa yang akan datang yang mampu menyebabkan reaksi berupa tertekan hingga stres, rentan terjadi pada individu yang berusia 18 sampai 29 tahun dan umumnya dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi berbagai macam krisis diantaranya kebingungan untuk melanjutkan kuliah atau bekerja, takut tidak lulus dalam perkuliahan, cemas dan stres ketika mengerjakan tugas akhir. Dukungan sosial yang baik dari lingkungan seperti kasih sayang, perhatian dan kepedulian akan membantu mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada di fase *quarter life crisis*. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Metode pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 55 mahasiswa. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *quarter life crisis* dan kuesioner dukungan sosial. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS. Hasil uji statistik menggunakan analisa bivariat uji chi square memperoleh nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada di fase *quarter life crisis* mampu mengatasinya dengan mendapat dukungan dari lingkungan sekitar baik itu dari keluarga, teman, dan orang-orang sekitar lainnya dengan memberi dorongan, perhatian, dan kasih sayang pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada di fase *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Mahasiswa, Quarter Life Crisis

ABSTRACT

Quarter life crisis is the emergence of anxiety about the future course of life which can cause reactions in the form of depression and stress, is prone to occur in individuals aged 18 to 29 years and is generally experienced by final year students. Final year students will face various kinds of crises, including confusion about whether to continue studying or working, fear of not passing the course, anxiety and stress when working on their final assignment. Good social support from the environment such as love, attention and concern will help final year students who are in the *quarter life crisis* phase. The aim of this research is to determine the relationship

between social support and quarter life crisis in final year students. This type of research is quantitative research with a cross sectional approach. The sampling method used simple random sampling with a sample size of 55 students. The instruments used were the quarter life crisis questionnaire and the social support questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate analysis using SPSS. The results of statistical tests using bivariate analysis, the chi square test, obtained a value of $p = 0.024$ ($p < 0.05$). Conclusion: H_0 is rejected and H_1 is accepted, thus showing that there is a significant relationship between social support and quarter life crisis in final year students. It is hoped that final year students who are in the quarter life crisis phase will be able to overcome it by getting support from the surrounding environment, whether from family, friends and other people around them by providing encouragement, attention and affection to final year students who are currently in quarter life crisis phase.

Keywords: *Social Support, Students, Quarter Life Crisis*

PENDAHULUAN

Setiap Individu mengalami beberapa fase kehidupan dimulai dari masa anak-anak, masa remaja, kemudian masa tua. Tiap tahapan perjalanan individu harus memiliki tanggung jawab dan kewajiban dalam memenuhi setiap tuntutan, yang mana tuntutan ini tumbuh seiring berjalannya usia. Individu dituntut untuk berfikir lebih abstrak, mempunyai sifat mandiri serta tanggung jawab pada transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Papalia, 2001).

Namun seiring dengan bertambahnya usia remaja menuju dewasa, tuntutan dan tekanan yang harus dipenuhi menjadi semakin kompleks. Sepanjang masa peralihan remaja menuju dewasa, individu mulai akan menggali diri, mengatasi masalah, menjalin hubungan, dan belajar mandiri jauh dari keluarga (Feldman, 2014).

Kecemasan akan timbul terutama pada remaja yang telah berusia seperempat abad atau yang dinamakan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* ialah kejadian yang dialami tiap individu karena reaksi atas timbulnya keraguan pada kemampuan yang dimiliki, merasa takut akan gagal, terus menerus, adanya perubahan, pilihan yang terlalu banyak, dan cemas karena tidak sanggup (Robbins, A., Wilner, 2001).

Survei dilakukan oleh Badan Riset LinkedIn (2017) bahwa hasil yang diperoleh sebesar 75% dari 6.014 peserta dari beragam daerah diantaranya Amerika, Inggris, India, dan Australia pada rentang usia 25-33 tahun pernah merasakan *quarter life crisis* pada kisaran usia 27 tahun. Salah satu keadaan yang dirasakan individu pada fase *quarter life crisis* ialah perasaan khawatir. Penyebab utama khawatir yang dirasakan oleh 61% peserta ialah sulit mendapatkan pekerjaan atau profesi yang diminati, selain itu individu pada kisaran usia 25-33 tahun merasa tidak percaya dan kecewa dengan profesi yang sedang dijalani hingga tertekan pada ikatan dan tujuan hidup, penyebab lainnya ialah cenderung membandingkan diri dengan beberapa teman yang telah berhasil, terjadi pada 48% utamanya perempuan.

Mahasiswa merupakan penyebut untuk seseorang yang sedang melalui masa pendidikan di suatu perguruan tinggi negeri ataupun swasta, sedangkan mahasiswa tingkat akhir ialah seseorang yang sedang pada tahap mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Pambudhi, et al., 2021). Tahapan yang dilalui oleh mahasiswa tingkat akhir ini menimbulkan berbagai tuntutan dan ketidakstabilan yang berakibat stres dan kecemasan tersendiri. Robbins (2015), mengungkapkan hal ini timbul saat mahasiswa harus memisahkan diri dari terus menerus bergantung pada orang tua untuk mandiri dari segi finansial dan kognitif.

Mahasiswa tingkat akhir mengalami macam-macam krisis, penyebabnya karena kesulitan dalam pencarian judul skripsi, terbatas dalam keuangan, cemas ketika menemui dosen pembimbing, perbaikan skripsi yang tidak ada habisnya, tuntutan batas waktu ketika mengenyam pendidikan sampai akhir, khawatir akan karir, dan tuntutan lainnya yang akan

terjadi ketika telah lulus. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi berbagai macam pilihan seperti meneruskan studi ke tahapan selanjutnya yang lebih tinggi, hubungan asmara, dan pekerjaan.

Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti laksanakan pada 15 mahasiswa tingkat akhir mengatakan mengalami cemas akan masa yang akan datang seperti ketika sesudah lulus nanti akan bekerja dimana, takut tidak lulus dalam perkuliahan, kebingungan untuk lanjut kuliah atau atau bekerja, cemas dan stres ketika mengerjakan tugas akhir.

Fenomena quarter life crisis yang dialami individu ketika terus dibiarkan dan tidak ada dukungan sosial yang didapat, maka akan mengganggu pada kesehatan jiwa. Dalam hal ini perawat jiwa sangatlah berperan dalam menangani masalah kesehatan jiwa pada individu, ada beberapa peran perawat jiwa diantaranya yaitu sebagai pelaksana asuhan keperawatan jiwa untuk individu, keluarga serta komunitas, sebagai pendidik keperawatan supaya mampu merawat diri sendiri, keluarga dan orang lain.

Penelitian juga telah dilakukan oleh Cut Nazirrah (2022) pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Angkatan tahun 2016, 2017, dan 2018 menunjukkan adanya hubungan yang relevan diantara dukungan sosial dan juga quarter life crisis kepada mahasiswa akhir, keadaan ini berkaitan dengan kekuatan dukungan sosial muncul dari orang sekitar yaitu keluarga dan teman mampu mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran yang sering muncul.

Berdasar pada latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes X Cianjur

METODE PENELITIAN

Penelitian ini yakni penelitian kualitatif dengan pendekatan cross sectional, sampel penelitian ini berjumlah 55 mahasiswa. Teknik yang diaplikasikan pada penelitian ini ialah simple random sampling, dengan kriteria inklusi mahasiswa Tingkat akhir, berusia 20-25 tahun, dan bersedia untuk menjadi responden pada penelitian. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner *Quarter Life Crisis* dan Kuesioner dukungan social.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Demografi Responden

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di STIKes X Cianjur (N=55)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	7	12,7%
2.	Perempuan	48	87,3%
Total		55	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden perempuan berjumlah 48 orang (87,3%) dan laki-laki berjumlah 7 orang (12,7%).

Tabel 1.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di STIKes X Cianjur (N=55)

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	20 Tahun	8	14,5 %

2.	21 Tahun	40	72,7 %
3.	22 Tahun	7	12,7 %
Total		55	100

Berdasarkan tabel 2. responden yang memiliki usia 21 tahun berjumlah 40 orang (72,7%), 20 tahun berjumlah 8 orang (14,5%), dan usia 22 tahun berjumlah (12,7%).

B. Analisis Univariat

Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial di STIKes X Cianjur (N=55)

No	Dukungan Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	19	34,5%
2.	Sedang	22	40%
3.	Tinggi	14	25,5%
Total		55	100

Berdasar pada tabel 2.1 mayoritas mahasiswa tingkat akhir di STIKes X Cianjur memiliki dukungan sosial sedang yakni 22 orang (40%), sisanya memiliki dukungan sosial rendah 19 orang (34,5%), dan dukungan sosial tinggi 14 orang (25,5%).

Tabel 2.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Quarter Life Crisis di STIKes X Cianjur (N=55)

No	Quarter Life Crisis	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	14	25,5%
2.	Sedang	24	43,6%
3.	Tinggi	17	30,9%
Total		55	100

Berdasarkan tabel 2.2 didapat hasil bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di STIKes X Cianjur mengalami *quarter life crisis* sedang yakni 24 orang (43,6%), 14 orang (25,5%) mengalami *quarter life crisis* rendah, dan 17 orang (30,9%) mengalami *quarter life crisis* tinggi.

C. Analisis Bivariat

Tabel 3.1 Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes X Cianjur

Variabel	Quarter Life Crisis						Total	P Value
Dukungan Sosial	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	4	7,3%	4	7,3%	11	20,0 %	19	34,5 %
Sedang	5	9,1%	13	23,6%	4	7,3%	22	40,0 %

Tinggi	5	9,1%	7	12,7%	2	3,6%	14	25,5%
Total	1	25,5%	24	43,6%	17	30,9%	55	100%
	4							

Berdasarkan tabel 3.1 menyatakan bahwa dari 55 responden yang mempunyai dukungan sosial rendah mengalami *quarter life crisis* rendah berjumlah 4 responden (7,3%), 4 responden (7,3%) memiliki dukungan sosial rendah *quarter life crisis* yang dialami sedang, dan 11 responden (20,0%) lainnya memiliki dukungan sosial rendah mengalami *quarter life crisis* tinggi. Responden yang memiliki dukungan sosial sedang mengalami *quarter life crisis* rendah berjumlah 5 responden (9,1%), sebanyak 13 responden (23,6%) memiliki dukungan sosial sedang mengalami *quarter life crisis* sedang, dan 4 responden (7,3%) lainnya memiliki dukungan sosial sedang mengalami *quarter life crisis* tinggi. Responden yang memiliki dukungan sosial tinggi mengalami *quarter life crisis* rendah berjumlah 5 responden (9,1%), sebanyak 7 responden (12,7%) memiliki dukungan sosial tinggi mengalami *quarter life crisis* sedang, dan 2 responden (3,6%) lainnya memiliki dukungan sosial tinggi mengalami *quarter life crisis* tinggi.

PEMBAHASAN

Gambaran Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 55 responden sebanyak 19 mahasiswa tingkat akhir (34,5%) memiliki dukungan sosial rendah, 22 mahasiswa tingkat akhir (40,0%) memiliki dukungan sosial sedang, dan 14 mahasiswa tingkat akhir (25,5%) memiliki dukungan sosial tinggi. Dukungan sosial adalah kehadiran beberapa orang yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, bimbingan dan bantuan untuk mencari jalan keluar jika terjadi permasalahan. Dukungan sosial memegang peranan penting dalam pembangunan manusia. Misalnya, orang yang memiliki hubungan baik dengan orang lain akan menikmati kesehatan mental dan fisik yang baik, kesejahteraan subjektif yang tinggi, serta angka kesakitan dan kematian yang rendah (David & Oscar, 2017).

Dukungan sosial berasal dari hubungan sosial yang erat atau dari orang tua, saudara kandung, teman, guru, komunitas, atau kehadiran individu yang membuat individu tersebut merasa diperhatikan, dicintai, serta dinilai (Sarason dalam Fatwa, 2014). Mahasiswa tingkat akhir mengalami berbagai macam kecemasan dan stres ketika mengerjakan tugas akhir dimana dukungan sosial sangatlah berperan penting untuk mahasiswa tingkat akhir. Dengan hadirnya dukungan sosial yang, menghasilkan hubungan interpersonal yang melindungi mahasiswa tingkat akhir dari konsekuensi stres.

Hubungan sosial yang kooperatif secara sosial dapat membantu mengatasi cemas, efektif dalam mencegah tekanan psikologis pada saat-saat sulit yang menjadikan mahasiswa tingkat akhir merasa ada yang menyayangi, memperhatikan, dan menghargai. Hal ini searah dengan penelitian Dini & Iswanto (2019) bahwasanya dukungan sosial teman sebaya akan membantu kesulitan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres saat menyusun tugas akhir, salah satu dari fungsi yang sangat penting dari kelompok pertemanan ialah untuk memberi penjelasan dan perbandingan mengenai dunia diluar keluarga. Berdasarkan pada tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki dukungan sosial sedang yaitu sebanyak 22 mahasiswa tingkat akhir (40,0%).

Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil dari peneitian ini menunjukkan bahwa dari 55 responden sebanyak 14 mahasiswa tingkat akhir (25,5%) mendapati *quarter life crisis* rendah, 24 mahasiswa tingkat akhir (43,6%) mendapati *quarter life crisis* sedang, dan 17 mahasiswa tingkat akhir (30,9%) mendapati

quarter life crisis tinggi. *Quarter life crisis* ialah timbulnya cemas akan perjalanan hidup pada masa depan timbul pada usia 18 hingga 29 tahun. Mahasiswa tingkat akhir rentan merasakan *quarter life crisis* karena ada di fase emerging adulthood yakni fase peralihan masa remaja untuk masa dewasa dimana fase ini memiliki berbagai perubahan dan tantangan yang menimbulkan berbagai reaksi yang berbeda bagi setiap individu yang mengalaminya mulai dari antusias, takut hingga cemas.

Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir seperti bingung terhadap rencana setelah lulus kuliah, takut menghadapi kenyataan yang tidak sesuai keinginan, dan khawatir pada hubungan pertemanan hingga percintaan. Hal ini searah dengan penelitian Sujudi & Ginting (2020) yang menyatakan gejala *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu perasaan khawatir terhadap ketidakpastian masayang akan datang, harapan yang tidak sama dengan keinginan, dan persaingan saat dunia kerja. (Hamka et al., 2022) menyatakan bahwa *quarter life crisis* mampu menyebabkan dampak psikologis seperti menarik diri dari lingkungan karena perasaan tertekan, merasa kesepian dan rendah diri.

Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa aspek *quarter life crisis* yakni ketidakpastian dalam mengambil keputusan, keputusasaan, evaluasi diri yang negatif, terjebak didalam keadaan yang sulit, tertekan, dan kecemasan terhadap suatu hubungan interpersonal. Berdasarkan pada tabel di atas didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir alami *quarter life crisis* sedang yakni berjumlah 24 mahasiswa tingkat akhir (43,6%).

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes X Cianjur

Berdasarkan analisa data dan uji statistik menggunakan chi- square pada 55 mahasiswa tingkat akhir di STIKes X Cianjur dihasilkan nilai $p\text{ value} = 0,024 < 0,05$ yang berarti memiliki hubungan relevan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes X Cianjur. Siapapun yang memasuki fase baru di masa dewasa dapat mengalami *quarter life crisis* yang berlangsung pada usia 18 hingga 29 tahun, terutama mahasiswa tingkat akhir. Usia mahasiswa tingkat akhir yakni dimana masa remaja akhir tercapai dan tugas perkembangan remaja untuk menemukan jati diri dalam kehidupan dan memasuki masa dewasa awal. Namun, tuntutan dan tekanan lingkungan akan menjadi lebih kuat ketika individu memasuki tahap perkembangan yang lebih kompleks.

Di akhir masa remaja, saat individu akan mengakhiri masa belajar baik itu saat sekolah menengah atas maupun perguruan tinggi dan mulai menyiapkan diri untuk dunia nyata pikiran yang mengacu pada *quarter life crisis* ini akan timbul. Kelulusan dari dunia pendidikan yang akan datang selalu menimbulkan kecemasan mengenai masa depan terlebih pada mahasiswa yang sedang berada di akhir studi.

Mahasiswa tingkat akhir mengalami macam-macam krisis, penyebabnya karena kesulitan dalam pencarian judul skripsi, terbatas dalam keuangan, cemas ketika menemui dosen pembimbing, perbaikan skripsi yang tidak ada habisnya, tuntutan batas waktu ketika mengenyam pendidikan sampai akhir, khawatir akan karir, dan tuntutan lainnya yang akan terjadi ketika telah lulus. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi berbagai macam pilihan seperti meneruskan studi ke tahapan selanjutnya yang lebih tinggi, hubungan asmara, dan pekerjaan.

Mahasiswa tingkat akhir mengalami reaksi emosional yang timbul pada saat *quarter life crisis*, seperti perasaan ragu, cemas, hingga stres. Bertahan dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan di masa dewasa awal, terutama ketika individu mulai terlepas dari pendidikan dan kebutuhan untuk menghadapi tantangan global yang sesungguhnya adalah mencari pekerjaan. Masa peralihan memicu perasaan gelisah, tertekan, dan bingung dalam menentukan pilihan. *quarter life crisis* sering terjadi pada usia dewasa muda dan dewasa akhir, namun jika tidak dikelola dengan baik, krisis ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

Saat dalam fase ini, mahasiswa perlu memiliki dukungan sosial yang baik dari lingkungan. Dukungan sosial ialah respon spesifik atau hal biasa yang mampu mengalihkan stres psikologis yang dihasilkan oleh individu. Dukungan sosial memiliki dampak kuat terhadap kelangsungan hidup setiap individu. Dukungan sosial dapat dihasilkan dari beberapa sumber mulai dari keluarga, teman sebaya, guru, dan lingkungan. Manusia akan saling bergantung satu sama lain. Hal ini menunjukkan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain. Dukungan sosial mampu mengubah karakter setiap orang sehingga mengalami perasaan empati, empati, dan kasih sayang terhadap orang lain.

Hal ini searah dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Mutiara (2018), berkenaan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, mendapatkan bahwa 82% mahasiswa merasakan *quarter life crisis*. Usaha yang mampu dilaksanakan ketika terjadi *quarter life crisis* yakni dengan saling berbagi perasaan dengan orang lain, mendekatkan diri pada sang pencipta, banyak melakukan refleksi diri, dan melakukan kegiatan-kegiatan positif.

Dukungan sosial yang diberikan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu dengan memberikan dukungan, penghargaan, kalimat yang positif, semangat, perhatian, kasih sayang, dan arahan baik itu dari orang tua, keluarga, teman, lingkungan, sehingga mahasiswa tingkat akhir yang memiliki dukungan sosial yang baik dapat menjadi koping stres saat individu mengalami persoalan yang mampu memberi ketenteraman pada diri setiap individu yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis*. Penelitian ini searah dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Rahmawati Putri (2020) bahwasanya ada hubungan negatif yang bermakna antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Raden Intan Lampung. Nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,367 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), analisis data yang digunakan korelasi product moment pearson.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik menggunakan analisa bivariat uji *chi square* memperoleh nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$) dengan demikian menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada di fase *quarter life crisis* mampu mengatasinya dengan mendapat dukungan dari lingkungan sekitar baik itu dari keluarga, teman, dan orang-orang sekitar lainnya dengan memberi dorongan, perhatian, dan kasih sayang pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada di fase *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Arnett, J.J. 2001. Conceptions of The Transition To Adulthood: Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8 (2), 133-143.
- Azwar. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Communications, L. C. (2017). *New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33year olds have experienced quarter life crisis*. In Pressroom.
<https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–148.
<https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50/51>
- Fischer, K. 2008. *Ramen noodles, rent and resumes: An after College Guide to Life*.

- California: Super College LLC.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (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>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi QuarterLife Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock. E. B 2013. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan SepanjangRentang Kehidupan*, edisi Kelima . Jakarta: Erlangga.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Nazirrah, C. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. 2014. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., & Old, S. W. 2001. *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Praharso, N F., Tear M. J. & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: a comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity hange. *Psychiatry Research*, 265-275, 265-275.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges Of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.
- Robbinson, W. (2015). *Quarter Life Crisis; An overview of research and theory conference on emerging adulthood*. United Kingdom: he University of Greenwich.
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sarafino, & Smith. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. USA:John Wiley & Sons.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: CVAlfabeta.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid19pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.