Discourse: Journal of Social Studies and Education
Vol. 4 No. 1, November 2026, pp. 295-308
ISSN: 3032-6516, DOI: 10.69875/djosse.v4i1.625

The Effect of Social Support on The Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood

Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood di Indonesia

Devina Caroline Bangun[1*], Ellyana Ilsan Eka Putri[2]
[1,2]Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received: September 29, 2026
Reviced: October 18, 2026
Accepted: November 12, 2026

Kata Kunci:
Dukungan Sosial; Quarter Life Crisis; Emerging Adulthood.

Keywords:
Social Support; Quarter Life Crisis; Emerging Adulthood.

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by PT Citra Media Publishing.

ABSTRAK

Quarter Life Crisis saat ini masih menjadi fenomena yang dapat dialami oleh dewasa awal dengan adanya kondisi kecemasan dan ketidakpastian akan masa depan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan dan kemampuan prediktif Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada emerging adulthood di Indonesia, serta menjelaskan proporsi varians QLC yang dapat diterangkan oleh model. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, sejumlah 408 emerging adulthood diambil menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dengan instrumen Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS) dan Quarter Life Crisis Scale. Data dianalisis dengan penerapan uji regresi linier sederhana. Analisis deskriptif menunjukkan adanya sejumlah besar partisipan terletak pada kategori sedang, baik untuk variabel Dukungan Sosial (66,9%) maupun krisis usia seperempat (68,6%). Hasil pengujian hipotesis mengindikasikan adanya keterkaitan negatif yang signifikan dari Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis (r = -0,414 ; p = 0,000). Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, hasil yang terbentuk signifikan (R2 = 0,172 ; p < 0,05) yang menandakan bahwa Dukungan Sosial menjadi prediktor Quarter Life Crisis pada emerging adulthood. Nilai R2 = 0,172 menunjukkan bahwa Dukungan Sosial menjelaskan sebesar 17,2% variasi Quarter Life Crisis pada sampel penelitian. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor pelindung dalam meredakan kecemasan pada masa transisi dewasa awal. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya membangun sistem dukungan yang konstruktif dalam masyarakat agar fenomena yang terjadi pada dewasa awal tidak mengancam kesehatan mental.

ABSTRACT

The Quarter-Life Crisis remains a phenomenon experienced by young adults, characterized by anxiety and uncertainty about the future. The purpose of this study is to analyze the relationship between social support and the Quarter-Life Crisis among emerging adults in Indonesia, as well as to determine the proportion of QLC variance explained by the model. Using a quantitative approach, a sample of 408 emerging adults was selected via accidental sampling. Data were collected through questionnaires using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS) and the Quarter-Life Crisis Scale. The data were analyzed using simple linear regression. Descriptive analysis showed that a large number of participants fell into the moderate category for both the Social Support variable (66.9%) and the Quarter-Life Crisis variable (68.6%). The results of the hypothesis testing indicated a significant negative correlation between Social Support and the Quarter-Life Crisis (r = -0.414; p = 0.000). Based on the simple linear regression analysis, the results were significant (R^2 = 0.172; p < 0.05), indicating that Social Support is a predictor of the Quarter-Life Crisis during emerging adulthood. The R^2 value of 0.172 indicates that Social Support explains 17.2% of the variation in Quarter-Life Crisis within the study sample. This study found that social support functions as a protective factor in alleviating anxiety during the early

Corresponding author: Devina Caroline Bangun
E-mail addresses: devinacaroline.23218@mhs.unesa.ac.id

adult transition period. The implications of this study highlight the importance of building a constructive support system within society to ensure that phenomena occurring in early adulthood do not threaten mental health.

PENDAHULUAN

Manusia dalam masa perkembangannya pasti mengalami tantangan atau permasalahan yang akan dihadapi, termasuk pada masa *emerging adulthood*. Masa *emerging adulthood* (dewasa awal) merupakan suatu masa perkembangan dari masa remaja yang bertransisi masa dewasa, yakni individu yang berusia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2000 ; Ratnasari et al., 2023). Pada masa *emerging adulthood* ini, terdapat fenomena permasalahan yang umum terjadi yakni fenomena *Quarter Life Crisis*. Fenomena ini merupakan suatu kondisi pada individu yang berusia 18 hingga 29 tahun dengan adanya perasaan ketidakmampuan, perasaan cemas, dan proses beradaptasi pada tuntutan masa dewasa yang disebabkan oleh adanya perasaan ketidakpastian akan masa depan, pilihan yang terlalu banyak dari aspek karier, dan sosial (Permana & Sulastri, 2025). Sabandar (2022) dalam artikelnya di kompas menuliskan bahwa *Quarter Life Crisis* (Krisis Seperempat Kehidupan) menjadi fenomena umum pada usia 20–29 tahun, di mana anak muda merasa belum punya gambaran jelas tentang diri dan tujuan hidup untuk menghadapi tuntutan baru usia dewasa, yang diantaranya mengalami kebingungan dalam hal karier, hubungan, dan keuangan.

Dalam artikel milik Newport institute, dinyatakan bahwa secara global terdapat 75% orang dewasa usia 25 sampai 33 pernah mengalami *Quarter Life Crisis* (*"What Is a Quarter-Life Crisis?*," 2025). Dalam artikel liputan Universitas Gadjah Mada Grehenson (2022), terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa UGM mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa yang ada di berbagai perguruan tinggi daerah Yogyakarta. Penelitian tersebut menemukan 14 dari 17 partisipan yang mengalami *Quarter Life Crisis* berusia 20-23 tahun ini umumnya mengalami permasalahan seperti cemas mengenai kelanjutan percintaan, pendidikan, karier, serta finansial. Perasaan khawatir atau cemas tersebut dapat berasal dari tuntutan dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitar individu. Forum kajian yang diadakan oleh SMERU dan Tanoto Foundation Nadhiva (2023), menyoroti bahwa pemuda rentan mengalami *Quarter Life Crisis* karena lemahnya lingkungan pendukung (keluarga, teman, sekolah/kerja, dan kebijakan), sehingga mereka terjebak dalam siklus krisis tersebut tanpa adanya dukungan yang memadai.

Dalam penelitian Fikri et al., (2024), ditemukan data dari hasil wawancara mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* kepada 5 narasumber yang berusia 18-30 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa individu di usia dewasa muda yang mengalami Krisis Seperempat Kehidupan merasa cemas dan takut, hal ini disebabkan oleh beberapa alasan, yaitu ketidakpastian tentang masa depan, tekanan sosial, perubahan hormonal, serta pengalaman terbatas. Selain itu, terdapat juga studi kualitatif dari tren tiktok "Aku Ga Bisa Yura" yang menggambarkan fenomena *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa di Kota Semarang, yang ditandai oleh perasaan bingung dalam menentukan suatu pilihan, adanya keinginan untuk mengubah situasi tertentu, cara individu bersikap dalam menghadapi suatu hal yang baru, cara individu menentukan arah hidup, serta bagaimana individu fokus terhadap hal yang menjadi prioritas (Fuadi et al., 2024).

Untuk lebih memahami fenomena ini, peneliti berusaha menggali data yang lebih kuat melalui survei dengan beberapa pertanyaan singkat dalam kuesioner. Pertanyaan-pertanyaan ini berasal dari penelitian sebelumnya yang menyebutkan indikator ataupun permasalahan yang dialami pada fenomena *Quarter Life Crisis*. Rata-rata usia responden

yang mengisi survei ini ada di usia 19-25 tahun. Responden yang mengisi survei ini juga cukup beragam wilayahnya, ada yang dari pulau Sumatera, Jawa, dan Sulawesi. Dari 20 orang yang mengisi survei, terdapat sekitar 15 responden yang mengalami 5 sampai 7 permasalahan *Quarter Life Crisis* yang dilihat berdasarkan indikator dari skala *Quarter Life Crisis*. Hal ini dapat membuktikan fenomena yang peneliti kumpulkan dari beberapa portal berita ataupun penelitian terdahulu benar terjadi dan masih relevan sampai saat ini. Selain itu dari 20 responden tersebut memilih yang paling dibutuhkan dalam masa *Quarter Life Crisis* paling banyak adalah teman atau sahabat, sedangkan untuk yang paling dibutuhkan pada tingkat kedua yaitu keluarga. Dukungan yang datang dari orang-orang sekitar membuat responden merasa tidak sendiri dan tidak kehilangan arah. Sehingga untuk keluar dari *Quarter Life Crisis*, bukan hanya eksistensi dukungan sosial yang penting, tetapi juga bagaimana individu dapat memersepsikan dukungan tersebut dalam membantu mereka menghadapi masa *Quarter Life Crisis*.

Dukungan Sosial (*Social Support*) merupakan tindakan nyata orang lain dan persepsi seseorang tentang ketersediaan bantuan, perhatian, penghargaan, dan kenyamanan yang dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011 ; Dinda & Aviani, 2025). Cohen & Wills (1985) membuat 2 model dari Dukungan Sosial, yakni *Main Effect Model* dan *Buffering Model*. Yang membedakan antara *Main Effect* dengan *Buffering Model* yaitu Dukungan Sosial pada *Main Effect* memiliki pengaruh positif secara keseluruhan pada kesehatan dan kesejahteraan mental individu, tanpa memandang apakah orang tersebut sedang mengalami stres, sedangkan pada *Buffering Model*, Dukungan Sosial berfungsi sebagai penyangga yang melindungi individu dari efek negatif peristiwa hidup yang menyebabkan stres. Peran Dukungan Sosial cukup penting dalam memengaruhi *Quarter Life Crisis*. Terdapat tiga aspek Dukungan Sosial yang sangat berpengaruh, diantaranya dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari individu yang istimewa. Dukungan keluarga membantu kita dalam membuat keputusan yang tepat dan memberikan kita dukungan emosional ketika kita membutuhkannya. Dukungan teman juga sangat penting, karena dalam kehidupan sehari-hari seringkali kehadiran teman dapat membantu individu pada banyak hal. Sementara itu, dukungan dari individu istimewa, seperti pasangan, membuat kita merasa dihargai dan terlindungi. Ketiga aspek dukungan sosial ini memiliki peran masing-masing yang cukup besar dalam membantu kita melewati masa-masa *Quarter Life Crisis*. (Zimet, 1988 ; Adlu et al., 2024).

Menurut Jamal et al. (2025) pada masa *emerging adulthood*, Dukungan Sosial dari keluarga menjadi sangat penting karena dapat berkontribusi dalam menyediakan sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan atau permasalahan yang dialami dalam transisi menuju kedewasaan pada individu tersebut. Dukungan kuat dari keluarga memberikan rasa aman dan berdaya dalam menanggulangi berbagai masalah yang dihadapi individu, sehingga meminimalisir risiko terjadinya *Quarter Life Crisis*. Sebaliknya, tingkat Dukungan Sosial keluarga yang kecil dapat meningkatkan perasaan terisolasi, cemas, dan bingung, yang menjadi karakteristik dari *Quarter Life Crisis*. Namun selain dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya juga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan. Menurut Asrar & Taufani (2022), Dukungan Sosial dari teman sebaya dapat mengatasi tekanan psikologis ketika individu mengalami tantangan *Quarter Life Crisis* sehingga hal ini membuat individu lebih merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai, serta merasa lebih tenang karena ada sesamanya yang dapat membantu melewati masa sulit.

Berdasarkan data fenomena dan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan oleh

peneliti, fenomena *Quarter Life Crisis* yang dikaitkan dengan Dukungan Sosial masih relevan terjadi sampai saat ini. Namun bukti empiris dari hasil penelitian lain mengenai arah hubungan dan nilai kontribusi dari Dukungan Sosial secara terintegrasi terhadap *Quarter Life Crisis* pada *emerging adulthood* masih belum konsisten. Peneliti menemukan hasil temuan yang berbeda, seperti dalam Siregar et al. (2026), yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *Social Support* dan *Quarter-Life Crisis* (r = -0,108; *p* = 0,249). Sementara studi lain menunjukkan hubungan signifikan beserta estimasi kontribusi yang berbeda yakni adanya kontribusi sebesar 8,5% pada *emerging adulthood* di Karawang (Adlu et al., 2024). Dengan demikian, masih diperlukan penelitian yang menegaskan kembali temuan tersebut pada *emerging adulthood* di Indonesia dengan menggunakan pengukuran MSPSS dan desain korelasional langsung agar posisi kontribusi Dukungan Sosial terhadap *Quarter-Life Crisis* dapat dipahami secara lebih spesifik dan empiris, termasuk pada hubungan dan kemampuan prediktif Dukungan Sosial terhadap *QLC*, serta proporsi varians QLC yang dapat diterangkan oleh Dukungan Sosial berdasarkan nilai R^2 dalam model regresi.

METODE

Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini akan menguji hipotesis tentang pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adulthood*. Penelitian ini melibatkan sebanyak 408 responden yang berusia 18-25 tahun yang direkrut melalui teknik *non-probability sampling* dengan cara *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan tanpa sengaja secara langsung oleh peneliti (Jannah, 2018). Teknik ini dipilih karena pengambilan data dilakukan kepada responden yang kebetulan dijumpai oleh peneliti dan bersedia mengisi instrumen, baik secara langsung di area sekitar peneliti maupun secara daring melalui penyebaran tautan kuesioner di aplikasi whatsapp dan instagram. Penelitian ini tidak melakukan screening sebelum pengisian kuesioner. Oleh karena itu untuk mengukur tingkat *QLC*, seluruh responden mengisi instrumen *Quarter-Life Crisis (QLC)* yang ada dalam kuesioner.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur berbasis *Google Forms* yang terdiri dari dua skala pengukuran, yakni menggunakan skala *Social Support* dan skala *Quarter Life Crisis*. Skala *Social Support* diukur menggunakan instrumen yang diadopsi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* (Saragih et al., 2026). Skala ini terdiri dari 12 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert 7 poin mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju. Skala *Quarter Life Crisis* diukur menggunakan instrumen yang diadopsi dari *Quarter Life Crisis Scale*. Skala ini terdiri dari 26 item butir pernyataan yang dinilai menggunakan skala Likert 1-4 (Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai) (Afandi et al., 2023).

Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui data sebaran responden. Berdasarkan Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, karakteristik yang digunakan untuk menjadi sampel penelitian ditunjukkan melalui usia, jenis kelamin, domisili, dan status pekerjaan. Selanjutnya, deskripsi statistik skor tiap variabel penelitian ditampilkan pada Tabel Deskripsi Karakteristik Data yang memuat nilai N, nilai minimum, nilai maksimum, mean, serta standar deviasi. Nilai Mean dan Standar Deviasi dari Dukungan Sosial dan *Quarter-Life Crisis* pada hasil sebelumnya kemudian dihitung untuk membentuk kategori yang terdiri dari tiga tingkat (rendah, sedang, dan tinggi). Kategori ditetapkan dengan menggunakan kriteria berbasis interval M±1 SD, yaitu:

(1) rendah bila X < (M−1×SD); (2) sedang bila (M−1×SD) ≤ X ≤ (M+1×SD); dan (3) tinggi bila X > (M+1×SD). Batas kategorisasi untuk masing-masing variabel disajikan pada Tabel Kategori Level Variabel.

Meskipun instrumen yang digunakan merupakan hasil adopsi, peneliti tetap melakukan pemeriksaan kualitas data pada orang-orang yang terlibat dalam penelitian ini. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan tetap konsisten, oleh karena itu peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Pertama, Uji Validitas dengan menggunakan teknik korelasi *Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson) secara terpisah untuk masing-masing variabel. Nilai r_{hitung} pada setiap butir pernyataan dibandingkan dengan nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Butir pernyataan dianggap valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan nilai signifikansi p < 0,05. Nilai signifikansi (*P-value*) digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan yang diamati antar variabel signifikan secara statistik jika nilai-p berada dibawah tingkat signifikansi yang telah ditentukan sebelumnya (misal 0,05) (Elfrianto et al., 2025). Selanjutnya, Uji Reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* setelah butir-butir item telah terbukti valid dalam uji validitas. Jika variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 maka dapat dinyatakan reliabel (Heale & Twycross, 2015 ; Anggraini et al., 2022).

Peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS untuk menganalisis data. Sebelum melakukan uji hipotesis, data lebih dulu diuji melalui uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang merupakan uji untuk membandingkan antara data yang diuji normalitasnya dengan data normal yang baku (Astuti, 2016). Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diuji berdistribusi normal (p > 0,05). Sedangkan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* untuk memastikan adanya hubungan yang linear antara dukungan sosial dan *Quarter Life Crisis* (p < 0,05 pada *linearity* dan p > 0,05 pada *Deviation from Linearity*). Setelah uji asumsi terpenuhi, dilanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian, memprediksi besarnya pengaruh variabel Dukungan sSosial terhadap *Quarter Life Crisis*, melihat arah hubungan melalui nilai koefisien korelasi (r), serta melihat besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen melalui koefisien determinasi (R^2) (Sahir, 2021).

HASIL

Berikut adalah karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, dan status.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N = 408)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
18	26	6,4%
19	53	13,0%
20	116	28,4%
21	113	27,7%

22	64	15,7%
23	14	3,4%
24	8	2,0%
25	14	3,4%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	93	22,8%
Perempuan	315	77,2%
Domisili		
DKI Jakarta	54	13,2%
Jawa Barat	44	10,8%
Jawa Timur	252	61,8%
Jawa Tengah	29	7,1%
Kalimantan Timur	4	1,0%
Kalimantan Selatan	1	0,2%
Sumatera Selatan	4	1,0%
Banten	7	1,7%
Gorontalo	1	0,2%
Sumatera Utara	3	0,7%
Aceh	2	0,5%
Bengkulu	1	0,2%
Lampung	2	0,5%
Kepulauan Riau	1	0,2%
Sulawesi Selatan	2	0,5%
Bali	1	0,2%
Status		
Siswa	2	0,5%

Mahasiswa	376	92,2%
Pekerja	22	5,4%
Pengangguran	8	2,0%
Total	408	100%

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, usia 20 tahun menjadi mayoritas responden yang berkontribusi dalam penelitian ini dengan frekuensi sebesar 116 (28,4%). Selanjutnya, pada kategori jenis kelamin, didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 315 (77,2%). Berdasarkan kategori domisili, mayoritas responden berasal dari provinsi Jawa Timur, yaitu sebanyak 252 (61,8%). Berdasarkan kategori status, mayoritas responden merupakan mahasiswa dengan total sebanyak 376 (92,2%).

Tabel 2. Deskripsi Karakteristik Data

Variabel	N	Min.	Max.	Mean (*M*)	Std. Deviation (S D)
Dukungan Sosial	408	13	84	63,46	11,721
Quarter Life Crisis	408	34	93	62,68	10,895

Berdasarkan hasil análisis deskriptif pada tabel 2, diperoleh gambaran statistik dari kedua variabel penelitian pada 408 responden. Pada kedua variabel tersebut, telah ditemukan nilai minimal, maksimal, rata-rata (*Mean*), serta *standard deviation*.

Tabel 3. Kategori Level Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Rentang Skor (Formula)	Frekuensi	Persentase (%)
Dukungan Sosial	Tinggi	$X \geq 75$	63	15,4%
	Sedang	$52 \leq X \leq 74$	273	66,9%
	Rendah	$X \leq 51$	72	17,6%
Quarter Life Crisis	Tinggi	$Y \geq 74$	64	15,7%
	Sedang	$52 \leq Y \leq 73$	280	68,6%
	Rendah	$Y \leq 51$	64	15,7%

Berdasarkan tabel 3 Kategori Level Penelitian, kategorisasi tingkat Dukungan Sosial dan *Quarter-Life Crisis* pada partisipan penelitian dibagi menjadi tiga tingkatan yakni tinggi, sedang, dan rendah. Pada variabel Dukungan Sosial, sejumlah besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 273 orang (66,9%), dilanjut dengan kategori rendah, serta kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sejumlah besar partisipan/responden mempunyai tingkat dukungan sosial golongan cukup/sedang. Selanjutnya pada variabel *Quarter Life Crisis*, sejumlah besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak

280 orang (68,6%). Sementara itu responden pada kategori tinggi dan rendah memiliki proporsi yang sama persis. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan mengalami *Quarter Life Crisis* dalam tingkat yang berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Jml Item Awal	Rentang nilai r_{hitung}	r_{tabel}	Item Gugur	Jml Item Valid	Cronbach's Alpha	Keterangan
Dukungan Sosial	12	0,618 - 0,712	0,097	Tidak ada	12	0,884	Valid & Reliabel
Quarter Life Crisis	26	0,214 - 0,679	0,097	Tidak ada	26	0,876	Valid & Reliabel

Seluruh butir pernyataan pada variabel Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis* memiliki nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) yang berada pada rentang 0,214 - 0,679 dan 0,618 - 0,712. Seluruh butir instrumen dinyatakan valid dan layak untuk pengumpulan data sebab nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,097).

Hasil pengujian konsistensi internal menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,884 untuk variabel Dukungan Sosial dan 0,876 untuk variabel *Quarter Life Crisis*. Nilai *Cronbach' Alpha* pada variabel Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis* lebih besar dari batas minimal 0,60, maka seluruh instrumen dapat dikatakan reliabel dengan tingkat konsistensi sangat baik.

Tabel 5. Uji Normalitas

Understandardized Residuals				
Variabel	N	K-SZ	P / Sig.	KET.
Quarter Life Crisis	408	0,033	0,200	**NORMAL**
Dukungan Sosial				

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* diatas menunjukkan nilai *Asymptotic* dengan Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih tinggi daripada α = 0,005. Oleh karena itu, data residual pada model regresi penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Linearitas

Variabel	*Linearity*	*Deviation form Linearity*	KET.
Quarter Life Crisis	0,000	0,920	**LINEAR**
Dukungan Sosial			

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel hasil uji linearitas diatas, nilai signifikansi *Deviation from Linearity* yaitu 0,920 > 0,05. Dengan data tersebut disimpulkan hubungan antara variabel Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* linear signifikan.

Tabel 7. Uji Korelasi

Variabel	N	P	*Pearson Correlation*
Quarter Life Crisis	408	0,000	-0,414
Dukungan Sosial			

Berdasarkan tabel 7 hasil uji korelasi, Dukungan Sosial serta *Quarter Life Crisis* menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan, dengan hasil -0,414 pada koefisien korelasi (r) serta nilai dari tingkat signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil analisis, hipotesis penelitian dapat diterima dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Kemudian, dengan adanya nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,414, hubungan ini dikategorikan pada kategori korelasi sedang/cukup kuat menurut tabel interpretasi koefisien korelasi (Astuti, 2016). Tanda negatif pada nilai (r) mengindikasikan hubungan yang berlawanan arah, yaitu semakin tinggi tingkat Dukungan Sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami. Sementara itu, semakin rendah tingkat Dukungan Sosial yang diterima maka tingkat *Quarter Life Crisis* akan semakin meningkat.

Tabel 8. Uji Regresi

Variabel	*B*	*SE B*	β	t	p
(*Constant*)	87,106	2,710	-	32,147	0,000
Dukungan Sosial	-0,385	0,042	-0,414	-9,168	0,000

Berdasarkan hasil analisis uji regresi linear sederhana pada tabel 8 diatas, model regresi yang terbentuk bersifat signifikan ($F(1,406) = 84,049$, p < 0,05). Kemudian diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,172 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebesar 17,2% variasi *Quarter Life Crisis* pada sampel penelitian. Sementara itu, 82,8% variasi *Quarter Life Crisis* dijelaskan oleh faktor lain di luar model.

Nilai koefisien regresi (*B)* pada variabel Dukungan Sosial bernilai negatif, yaitu sebesar -0,385 dengan nilai t = -9,168 (p < 0,05). Hal ini berarti bahwa setiap satu satuan skor Dukungan Sosial meningkat akan diikuti oleh skor *Quarter Life Crisis* sebesar 0,385 satuan yang menurun. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 87,106 - 0,385X$. Dengan hasil analisis diatas, diterima hipótesis Dukungan Sosial menjadi prediktor yang signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada *emerging adulthood*.

PEMBAHASAN

Beberapa hal yang akan dialami oleh individu yang sedang mengalami periode transisi dari masa remaja ke masa dewasa dapat dilihat melalui adanya ketidakstabilan (perubahan dalam rencana, tempat tinggal, hubungan, dan lain-lain), eksplorasi identitas (usaha untuk mengetahui apa yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya), fokus pada

diri sendiri (sebagian besar berkaitan dengan menaruh perhatian pada keinginan, kebutuhan, dan kesenangan pribadi), perasaan "di antara" (sadar bahwa seseorang sudah bukan remaja lagi, tetapi belum sepenuhnya merasa dewasa), dan kemungkinan (pandangan yang optimis dan terbuka mengenai masa depan) (Arnett, 1998 ; Schwartz et al., 2015)). Intinya, masa dewasa awal (emerging adulthood) menjadi periode yang kaya akan kesempatan sekaligus ketidakpastian, dengan masing-masing tingkat bergantung pada individu dan konteks sosial, ekonomi, serta budaya yang ada. Namun perlu diketahui bahwa gejala *Quarter Life Crisis* apabila tidak ditangani dengan benar dan sumber daya penanggulangan tidak mencukupi rentan terhadap gejala klinis, terlebih dewasa awal yang memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* tinggi besar kemungkinan mengalami depresi dan kecemasan (Pazer, 2026). Dengan ciri-ciri yang disebutkan sebelumnya, Nelson (2020) memiliki kekhawatiran akan apa yang dunia tawarkan kepada individu dengan usia dewasa awal akan membawa konsekuensi jangka panjang bagi individu. Menurutnya, meskipun otak individu tersebut belum sepenuhnya matang, meskipun kurang berpengalaman dalam membuat pilihan yang bijaksana, dan meskipun kurang memiliki struktur dan dukungan yang memadai dalam pengambilan keputusan, seorang yang berusia 18 tahun dianggap sama dengan orang berusia 40 tahun di mata hukum, karena hampir semua negara memberikan hak kepada individu berusia 18 tahun untuk mengambil alih tanggung jawab atas dirinya sendiri. Untuk menjadi seorang yang bertanggung jawab, tentu individu perlu berlatih menjadi bertanggung jawab. Namun, karena kurangnya struktur dan peran yang jelas telah menjadikan usia 20-an sebagai fase kehidupan yang secara inheren tidak memberikan bantuan bagi kaum muda untuk terlibat dalam aktivitas-aktivitas tersebut.

Periode Krisis Seperempat Kehidupan (*Quarter Life Crisis)* dapat dilihat dari peningkatan kecemasan mengenai masa depan dan ketidakpastian dalam karir. Menurut Hasyim et al. (2024), *Quarter Life Crisis* terjadi karena adanya pengaruh internal dan eksternal, Dukungan Sosial menjadi salah satu pengaruh yang paling penting dari sisi eksternal. Berdasarkan sisi eksternal tersebut, Dukungan Sosial yang didapatkan melalui beberapa aspek, yakni dukungan keluarga, teman, dan individu yang istimewa, sehingga tiap aspek memiliki beberapa bentuk peran yang harus dijalankan (Zimet, 1988 ; Adlu et al., 2024). Dukungan Sosial sendiri diklasifikasikan menjadi empat bentuk, yang pertama yaitu dukungan emosional, mencakup empati, kasih sayang, dan perhatian. Kedua, dukungan instrumental, mencakup bantuan praktis seperti finansial, informasi, dan lainnya. Ketiga, dukungan informasional, mencakup saran dan nasihat dalam membantu menyelesaikan permasalahan. Keempat, dukungan persahabatan, mencakup hubungan sosial yang positif dari teman sebaya (Cutrona & Gardner, 2004; Uchino, 2004 ; Sarafino, 2020 ; Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).

Cohen & Wills (1985) menjelaskan bahwa Dukungan sosial berfungsi melalui dua mekanisme utama: model penyangga (*buffering model*) dan model efek langsung (*main-effect model*). *Buffering model* mensyaratkan Dukungan Sosial mereduksi konsekuensi stressor, terutama saat individu mengalami tingkat stres tinggi. Fenomena ini teridentifikasi secara empiris melalui interaksi antara stres dan dukungan. Model efek langsung, sebaliknya, menunjukkan bahwa dukungan sosial memberi dampak menguntungkan secara statistik terhadap luaran, meski tanpa interaksi antara stres dan dukungan.

Studi ini menguji Dukungan Sosial sebagai prediktor langsung *Quarter-Life Crisis* menggunakan korelasi dan regresi linear sederhana. Penelitian tidak melibatkan variabel

stressor dan tidak menguji adanya interaksi. Korelasi negatif yang signifikan antara Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis* ($r = -0{,}414$; $p < 0{,}05$) telah ditunjukkan oleh penemuan ini. Dukungan Sosial telah terbukti sebagai prediktor yang signifikan ($B = -0{,}385$; $R^2 = 0{,}172$; $p < 0{,}05$). Hasil tersebut lebih tepat diinterpretasikan sebagai dukungan terhadap *main-effect model*. Ini berarti bahwa dewasa muda (*emerging adulthood)* yang memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* lebih rendah cenderung mengalami tingkat Dukungan Sosial yang lebih tinggi (Flannery & Wieman, 1989).

Mayoritas responden penelitian ini ada dalam kategori sedang, baik dari sisi Dukungan Sosial (66,9%) serta dari sisi *Quarter Life Crisis* (68,6%). Hal yang peneliti temukan, responden tidak berada dalam situasi krisis yang sangat parah, tetapi juga tidak sepenuhnya terhindar dari krisis. Di satu sisi, responden memperoleh Dukungan Sosial yang cukup, tetapi mungkin masih perlu ditingkatkan agar krisis tersebut dapat ditekan lebih jauh ke tingkat rendah. Penelitian ini juga menghasilkan temuan adanya hubungan negatif antara kedua variabel yang digunakan serta variasi *Quarter Life Crisis* sebesar 17,2% pada sampel penelitian ($r = -0{,}414$; $R^2 = 0{,}172$; $p = 0{,}000$). Hal ini menandakan Dukungan Sosial menjadi prediktor yang signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* dengan arah hubungan semakin tinggi Dukungan Sosial yang diterima individu, maka tingkat *Quarter Life Crisis* yang dirasakan akan semakin rendah. Hasil ini sejalan dengan temuan dari penelitian terdahulu yang menunjukkan Dukungan Sosial sebagai prediktor dengan arah negatif dan menjelaskan variasi *QLC* sebesar 11,2% yang signifikan (khususnya keluarga) (Salsabila et al., 2025). Terdapat juga penelitian dari S et al. (2025), yang menghasilkan variasi *QLC* sebesar 26,1% terhadap Dukungan Sosial.

Dukungan Sosial menjelaskan sebesar 17,2% variasi *Quarter Life Crisis* pada sampel penelitian ini, sisanya sebesar 82,8% dijelaskan oleh faktor lain di luar model. Beberapa penelitian lain juga ada yang menggabungkan variabel lain selain Dukungan Sosial untuk diteliti pengaruhnya terhadap *Quarter Life Crisis*. Seperti dalam penelitian S et al. (2025), yang membahas mengenai prediktor *Self Compassion* dan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis*, lalu ditemukan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki variasi sebesar 26,1% pada *Self Compassion*, sedangkan pada Dukungan Sosial, *Quarter Life Crisis* menjelaskan variasi sebesar 19,8%. Selain itu dalam penelitian Ratnasari et al. (2023), *Quarter Life Crisis* memiliki 31,1% variasi terhadap Dukungan Sosial dan Penanganan Stres. Terdapat pula penelitian yang menemukan adanya variasi *Quarter Life Crisis* sebesar 39,9% terhadap Dukungan Sosial dan *Self Disclosure* (Purnama & Nastiti, 2025).

Hasil penelitian mendukung signifikansi intervensi yang memperkuat sistem dukungan (keluarga, teman sebaya, bimbingan kampus/karier) untuk dewasa awal agar tahap eksplorasi tetap efektif, alih-alih beralih menjadi krisis yang mengancam kesejahteraan. Hasil ini secara praktis menegaskan signifikansi penyediaan layanan konseling di perguruan tinggi dan pembentukan kelompok dukungan sebaya untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan tentang masa depan. Sehubungan dengan batasan penelitian, *accidental sampling* merupakan teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel, sehingga generalisasi temuan untuk seluruh populasi dewasa awal di Indonesia perlu dilakukan dengan saksama agar hasil data yang didapat bisa lebih akurat. Selanjutnya, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner mandiri (*self-report*), yang berpotensi menghadirkan risiko bias desirabilitas sosial (responden cenderung memberikan jawaban yang tampak ideal/positif, alih-alih kondisi yang sebenarnya). Terakhir, studi ini hanya mengeksplorasi satu variabel independen

(Dukungan Sosial) yang menjelaskan sebesar 17,2% variasi variabel dependen (*Quarter Life Crisis*), sedangkan sebesar 82,8% faktor lainnya berada diluar jangkauan penelitian ini. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya yang akan membawa variabel Dukungan Sosial atau *Quarter Life Crisis* dapat mempertimbangkan hal-hal diatas guna mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan variabel Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Variabel Dukungan Sosial menjadi prediktor negatif dan signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adulthood*. Sehingga, jika tingkat dukungan sosial yang diterima semakin tinggi, maka tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami akan semakin menurun. Hal ini sesuai dengan adanya *Main-Effect Model* yang memberi dampak menguntungkan secara statistik terhadap luaran, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa *emerging adulthood* yang memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* lebih rendah cenderung mengalami tingkat Dukungan Sosial yang lebih tinggi. Ciri-ciri *Quarter Life Crisis*, seperti yang ditandai dengan kecemasan akan masa depan dan ketidakpastian dalam karir ini sendiri cukup mengganggu kesehatan mental seorang *emerging adulthood*, maka dibutuhkan Dukungan Sosial untuk mengubah persepsi terhadap stressor dan mencegah eskalasi menjadi gejala krisis yang lebih berat. Penting untuk memberikan dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, serta dukungan persahabatan bagi keluarga, kerabat, atau orang-orang sekitar yang kita kenal, sehingga fenomena *Quarter Life Crisis* tidak lagi menjadi sebuah ancaman. Melalui adanya kekurangan dalam penelitian ini, diharapkan penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan hal-hal berikut guna mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan variabel Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis*.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan terkait penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

PERNYATAAN ETIKA PENELITIAN

Penelitian telah dilaksanakan sesuai dengan prinsip dan etika penelitian. Responden yang terlibat dalam penelitian ini telah mengetahui tujuan penelitian dan bersedia berpartisipasi dengan sukarela. Adapun data yang diberikan responden, dianalisis peneliti untuk kepentingan akademik dan dilampirkan tanpa mengungkap identitas pribadi masing-masing responden. Kerahasiaan data penelitian dijaga selama proses pengolahan, analisis, serta pelaporan hasil data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Adlu, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Menggali Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Emerging Adulthood di Indonesia. GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling, 14(4), 779–790. https://doi.org/http://dx.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), 168–176. https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176

Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. JURNAL BASICEDU, 6(4), 6491–6504. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206

Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal. JIVA: Journal of Behavior and Mental Health, 3(1), 1–11. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002

Astuti, A. M. (2016). Statistika Penelitian. Insan Madani Publishing.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357. https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310

Dinda, M. W., & Aviani, Y. I. (2025). Hubungan Social Support dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Padang. KLINIK: Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan, 4(3), 49–66. https://doi.org/https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4320

Elfrianto, 'Afifah, N., Pulungan, L. H., & Irvan. (2025). Panduan Lengkap Analisis Statistik untuk Penelitian Skripsi, Tesis, dan Disertasi. UMSU PRESS.

Fikri, A., Syaifulloh, M. R., Siraj, M. D., Santoso, R. M., Desandyansyah, S. K. N., & Gunawan, Y. novita. (2024). Comparison of Quarter Life Crisis in Adolescents. Inovasi Lokal, 2(1), 29–35. https://doi.org/https://doi.org/10.62255/noval.v2i1.26

Flannery, R. B., & Wieman, D. (1989). Social Support, Life Stress, and Psychological Distress: An Empirical Assessment. Journal Clinical Psychology, 45(6), 867–872. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1097-4679(198911)45:6%3C867::AID-JCLP2270450606%3E3.0.CO;2-I

Fuadi, J., Kinasih, D. S., R, N. A., A, N. N., Mahfud, A., & Muslika. (2024). Quarter Life Crisis " Aku Ga Bisa Yura ": Studi Fenomenologi pada Mahasiswa di Kota Semarang. Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, 2(4), 308–317. https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.823

Grehenson, G. (2022). Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda. Universitas Gadjah Mada. https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/

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, 2024(17), 1–12. https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866

Jamal, T. N. F., Wijaya, D. A. P., Wulandari, D. A., & Grafiyana, G. A. (2025). Self Efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis pada Emerging Adulthood. Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 4(2), 62–73. https://doi.org/https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i3.1240

Nadhiva, A. A. (2023). Menaklukkan Quarter-Life Crisis: Tingkatkan Kapasitas Pemuda, Jadi Generasi Emas 2045. The SMERU Research Institute. https://www.newportinstitute.com/resources/category/empowering-young-adults/?_gl=1*fm2hlg*_up*MQ..*_ga*ODcyNjc3ODM2LjE3NzY2NTgxNTU.*_ga_HMWTBRSNTM*czE3NzY2NTgxNTMkbzEkZzAkdDE3NzY2NTgxNTMkajYwJGwwJGgw

Nelson, L. J. (2020). The Theory of Emerging Adulthood 20 Years Later: A Look at Where It Has Taken Us, What We Know Now, and Where We Need to Go. Emerging Adulthood, 9(3), 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2167696820950884

Pazer, S. (2026). Prevalence, Predictors, and Psychosocial Correlates of the Quarter-Life Crisis in Early Adulthood. Discover Psychology, 6(164), 1–16. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s44202-026-00781-w

Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood. Psikostudia, 14(2), 187–195. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.18697

Purnama, M. I., & Nastiti, D. (2025). Social Support and Self Disclosure Linked to Lower Quarter Life Crisis: Dukungan Sosial dan Pengungkapan Diri Terkait dengan Krisis Kehidupan Kelompok Bawah. Academia Open, 10(2), 1–13. https://doi.org/https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9492

Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aini, & 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/https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977

Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra. (2025). Dukungan Sosial sebagai Penyangga Stres Karier pada Dewasa Awal: Telaah Literatur Tematik tentang Quarter-Life Crisis. Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling, 13(1), 73–82. https://doi.org/https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3724

S, N. W. S., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2025). Self Compassion dan Dukungan Sosial: Kunci Mengatasi Quarter Life Crisis Gen Z. Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia, 3(01), 166–174. https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12719

Sabandar, S. (2022). Fenomena Quarter Life Crisis Landa Anak Muda, Ini Hasil Penelitian Mahasiswa UGM. Kompas.Tv. https://www.kompas.tv/nasional/347495/fenomena-quarter-life-crisis-landa-anak-muda-ini-hasil-penelitian-mahasiswa-ugm

Sahir, S. H. (2021). Metodologi Penelitian. KBM INDONESIA.

Salsabila, A., Fikrie, & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter-Life. Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan (AJPP), 4(3), 168–174. https://doi.org/https://doi.org/10.57250/ajpp.v4i3.1680

Saragih, Z. C., G, A. R. I., & Isnaini, N. L. (2026). Uji Validitas Konstruk Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA). Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora, 5(1), 734–747. https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrish.v5i1.7811

Schwartz, S. J., Tanner, J. L., & Syed, M. (2015). Emerging Adulthood. The Encyclopedia of Adulthood and Aging, 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa263

Siregar, N., Afriyenti, L. U., & Azhiim, R. A. (2026). Hubungan Social Support dengan Quarter Life Crisis pada Perempuan dalam Fase Emerging Adulthood. Orbit : Jurnal Ilmu Multidisplin Nusantara, 2(4), 256–264. https://doi.org/https://doi.org/10.63217/orbit.v2i4.373

What Is a Quarter-Life Crisis? (2025). Newport Institute. https://www.newportinstitute.com/resources/empowering-young-adults/quarter-life-crisis/