

Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Ivana Abigail Weldiv Setyawan¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu^{1*}

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

The end of college is a transitional period toward adulthood that often causes stress and anxiety about the future. Students at this stage often feel confused about determining their direction in life and facing new demands after graduation. In this situation, family social support plays an important role in providing comfort, motivation, and confidence to face change. Based on this, this study aims to determine the relationship between family social support and quarter-life crisis in final-year students. The study employed a quantitative method with a correlational design. The participants consisted of 203 final-year students obtained through accidental sampling. The instruments used included the Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) ($\alpha = 0.650$) to measure quarter-life crisis and the Social Support Scale (SSS) ($\alpha = 0.959$) to measure family social support. Data analysis was performed using Pearson's Product Moment correlation test after fulfilling the assumptions of normality and linearity. The results of the study show a significant negative correlation between family social support and quarter life crisis ($r = -0.246$; $p < 0.05$). This means that the higher the level of family social support received by final year students, the lower the level of quarter life crisis experienced. These findings emphasize the important role of the family in helping students face the transition to adulthood with greater preparedness and emotional balance.

Keywords: Family Social Support; Final-Year Students; Quarter Life Crisis

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-12-01 | Published: 2026-03-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i1.14827>

Vol 16, No 1 (2026) Page: 313 - 321

(*) Corresponding Author: Maria Nugraheni Mardi Rahayu, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: Nugraheni.maria@uksw.edu



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir sedang berada dalam tahap penting dalam perjalanan akademik mereka, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan. Menurut Pratiwi dan Lailatushifah (2012), mahasiswa tingkat akhir adalah

mereka yang hampir menyelesaikan semua mata kuliah dan sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Pada saat ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berkaitan dengan diri dan cara berpikir mereka sendiri. Penilaian dan tanggapan dari orang lain dapat mempengaruhi dan berdampak besar terhadap mereka. Selain itu, masa transisi yang penuh ketidakpastian juga bisa menyebabkan tekanan emosional dan depresi pada mahasiswa, karena mereka mengalami masa perubahan yang cukup sulit (Haase, Heckhausen, & Silbereisen, 2012).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan *quarter life crisis*, yaitu krisis emosional pada usia 20-30 tahun yang ditandai dengan kekhawatiran dan kebingungan tentang masa depan (Robinson & Wright, 2013). Episode ini merupakan masa sulit dan tidak stabil dalam hidup yang menjadi titik balik penting karena perubahan besar yang terjadi. Pada fase ini, individu sering merasa bingung, khawatir, dan tidak punya arah hidup jelas, terutama terkait dengan masalah finansial, karir, hubungan percintaan, dan kehidupan sosial (Sandaputri & Mariyati, 2024).

Wawancara yang dilakukan kepada 5 mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa 4 dari 5 mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi masa depan. berbagai tuntutan, seperti ekspektasi keluarga, tekanan akademik, dan ketidakpastian kerja. Salah satu mahasiswa mengatakan, "*Saya sering merasa cemas karena harus segera menyelesaikan perkuliahan, agar cepat mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidang saya, sementara persaingan di luar sana sangat ketat.*" Meski banyak mahasiswa merasa cemas, ada juga yang lebih optimis dan termotivasi. Seorang mahasiswa lainnya menyampaikan bahwa tekanan justru membuatnya lebih bersemangat. Ia mengatakan, "*Menurut saya, wajar jika ada tuntutan, karena itu bagian dari proses menuju kedewasaan. Saya lebih melihatnya sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sesuatu yang perlu ditakuti.*". Ketakutan dan kecemasan yang dirasakan ini tidak terjadi tanpa sebab, melainkan dipengaruhi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*.

Ketakutan dan kecemasan yang muncul tidak terjadi tanpa sebab, melainkan dipengaruhi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis*. Salah satu faktor penting yang dapat membantu mengurangi tekanan tersebut adalah dukungan sosial keluarga. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mencakup rasa nyaman, perhatian, penghargaan, serta bantuan atau informasi yang diterima dari orang lain. Dalam keluarga, dukungan ini menjadi fondasi utama karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan rasa aman bagi individu. Hal ini sejalan dengan Friedman (2013), yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga dapat berupa nasihat (dukungan informasional), umpan balik untuk memahami diri (dukungan penilaian), bantuan nyata seperti finansial (dukungan instrumental), serta kasih sayang dan perhatian (dukungan emosional). Berbagai bentuk dukungan tersebut membantu individu merasa dihargai dan diterima, sehingga dapat meringankan tekanan yang mereka alami selama menghadapi masa transisi menuju kedewasaan.

Masa menuju kedewasaan, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, sering disertai kebingungan, kecemasan, dan tekanan tentang masa depan. Kondisi ini disebut *quarter life crisis*, yaitu krisis identitas yang biasanya dialami pada usia 20–25 tahun. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalaminya karena harus menyelesaikan studi, mencari pekerjaan, dan mulai hidup mandiri. Dalam situasi

tersebut, dukungan sosial keluarga menjadi faktor penting yang membantu mengurangi tekanan. Keluarga sebagai pendukung utama dapat memberikan rasa aman, motivasi, dan dukungan emosional. Namun, penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas, terutama di Indonesia. Penelitian sebelumnya umumnya membahas *quarter life crisis* secara umum atau dukungan sosial tanpa melihat sumber dukungannya.

Fenomena *quarter life crisis* semakin banyak dialami anak muda, terutama mahasiswa yang sedang memasuki masa transisi menuju dunia kerja atau kehidupan mandiri. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa cemas, ragu terhadap pilihan hidup, dan berdampak pada kesehatan mental jika tidak ditangani dengan baik. Banyak mahasiswa tingkat akhir merasa khawatir dan tidak yakin tentang masa depan mereka, sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi dampak *quarter life crisis* adalah dukungan sosial dari keluarga. Karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami peran dukungan keluarga dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada tahap penyelesaian studi. Penelitian menggunakan Teknik sampling insidental, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan individu yang secara kebetulan ditemui dan dianggap sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2011). Teknik ini dipilih agar peneliti dapat memperoleh responden yang relevan secara langsung di lapangan. Sampel ditentukan melalui kriteria tertentu. Pertama, peserta penelitian merupakan mahasiswa berusia 20–25 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Kedua, mahasiswa berada pada tahun keempat atau minimal semester 7, sehingga dipastikan telah memasuki masa akhir studi dan sedang menjalani proses penyusunan skripsi atau tugas akhir. Ketiga, responden harus berstatus sebagai mahasiswa aktif pada saat pengumpulan data dilakukan. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 203 responden. Partisipan berjenis kelamin perempuan (73,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 26,5%. Dari segi usia, sebagian besar berada pada rentang dewasa awal, dengan usia terbanyak 22 tahun (33,8%), diikuti 23 tahun (27,5%) dan 21 tahun (18,6%). Tingkat pendidikan terakhir didominasi oleh lulusan SMA (83,2%), sementara sisanya merupakan lulusan S1 dan D1–D4. Partisipan berasal dari berbagai provinsi di Indonesia, dengan jumlah terbesar dari Jakarta, Jawa Timur, dan Jawa Barat. Hampir seluruh partisipan berstatus belum menikah (98%) dan mayoritas tinggal di kos (67,9%).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu *Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12) dan *Social Support Scale* (SSS) yang telah disesuaikan dengan konteks penelitian. *Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12). DCQ-12 dikembangkan oleh Petrov, Robinson, dan Arnett (2022) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Kristianingsih, Rahayu, dan Setiyawan (2022). Instrumen ini terdiri dari 12 item yang mengukur tiga dimensi krisis perkembangan, yaitu *disconnection and distress*, *lack of clarity and control*, serta *transition and turning points*. Reliabilitas skala ditunjukkan melalui nilai Cronbach's alpha sebesar 0,650. Setiap item menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Penggunaan skala Likert sesuai dengan pendapat Sugiyono (2018), yaitu untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap fenomena sosial. Penyusunan item juga mengikuti prinsip indikator *favorable* dan *unfavorable* sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2021). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form.

Social Support Scale (SSS), Instrumen dukungan sosial menggunakan *Social Support Scale* yang disusun oleh MacDonald (1998) dan telah diterjemahkan oleh Kristianingsih, Rahayu, dan Setiyawan (2022). Skala ini mengukur empat dimensi dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, penghargaan, informasional, dan instrumental. Instrumen asli memuat 52 item dengan reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,959 yang menunjukkan konsistensi internal tinggi. Namun, penelitian ini hanya menggunakan 28 item yang difokuskan pada dukungan sosial keluarga. Uji validitas dan reliabilitas lanjutan dilakukan menggunakan bantuan *software* statistik seperti SPSS untuk memastikan kelayakan instrumen. Setiap item menggunakan skala Likert 5 poin dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai), sesuai dengan konsep pengukuran perilaku dan persepsi menurut Sugiyono (2018) serta prinsip penyusunan item *favorable* dan *unfavorable* dari Azwar (2021). Data diperoleh melalui kuesioner yang disebar secara daring menggunakan *Google Form*.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov untuk memastikan distribusi data berada dalam kategori normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas menggunakan ANOVA guna melihat apakah hubungan antar variabel bersifat linier. Setelah kedua asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi non-parametrik Spearman Rank Correlation untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 203 mahasiswa tingkat akhir yang telah memenuhi kriteria partisipan. Seluruh partisipan dipilih berdasarkan kesesuaian dengan karakteristik yang ditetapkan, yaitu mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyelesaian studi dan mengalami transisi menuju dunia kerja atau kehidupan mandiri.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.deviation
Dukungan sosial keluarga	203	28	112	70	14
<i>Quarter life crisis</i>	203	12	48	30	6
Valid N (listwise)	203				

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor dukungan sosial keluarga memiliki nilai minimum 28, maksimum 112, dengan rata-rata 70 dan standar deviasi 14. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang. Sementara itu, variabel *quarter life crisis* memiliki nilai minimum 12, maksimum 48, dengan rata-rata 30 dan standar deviasi 6. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir juga berada pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dalam tingkat moderat.

Tabel 2. Uji Normalitas Dukungan Sosial Keluarga dan *Quarter Life Crisis*

Variabel	Uji Statistik	Signifikansi	Arti
Dukungan Sosial Keluarga	0,132	0,000	Tidak normal
<i>Quarter life crisis</i>	0,094	0,000	Tidak normal

Hasil uji normalitas Kolmogorov–Smirnov pada variabel dukungan sosial keluarga ($p = 0,000$) dan *quarter life crisis* ($p = 0,000$) menunjukkan bahwa keduanya memiliki nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil tersebut, analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji non-parametrik Spearman Rank Correlation.

Tabel 3. Uji Lineritas Dukungan Sosial Keluarga Dan *Quarter Life Crisis*

Variabel	F Linearity	Signifikansi	Arti
Dukungan sosial keluarga* <i>quarter life crisis</i>	3,396	0,000	Tidak linear

Hasil uji linearitas pada tabel 3, menunjukkan nilai F Linearity sebesar 3,396 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* tidak linear, sehingga analisis hubungan tidak dapat menggunakan uji parametrik Pearson dan lebih tepat menggunakan uji non-parametrik Spearman Rank Correlation.

Tabel 4. Uji Hipotesis Dukungan Sosial Keluarga Dan *Quarter Life Crisis*

Variable	r	Signifikansi	Arti
Dukungan social keluarga* <i>Quarter life crisis</i>	-,246**	0,00	Hubungan negatif signifikan

Hasil uji hipotesis pada tabel 4, menggunakan Spearman Rank Correlation menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,246$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial keluarga, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu. Meskipun

kekuatan hubungan tergolong lemah, hasil ini tetap mendukung hipotesis bahwa dukungan keluarga berperan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi seringkali mengalami perasaan cemas dan khawatir. Selain itu mahasiswa tingkat akhir juga berada pada masa dewasa awal, dimana memasuki masa transisi. Hal ini dapat menimbulkan perasaan takut, panik dan rentan terhadap krisis (Rahmah, Sukiatni & Kusumandari, 2023). Mahasiswa tingkat akhir perlu memperoleh dukungan keluarga yang memadai seperti perasaan diterima dan mendapatkan dukungan emosional (Virgiawan, Rohayati & Ibad, 2025). Dukungan keluarga dapat berupa perhatian, kesediaan untuk menemani individu hingga kehadiran keluarga yang membuat individu merasa dikelilingi oleh orang-orang yang dapat dipercaya, diandalkan serta memiliki dampak signifikan terhadap dirinya (Palupi, 2023). Dengan demikian, individu yang menghadapi tekanan namun memperoleh dukungan keluarga akan lebih mampu mengatasi *quarter life crisis* sehingga dapat menentukan rencana masa depan dan tidak terjebak dalam berbagai pilihan, mampu membangun kembali kehidupan secara stabil (Mariyanti, Lunanta & Ratnaningtyas, 2025).

Sebaliknya mahasiswa tingkat akhir yang tidak mendapatkan dukungan sosial keluarga yang cukup, akan mengalami kurangnya perasaan kasih sayang, kurang dicintai serta perasaan tidak aman bagi individu. Dampak yang terjadi adalah individu merasa tidak memiliki tempat untuk menceritakan keluh kesah ataupun mengungkapkan emosinya (Mariyanti, Lunanta & Ratnaningtyas, 2025). Selain itu, jika individu tidak memiliki dukungan keluarga maka memiliki motivasi belajar yang rendah, perkembangan psikososial yang rendah, mempengaruhi emosi seperti marah, cemas, takut, hingga perasaan aman (Sari, Oktaviani & Kironowatri, 2023). Mahasiswa tingkat akhir yang tidak memiliki dukungan sosial, maka kurang mendapatkan empat jenis dukungan keluarga antara lain, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental hingga dukungan informasional (Subeqi & Adi, 2022). Oleh karena itu, ketika individu menghadapi situasi yang menekan dan tidak memiliki dukungan keluarga akan rentan merasa sendiri, merasa tidak ada yang peduli pada keadaan individu sehingga kesusahan untuk keluar dari masa krisis.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada *quarter life crisis*, dari 203 responden terdapat 7,4% mahasiswa tingkat akhir termasuk kategori tinggi. Jumlah tersebut mengindikasikan mahasiswa tingkat akhir dalam kondisi krisis yang dapat ditandai dengan ketakutan, khawatir terhadap masa depan dan kecemasan sehingga rentan terjebak *quarter life crisis*. Oleh karena itu, dampak pada mahasiswa tingkat akhir mengalami stress akademik bahkan depresi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ansyah dan Susanti (2023) menjelaskan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik, semakin tinggi dukungan sosial maka stress akademik yang di alami individu akan rendah. Penelitian lain menjelaskan dukungan sosial yang dimiliki individu dapat berpengaruh signifikan terhadap depresi (Rahmawati & Rahmayanti, 2018). Selain itu 86,2% merupakan *quarter life crisis* sedang, maka termasuk masa krisis yang memerlukan pencegahan berupa dukungan keluarga. Dukungan ini dapat berupa perhatian, penghargaan yang diberikan sehingga dapat memberikan ketenangan fisik dan mental (Safarino &

Smith, 2014).

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada dukungan sosial, dari 203 responden terdapat 65% mahasiswa tingkat akhir termasuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan dukungan keluarga yang dimiliki cukup memadai, sehingga mahasiswa tingkat akhir mendapatkan dukungan emosional yang cukup. Oleh karena itu, dapat mengurangi rasa kesepian maupun kecemasan yang di alami individu dan secara sosial akan meredam efek stres dan mengatasi masa-masa sulit yang menekan (Rif'ati dkk, 2018). Sedangkan terdapat 29,2% responden yang memiliki dukungan sosial yang rendah sehingga mengindasikan, kurangnya dukungan keluarga yang menyebabkan individu kesulitan dalam mengambil keputusan, kurang percaya diri hingga kurang dapat menghadapi tekanan hidup.

Penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian pada jumlah responden yang memiliki ketimpangan proporsi antara laki-laki dan perempuan sehingga ketimpangan ini dapat menimbulkan bias gender, di mana hasil penelitian cenderung lebih merepresentasikan pandangan dan pengalaman kelompok perempuan dibandingkan laki-laki, serta mengurangi tingkat generalisasi dan objektivitas hasil penelitian secara keseluruhan. Responden tidak mencakup seluruh wilayah Indonesia sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara menyeluruh terhadap populasi mahasiswa tingkat akhir di Indonesia dan kondisi keluarga yang belum diketahui latar belakang kondisi keluarga responden. Maka pada penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti dapat memperbaiki data demografis agar lebih lengkap. Penelitian dapat dikembangkan lebih rinci demi kepentingan penelitian yang akan datang.

SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. dukungan sosial keluarga berperan penting dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin kuat dukungan yang diterima, semakin ringan krisis yang dialami. Mayoritas mahasiswa berada pada tingkat dukungan dan krisis yang sedang, sehingga tetap membutuhkan peran keluarga dalam menghadapi tekanan psikologis terkait masa depan. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa masih berada pada fase pencarian arah hidup dan memerlukan lingkungan keluarga yang dapat memberikan rasa aman, dorongan positif, serta membantu mereka mengelola stres. Secara keseluruhan, dukungan sosial keluarga terbukti menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa melewati masa transisi menuju dewasa awal dengan lebih baik. Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk lebih aktif menjalin komunikasi dan keterbukaan dengan keluarga agar mendapatkan dukungan sosial yang memadai dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa awal. Dukungan tersebut dapat membantu mereka mengurangi tekanan psikologis, memperkuat kesiapan diri, serta memberikan rasa aman dalam menghadapi berbagai tuntutan dan ketidakpastian terkait masa depan. Keterbukaan ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang, didengar, dan mendapatkan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Keluarga mahasiswa diharapkan mampu memberikan dukungan emosional dan motivasi secara konsisten. Selain itu, komunikasi yang terbuka antara keluarga dan mahasiswa sangat penting agar mahasiswa merasa didukung, dihargai, dan

lebih siap menghadapi berbagai tantangan di masa transisi menuju kedewasaan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas subjek penelitian serta mempertimbangkan variabel lain seperti stres akademik, kecemasan masa depan, atau dukungan sosial dari teman sebaya. Penggunaan pendekatan mixed methods juga dianjurkan agar hasil penelitian dapat diperoleh secara lebih mendalam, komprehensif, dan menggambarkan kondisi mahasiswa secara lebih utuh.

REFERENSI

- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 214-223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (edisi ke 3.). Yogyakarta: Pustaka
- Friedman, M. M. (2013). *Family nursing: research, theory & practice* (5th ed.). Pearson.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739–1751. <https://doi.org/10.1037/a0026641>
- Kristianingsih, S. A., Rahayu, M. N. M., & Setiyawan, A. (2022). Stres warga binaan masyarakat di masa pandemi Covid-19: Menguji peranan dukungan sosial dan orientasi budaya. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 86-106. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i1.6362>
- Macdonald, G. (1998). Development of a Social Support Scale: An Evaluation of Psychometric Properties. *Research on Social Work Practice*, 8, 564 - 576. <https://doi.org/10.1177/104973159800800505>
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Ratnaningtyas, A. (2025). Depresi mahasiswa ditinjau dari keberfungsian keluarga dan quarter life crisis: penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 2290-2298. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1706>
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237-250.
- Palupi, A. D. H. (2023). Literature review: Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2776-1851 <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The developmental crisis questionnaire (dcq-12): psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265-278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Pratiwi, D. & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Wangsa Mangggala Yogyakarta*. <http://psi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/>
- Rahmah, A. F. R., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959-967. <https://aksiologi.org/index.php/inner>

- Rahmawati, T., & Rahmayanti, Y. E. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 3(2), 47-54. <https://doi.org/10.33867/jaia.v3i2.87>
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*, 7, 1-25.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- 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.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, L. S. P., Oktavianti, I., & Kironoratri, L. (2023). Dampak keluarga broken home terhadap motivasi belajar anak. *Jurnal Educatio FKIP Unma*, 9(2), 1153-1159. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5010>
- Subeqi, A. T., & Adi, I. R. (2022). Pengalaman pengasuhan dan dukungan keluarga sebagai prediktor dalam subjective well being kepala keluarga. *Jurnal Keluarga Berencana*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.37306/kkb.v7i1.98>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Virgiawan, I., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2025). Quarter life crisis pada dewasa awal di karawang: peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(3), 1093-1106. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i3.1069>