

EDUKASI KESEHATAN TENTANG PENANGANAN *QUARTER-LIFE CRISIS* TERHADAP SIKAP MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Paramita Pontolondo¹, Natalia Elisa Rakinaung^{2*}, Angela A. M. L. Laka³

^{1,2*,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

*nrakinaung@unikadelasalle.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: *Quarter-life crisis* merupakan fase krisis emosional yang umum dialami oleh individu usia 20–30 tahun, termasuk mahasiswa tingkat akhir, yang dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan karier, dan ketidakpastian masa depan. Objektif: Untuk menganalisis efektivitas edukasi kesehatan dalam penanganan *Quarter-life crisis* terhadap sikap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra-experimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Lokasi penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado. Populasi adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan dengan jumlah 68 mahasiswa, menggunakan total sampling $n = 68$. Penelitian ini menggunakan uji wilcoxon signed rank test. Hasil: Terdapat perbedaan yang signifikan dari sikap mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang penanganan *Quarter-life crisis* ($Z = -5.388$ dengan $p = 0,000$). Kesimpulan: Edukasi kesehatan tentang penanganan *Quarter-life crisis* efektif dalam meningkatkan sikap mahasiswa ke arah positif.

Kata Kunci: Edukasi; Mahasiswa; Sikap; *Quarter-Life Crisis*

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION ON *QUARTER-LIFE CRISIS* MANAGEMENT ON THE ATTITUDE OF FINAL-YEAR STUDENTS

ABSTRACT

Introduction: The Quarter-life crisis is an emotional crisis phase commonly experienced by individuals aged 20–30 years, including final-year university students, who often face academic pressures, career demands, and uncertainty about the future. Objective: This study aimed to examine the effectiveness of health education in managing the Quarter-life crisis on the attitudes of final-year students at the Faculty of Nursing, De La Salle Catholic University Manado. Methods: This quantitative study employed a pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. The research was conducted at De La Salle Catholic University Manado. The population comprised all final-year students of the Nursing Science Study Program, Faculty of Nursing, totaling 68 participants selected through total sampling ($n = 68$). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Results: A significant difference was found in students' attitudes before and after the implementation of health education on Quarter-life crisis management ($Z = -5.388$, $p = 0.000$). Conclusion: Health education on Quarter-life crisis management is effective in improving students' attitudes toward adaptive coping and self-regulation.

Keywords: Attitude; Education; Student; *Quarter-Life Crisis*

PENDAHULUAN

Quarter-life crisis dikenal sebagai fase ketidakpastian dalam kehidupan awal dewasa yang umumnya dialami individu berusia 20 hingga 30 tahun, baik yang masih menjalani perkuliahan maupun yang telah menyelesaikan studi. Masalah utama yang muncul pada fase

ini antara lain kebingungan menentukan arah hidup, kecemasan mengenai masa depan, serta tekanan sosial terkait pencapaian pribadi, sehingga individu sering merasa terjebak dan kehilangan arah (Rahmah,dkk, 2023). Penyebabnya dapat berasal dari percepatan transisi hidup seperti kelulusan, tuntutan memasuki dunia kerja, maupun keharusan hidup mandiri yang menimbulkan ketidakpastian besar (Johnson, 2023). Selain itu, tekanan karier, kesulitan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan gelar, beban finansial, serta ekspektasi dari media sosial memperkuat perasaan tidak aman dalam fase ini. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa meningkatnya kecemasan dan stres emosional, tetapi juga menurunnya kepuasan hidup, risiko depresi, serta hambatan dalam membangun identitas diri dan relasi sosial yang sehat (Anjayani, 2021).

Situasi ketidakpastian di usia muda juga terjadi di Indonesia. Studi yang dilakukan di kota pekanbaru. Menurut riset yang dilakukan di Kota tersebut pada 236 subjek, 43,22% orang berusia 20-30 tahun berada dalam kategori sedang dan 22,97% berada dalam kategori tinggi. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan dengan jenis kelamin, status hubungan, dan pekerjaan seseorang (Febriani, 2023). Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh GenSINDO terhadap responden berusia 18-25 tahun, lima hal utama mengganggu 95% mahasiswa perguruan tinggi: profesi, pasangan, pendidikan, tantangan global, dan kesehatan (Nurdifa, 2020).

Krisis emosional ini dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain identitas diri berkontribusi terhadap *Quarter-life crisis* dengan persentase sebesar 55%. Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 52,4% (Sinaga, 2023), diikuti oleh dukungan keluarga yang berkontribusi sebesar 43% (Talent, 2023), serta penggunaan media sosial yang berpengaruh sebesar 39% (Fuad, 2023). Selain itu, kesejahteraan psikologis memiliki dampak yang signifikan sebesar 76,4% (Fauzia, 2023), sementara kesehatan mental berkontribusi sebesar 19% (Herdian, 2023). Faktor-faktor seperti keadaan mental dan emosional seseorang yang dipengaruhi oleh tekanan hidup, impian yang tidak tercapai, dan ketidakpastian mengenai masa depan juga merupakan elemen penting yang memengaruhi *Quarter-life crisis* (Ratih, 2024).

Pemerintah Indonesia, melalui Kementerian kesehatan, telah mengimplementasikan berbagai program strategi guna meningkatkan kesejahteraan mental dikalangan pelajar dan mahasiswa. Program-program ini mencakup kampanye yang menekankan pentingnya kesehatan mental serta penyediaan layanan konseling di perguruan tinggi. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa (2022), data menunjukkan bahwa pendidikan tentang kesehatan mental sangat penting untuk mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, masalah *Quarter-life crisis* masih terus berkembang akibat faktor sosial dan psikologis yang lebih kompleks.

Masalah krisis emosional atau *Quarter-life crisis* sering kali meningkat meskipun telah dilakukan berbagai upaya untuk mengatasinya. Hal ini disebabkan oleh faktor eksternal yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan, seperti ketidakpastian ekonomi, tekanan sosial yang tinggi untuk mencapai kesuksesan, dan kurangnya dukungan sosial yang memadai. Banyak individu di lingkungan akademik, terutama mahasiswa tingkat akhir, sering kali menghadapi tekanan yang signifikan, seperti tenggat waktu tugas, ujian, dan kecemasan mengenai masa depan setelah lulus. Situasi ini dapat memperburuk perasaan cemas dan bingung, karena mahasiswa sering terjebak antara kewajiban akademik dan ketidakpastian mengenai masa depan mereka. (Schwartz & Montgomery, 2020).

Hasil wawancara dengan 20 mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado menunjukkan beberapa mahasiswa tingkat akhir

memperlihatkan adanya perbedaan sikap dalam menghadapi *Quarter-life crisis*. Sebagian mahasiswa menuturkan bahwa mereka merasa cemas, bingung, bahkan pesimis saat memikirkan masa depan, terutama terkait kelulusan, pekerjaan, maupun tuntutan sosial di sekitar mereka. Kondisi tersebut dipandang sebagai tekanan yang berat dan menimbulkan rasa tidak berdaya. Di sisi lain, ada pula mahasiswa yang menanggapi fase ini dengan lebih optimis. Mereka memandang pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk menata kembali tujuan hidup, mengembangkan keterampilan, dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan setelah menyelesaikan studi. Perbedaan sikap ini menunjukkan bahwa respon mahasiswa terhadap *Quarter-life crisis* sangat dipengaruhi oleh cara masing-masing individu dalam memaknai situasi serta kemampuan mereka dalam mengelola tekanan yang ada.

Edukasi kesehatan yang diterapkan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang tanda-tanda dan gejala *Quarter-life crisis*, serta strategi untuk mengatasi kecemasan dan kebingungan yang sering muncul selama periode tersebut. Diharapkan bahwa edukasi kesehatan ini dapat efektif memberikan dampak positif terhadap sikap mahasiswa dalam menghadapi *Quarter-life crisis*.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif melalui preksperimen dengan one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan pada satu kelompok dengan memberikan pretest sebagai penilaian atau pengukuran awal sebelum diberikan intervensi kemudian diberikan kembali posttest sebagai penilaian atau pengukuran setelah diberikan intervensi. Peneliti menguji sikap mahasiswa sebelum dan saat sesudah diberikan edukasi.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2025. Tempat penelitian di Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang berjumlah 82 Orang. Pada penelitian ini pengambilan sampel oleh peneliti menggunakan total sampling yaitu sebanyak 82 responden tapi yang memenuhi kriteria penelitian hanya 68 responden saja, dengan kriteria penelitian: mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang bersedia menjadi responden dan mengikuti keseluruhan proses penelitian. Pengumpulan data dilakukan pada sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan dengan menggunakan Instrumen penelitian kuesioner Sikap menanggapi *Quarter-life crisis* diadaptasi dari penelitian Febriani, G., & Fikry, Z. (2023) yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan Cronbach's alpha 0,892. Kuesioner dibuat dalam bentuk google form berisi 15 pernyataan, yang terdiri dari 5 pernyataan positif dan 10 pernyataan negatif. Kuisisioner ini menggunakan skala penilaian likert dengan pernyataan positif: Sangat sesuai (4), Sesuai (3), Tidak sesuai (2), Sangat tidak sesuai (1), dan Pernyataan negatif: Sangat sesuai (1), Sesuai (2), dan Tidak sesuai (3), dan Sangat tidak sesuai (4). Kuesioner diberikan pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed-Rank test. dengan tingkat kepercayaan 95% untuk melihat perbedaan sikap mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang penanganan *Quarter-life crisis*. Peneliti menggunakan 3 prinsip etika penelitian yaitu baik (*beneficence*), hormat (*autonomy*), adil (*justice*).

HASIL

Penelitian ini menggunakan analisis karakteristik demografi, analisis univariat sikap responden dan analisis bivariat yang menunjukkan efektivitas edukasi kesehatan tentang

penanganan *Quarter-life crisis* terhadap sikap mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=68)

| Karakteristik responden | f | % |
|-------------------------|-----------|------------|
| Usia | | |
| 20 tahun | 4 | 5.9 |
| 21 tahun | 36 | 52.9 |
| 22 tahun | 12 | 17.6 |
| 23 tahun | 9 | 13.2 |
| 24 tahun | 3 | 4.4 |
| 25 tahun | 4 | 6.0 |
| Jenis kelamin | | |
| Laki – laki | 6 | 8.8 |
| Perempuan | 62 | 91.2 |
| Semester | | |
| 8 | 58 | 85.3 |
| 10 | 4 | 5.9 |
| 12 | 6 | 8.8 |
| Asal | | |
| Sulawesi Utara | 56 | 82.4 |
| Di luar Sulawesi Utara | 12 | 17.6 |
| Total | 68 | 100 |

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 21 tahun sebanyak 36 responden (52,9%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden berusia 24 tahun sebanyak 3 responden (4,4%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan mendominasi yaitu 62 responden (91,2%), sedangkan laki-laki hanya 6 responden (8,8%). Dari segi semester, sebagian besar responden berada pada semester 8 yaitu 58 responden (85,3%), sedangkan yang paling sedikit adalah semester 10 sebanyak 4 responden (5,9%). Berdasarkan asal daerah, responden terbanyak berasal dari Sulawesi Utara yaitu 56 responden (82,4%), sedangkan yang berasal dari luar Sulawesi Utara hanya 12 responden (17,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh mahasiswa perempuan semester 8 berusia 21 tahun dan sebagian besar berasal dari Sulawesi Utara.

Tabel 2. Gambaran sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang penanganan *Quarter-life crisis* (n=68)

| Sikap | Pre Test | | Post Test | |
|--------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | n | % | n | % |
| Positif | 47 | 69.1 | 64 | 94.1 |
| Negatif | 21 | 30.9 | 4 | 5.9 |
| Total | 68 | 100 | 68 | 100 |

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar mahasiswa sudah memiliki sikap positif, yaitu sebanyak 47 responden (69,1%). Namun, masih terdapat 21 responden (30,9%) yang menunjukkan sikap negatif. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada jumlah mahasiswa dengan sikap positif, yaitu menjadi 64 responden (94,1%). Sementara itu, jumlah mahasiswa yang memiliki sikap negatif menurun drastis menjadi hanya 4 responden (5,9%). Temuan ini

mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan berhasil mempengaruhi sikap mahasiswa ke arah yang lebih positif terkait pemahaman dan penanganan *Quarter-life crisis*.

Tabel 3. Efektivitas Edukasi Kesehatan tentang Penanganan *Quarter-life crisis* terhadap sikap mahasiswa tingkat akhir (n=68)

| Pre-test & Post test Sikap Mahasiswa | N | Mean rank | Z | p-value |
|---|-----------|-----------|---------------------|---------|
| Negatif rank | 10 | 24.90 | | |
| Positif rank | 55 | 34.47 | -5.388 ^b | .000 |
| Ties | 3 | | | |
| Total | 68 | | | |

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai Z sebesar -5,388 dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sebanyak 55 responden mengalami peningkatan sikap (positif rank), 10 responden menunjukkan penurunan sikap (negatif rank), dan 3 responden tidak mengalami perubahan (ties). Nilai mean rank untuk kelompok yang mengalami peningkatan sebesar 34,47, sedangkan untuk yang mengalami penurunan sebesar 24,90. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan sikap mahasiswa terhadap *Quarter-life crisis*, karena sebagian besar responden menunjukkan perubahan sikap ke arah yang lebih positif secara signifikan setelah edukasi diberikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan sikap mahasiswa terhadap *Quarter-life crisis*, yang terlihat dari mayoritas responden mengalami pergeseran ke arah positif. Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil responden yang tidak mengalami perubahan atau bahkan menunjukkan penurunan. Berdasarkan analisis aspek sikap, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Dari aspek kognitif, ada responden yang sudah memiliki pandangan pribadi yang cukup kuat sehingga informasi baru tidak sepenuhnya diterima. Dari aspek afektif, sebagian masih diliputi perasaan cemas dan ketidaknyamanan dalam menghadapi krisis sehingga sikapnya sulit bergeser. Sementara itu, dari aspek konatif, kurangnya dorongan untuk mengubah perilaku membuat edukasi tidak segera diikuti dengan penerapan nyata. Meskipun demikian, temuan ini tidak mengurangi makna bahwa secara keseluruhan edukasi kesehatan berhasil memberikan dampak positif dalam membentuk sikap mahasiswa menjadi lebih adaptif dalam menghadapi *Quarter-life crisis*.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa keberhasilan intervensi edukasi ini sangat dipengaruhi oleh metode penyampaian yang interaktif, relevansi materi dengan pengalaman mahasiswa, dan waktu pelaksanaan yang tepat. Mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase penuh tekanan, baik dari aspek akademik maupun sosial, sehingga materi yang disampaikan terasa dekat dengan kondisi mereka. Edukasi yang diberikan secara langsung, terarah, dan disesuaikan dengan kebutuhan emosional mahasiswa turut membangun pemahaman serta kesadaran mereka terhadap pentingnya mengelola *Quarter-life crisis*. Dengan demikian, perubahan sikap yang signifikan ini bukan hanya karena paparan informasi, tetapi juga karena mahasiswa merasa terhubung dengan topik yang dibahas. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Febristi (2023) yang meneliti efektivitas terapi suportif pada remaja di Panti Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat *Quarter-life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang bersifat edukatif dan reflektif mampu memberikan perubahan psikologis positif, baik dari segi sikap maupun pengetahuan individu terhadap situasi krisis yang sedang dihadapi. Keterkaitan antara hasil penelitian ini terlihat dari kesamaan dalam pendekatan intervensi, yakni memberikan ruang kepada individu untuk memahami dirinya dan memperoleh dukungan dalam menghadapi masa transisi dewasa.

Meskipun metode intervensinya berbeda penelitian ini menggunakan edukasi kesehatan secara langsung sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan terapi kelompok supportif keduanya menunjukkan bahwa pemberian informasi yang tepat, refleksi diri, dan peningkatan kesadaran emosional mampu mempengaruhi sikap individu menjadi lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa menunjukkan peningkatan sikap positif setelah diberikan edukasi, yang menunjukkan bahwa mereka mulai mengetahui kondisi *Quarter-life crisis* secara lebih realistik dan dapat mengembangkan respon yang lebih rasional. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya, bahwa edukasi dan pendampingan psikososial sangat penting untuk mengurangi dampak krisis emosional pada usia dewasa muda. Penelitian oleh Amelia Rahmah dkk. (2020) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan *Quarter-life crisis*. Hal ini memperkuat dugaan bahwa peningkatan kapasitas individu untuk bangkit dari tekanan sangat berperan dalam menghadapi masa transisi dewasa awal. Dalam konteks ini, edukasi kesehatan dapat dianggap sebagai stimulus yang memperkuat resiliensi mahasiswa.

Dalam tinjauan pustaka yang telah dijabarkan, edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas individu menghadapi stres dan perubahan psikososial. Menurut Ratih et al. (2024), pemberian edukasi kesehatan dengan pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu terhadap kondisi yang dihadapi, sekaligus membentuk sikap baru yang lebih adaptif. Edukasi bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menggugah kesadaran individu dalam menginternalisasi pesan yang diterima. Dengan demikian, intervensi edukasi dalam penelitian ini memperlihatkan korelasi yang kuat dengan teori yang menyatakan bahwa pemahaman yang baik akan membentuk pola pikir dan sikap yang lebih sehat dalam merespons krisis kehidupan.

Secara umum, penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dan aplikatif dalam konteks mahasiswa keperawatan yang tengah menghadapi *Quarter-life crisis*. Hal ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pemahaman dan sikap, tetapi juga berpotensi memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan tentang penanganan *Quarter-life crisis* secara signifikan efektif meningkatkan sikap mahasiswa tingkat akhir dari negatif ke sikap positif terhadap penanganan *Quarter-life crisis*. Sangat diharapkan kedepannya edukasi kesehatan ini dapat diterapkan dalam layanan konseling kesehatan jiwa untuk mahasiswa dan siswa di sekolah baik pada mahasiswa ataupun siswa sekolah yang menghadapi *Quarter-life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Anjayani, S. P. N. (2021). Faktor-faktor *Quarter-life crisis* (Studi kuantitatif deskriptif pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang). *Paper Knowledge: Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Fauzia, A. S. (2023). Pengaruh self-efficacy terhadap *Quarter-life crisis* dengan social support sebagai moderator pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(4), 1472–1487.
- Febristi, A., & Antoni, A. (2023). Penerapan terapi suportif terhadap penurunan *Quarter-life crisis* scale pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Nanggalo Padang tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(2), 525–535.
- Fuad, S. A. (2023). Pengaruh social comparison terhadap *Quarter-life crisis* pada emerging adulthood pengguna Instagram (Undergraduate thesis). Universitas Sumatera Utara.
- Herdian, H., & Wijaya, D. A. P. (2023). “I am mentally healthy, so I can choose well.” *Quarter-life crisis* and positive mental health in students. *Dalat University Journal of Science*, 51–58.
- Johnson, R. (2023). Empowering individuals through health education. *Public Health Perspectives*, 15(1), 45–60.
- Nurdifa, A. R. (2020). Survei: 5 hal paling dicemaskan saat *Quarter-life crisis*. Sindonews.com. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa. (2022). Masalah psikologis 2 tahun pandemi COVID-19 di Indonesia.
- 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.
- Ratih, K. W., & Winta, M. V. I. (2024). Memahami fenomena *Quarter-life crisis* pada generasi Z: Tantangan dan peluang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Schwartz, S. J., & Montgomery, M. J. (2020). Emerging adulthood: A developmental stage that is not just a phase. *American Psychologist*, 75(3), 345–356.
- Sinaga, R. M. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Talent, V. L. K. (2023). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat *Quarter-life crisis* pada dewasa awal di Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Katolik Soegijapranata).