

Dilema Transisi Usia: Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Rifa Atu Nuril Hamzah¹, Wina Love Riza², Dinda Aisha³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia.

Article Info

Article history:

Received Agustus, 2025

Revised September, 2025

Accepted September, 2025

Kata Kunci:

Quarter Life Crisis, Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosional, *Emerging Adulthood*

Keywords:

Quarter Life Crisis, Social Support, Emotional Intelligence, *Emerging Adulthood*

ABSTRAK

Pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, individu cenderung mengalami kerentanan terhadap *quarter life crisis* yang dipicu oleh dinamika pencarian jati diri, ketidakjelasan tujuan hidup, serta tekanan sosial yang menyertainya. Fokus utama studi ini adalah mengungkap kontribusi dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Karawang. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengaplikasikan analisis regresi linear berganda guna menguji keterkaitan antara variabel yang menjadi fokus penelitian. Penelitian ini melibatkan 208 partisipan yang berada pada tahap *emerging adulthood*, berusia antara 18 hingga 25 tahun, dan bertempat tinggal di Karawang dengan teknik *sampling* yaitu *convenience sampling* dan rumus Cohen sebagai acuan jumlah minimal sampel. Instrumen penelitian yang diterapkan adalah *Quarter Life Crisis Scale*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan *Wong and Law Emotional Intelligence Scale*. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional berpengaruh secara negatif signifikan terhadap *quarter life crisis*. Kedua variabel ini memiliki kontribusi sebesar 70,5% (dukungan sosial sebesar 40,1%, kecerdasan emosional sebesar 30,4%). Dukungan sosial yang memadai dan kecerdasan emosional yang tinggi berperan sebagai faktor pelindung signifikan yang membantu individu pada fase *emerging adulthood* menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta mengurangi risiko *quarter life crisis*.

ABSTRACT

At the emerging adulthood developmental stage, individuals tend to experience vulnerability to quarter life crisis triggered by the dynamics of self-discovery, unclear life goals, and accompanying social pressures. The main focus of this study is to reveal the contribution of social support and emotional intelligence to quarter life crisis in emerging adulthood in Karawang. This study uses a quantitative approach by applying multiple linear regression analysis to test the relationship between the variables that are the focus of the research. This study involved 208 participants who were in the emerging adulthood stage, aged between 18 to 25 years, and residing in Karawang with a sampling technique of convenience sampling and Cohen's formula as a reference for the minimum sample size. The research instruments applied were Quarter Life Crisis Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Wong and Law Emotional Intelligence Scale. The results show that social support and emotional intelligence have a significant negative effect on quarter life crisis. These two variables have a contribution of 70.5% (social support by 40.1%, emotional intelligence by 30.4%). Adequate social support and high emotional intelligence act as significant protective factors that help individuals in the emerging adulthood phase deal with pressure, manage emotions, and reduce the risk of quarter life crisis.



Corresponding Author:

Name: Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog
Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang
Email: w.lovvariza@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Setiap individu akan melewati serangkaian tahap perkembangan psikologis yang memiliki tugas perkembangan spesifik sesuai fase kehidupannya. Salah satu tahap krusial dalam proses perkembangan individu adalah fase *emerging adulthood*, yang sebagaimana dikemukakan oleh Arnett (Santrock, 2012) berlangsung pada usia 18 hingga 25 tahun. Periode ini dicirikan oleh intensitas pemaknaan identitas, pencarian jalur karier yang sesuai, serta pembentukan sistem nilai yang bersifat personal. Dalam periode ini, individu mulai menghadapi perubahan besar seperti meningkatnya tanggung jawab hidup, perluasan relasi sosial, serta pencarian arah hidup yang lebih pasti (Alkatiri & Aprianty, 2024). Meskipun bagi sebagian individu masa ini dapat menjadi waktu penuh semangat dan eksplorasi, tidak sedikit pula yang mengalami kebingungan, tekanan emosional, dan kecemasan yang tinggi. Perasaan seperti kesepian, kebingungan dalam membuat komitmen, serta tekanan dari lingkungan sekitar menjadi tantangan tersendiri yang dapat memicu krisis psikologis (Habibie et al., 2019). Fenomena tersebut semakin relevan dalam konteks Indonesia. Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2023), sekitar 6,1% individu dengan usia di atas 15 tahun mengalami gangguan dalam aspek kesehatan mental. Pada saat yang sama, Badan Pusat Statistik (2024) mencatat bahwa terdapat 7,2 juta pengangguran sepanjang Februari 2024, dengan rentang usia 15–24 tahun memberikan kontribusi sebesar 16,42% terhadap angka tersebut. Data ini menunjukkan bahwa individu pada tahap dewasa awal memiliki kerentanan yang tinggi terhadap stres yang disebabkan oleh ketidakpastian dalam aspek ketenagakerjaan. Kondisi ini bahkan telah menyebabkan kasus bunuh diri yang dikaitkan dengan putus asa karena pengangguran dan tekanan dari ekspektasi keluarga dan masyarakat, seperti yang terjadi di Lamongan dan Emporium Pluit (Sudjarwo, 2022) (Komara, 2019).

Nash dan Murray (Mashdaria Huwaina, 2021) menjelaskan bahwa pada fase ini individu cenderung merasa stres, mengalami kecemasan, dan kehilangan semangat hidup. Atwood dan Scholtz (Asrar & Taufani, 2022), situasi ini diidentifikasi sebagai *quarter life crisis*. Sementara itu, Robbins dan Wilner (Artiningsih & Savira, 2021) mengartikulasikannya sebagai fase krisis identitas yang muncul akibat ketidakmatangan individu dalam menjalani peralihan dari fase remaja menuju tahap kedewasaan. Gejala yang muncul dapat berupa kebimbangan dalam pengambilan keputusan, persepsi negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak, munculnya tekanan emosional, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Artiningsih & Savira, 2021). Penelitian Qonita dan Pupitadewi (2022) mengungkapkan bahwa awal munculnya *quarter life crisis* umumnya terjadi setelah individu menyelesaikan pendidikan formal. Individu mulai merasakan tekanan emosional yang khas seperti perasaan panik, frustrasi, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Keadaan ini dipengaruhi oleh meningkatnya dinamika kehidupan yang tidak stabil, percepatan laju perubahan, serta kompleksitas pilihan yang harus diambil oleh individu (Ananto, 2023). Krisis emosional ini seringkali dialami oleh individu usia 18–25 tahun, di mana ketidakcocokan antara harapan pribadi dan realita hidup menjadi sumber utama tekanan psikologis (Hafarinto et al., 2024).

Riyanto dan Arini (2021) menemukan bahwa 86% lulusan perguruan tinggi tahun 2019 hingga 2020 mengalami *quarter life crisis*. Sebagian individu mengalami kecemasan karena keterlambatan memperoleh pekerjaan sebagai dampak dari pandemi, sementara yang lain merasa

terperangkap dalam profesi yang tidak sejalan dengan aspirasi atau tujuan hidup mereka. Peneliti memperoleh gambaran fenomena berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada individu *emerging adulthood* di Karawang pada periode 2 hingga 15 November 2024, dengan total responden sebanyak 15 responden yang menunjukkan bahwa individu pada usia 18 hingga 25 tahun memiliki kecenderungan menghadapi *quarter life crisis*. Fenomena ini kerap dikaitkan dengan adanya ketidaksesuaian antara harapan individu terhadap dirinya sendiri dan kenyataan yang dihadapi, ditambah dengan tekanan akibat dinamika sosial dan budaya yang berubah secara cepat. Fakta ini menunjukkan adanya gap yang serius antara kesiapan individu dan tuntutan realita kehidupan dewasa.

Pada masa ini, *quarter life crisis* berpotensi menimbulkan tekanan emosional yang signifikan, sehingga individu membutuhkan peran dukungan sosial serta kemampuan kecerdasan emosional yang memadai untuk mampu mengatasinya (Putri, 2019). Sebagaimana ditemukan dalam studi oleh Oktaviani dan Soetjningsih (2023) mengindikasikan adanya kontribusi negatif yang signifikan dari dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Artinya, seiring dengan besarnya dukungan sosial yang diterima individu, maka kecenderungan mereka untuk mengalami krisis tersebut cenderung menurun. Dalam kajian lain oleh Fadillah dan Rozi (2024), memperlihatkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Temuan tersebut merefleksikan bahwa menghadapi *quarter life crisis* tidak semata-mata bergantung pada dukungan dari lingkungan sekitar, melainkan juga memerlukan kemampuan individu dalam mengelola diri, khususnya dalam aspek regulasi emosi, agar mampu merespons berbagai tantangan hidup secara efektif dan adaptif (Aristawati et al., 2021). Penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan temuan yang dikemukakan oleh Putri dan Widyastuti (2024), yang menemukan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *quarter life crisis*. Namun, hasil berbeda ditunjukkan oleh Manek dan Wibhowo (2023), yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional justru memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis*. Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa kontribusi kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* dapat bervariasi, tergantung pada konteks dan variabel lain yang terlibat dalam dinamika psikologis individu.

Berdasarkan uraian fenomena serta temuan dari penelitian-penelitian terdahulu, terlihat adanya kesenjangan penelitian yang perlu ditindaklanjuti yaitu baik dari segi hasil penelitian yang tidak konsisten, maupun minimnya studi yang mengkaji dua variabel ini secara bersama-sama dalam konteks lokal, khususnya di Karawang. Dengan demikian, pelaksanaan penelitian ini menjadi krusial untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada individu dalam fase *emerging adulthood* di wilayah Karawang. Secara khusus, studi ini dimaksudkan untuk: (1) mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada individu *emerging adulthood* di Karawang; (2) mengevaluasi pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada kelompok yang sama; dan (3) menganalisis secara simultan kontribusi kedua variabel dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*. Urgensi penelitian ini didasarkan pada tingginya tekanan psikologis yang terjadi pada individu selama periode *emerging adulthood*, yang kerap dipicu oleh tuntutan hidup yang kompleks, ketidakpastian arah masa depan, serta dinamika krisis identitas. Dengan mengkaji peran dukungan sosial dan kecerdasan emosional, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar intervensi psikologis, pengembangan diri, serta strategi dukungan efektif. Temuan ini juga berguna bagi institusi pendidikan, keluarga, dan lingkungan sosial untuk mendukung perkembangan psikologis generasi muda di Karawang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (Asrar & Taufani, 2022) mengartikan *quarter life crisis* sebagai bentuk krisis identitas yang terjadi ketika individu belum sepenuhnya siap menjalani masa transisi dari remaja menuju kedewasaan penuh. Krisis ini tercermin dalam berbagai dimensi psikologis,

termasuk ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, penurunan motivasi, pandangan tidak positif terhadap diri sendiri, munculnya kecemasan dan tekanan emosional, serta kekhawatiran terkait hubungan sosial (Asrar & Taufani, 2022). Fischer (Habibie et al., 2019) menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah tahap munculnya kecemasan akan ketidakpastian masa depan, khususnya yang berhubungan dengan relasi sosial, karier, dan keberfungsian individu dalam masyarakat pada usia 20-an. Lebih lanjut, Noor (Herawati & Hidayat, 2020) individu yang mengalami krisis semacam ini umumnya menunjukkan kecenderungan menurunnya motivasi hidup, munculnya perasaan gagal, berkurangnya kepercayaan diri dan makna hidup, serta kecenderungan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial.

2.2 Dukungan Sosial

Zimet et al. (Anggraeni & Hijrianti, 2023) mengartikan dukungan sosial sebagai bentuk penerimaan bantuan atau pertolongan dari individu-individu terdekat, yang mencakup dukungan dari keluarga, teman sebaya, serta figur penting dalam lingkungan sosial seseorang. Sementara itu, King (Anggraeni & Hijrianti, 2023) menginterpretasikan dukungan sosial sebagai wujud manifestasi nyata dari pengakuan sosial, di mana individu merasa memiliki nilai, mendapatkan perhatian, dihormati, dicintai, dan menjadi bagian dari system sosial yang saling mendukung dan memberikan manfaat timbal balik.

2.3 Kecerdasan Emosional

Wong dan Law (Maulidina & Wibowo, 2021) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kapasitas individu untuk mengenali serta mengekspresikan emosi diri secara tepat, memahami dan merespons emosi orang lain, serta mengelola emosi secara efektif guna menunjang keterarahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sementara itu, Goleman (Andaresta et al., 2025) menggambarkan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, mempertahankan ketahanan psikologis saat menghadapi tantangan, mengelola dorongan emosional, memotivasi diri sendiri, mengatur suasana hati, menunjukkan empati, serta membangun hubungan interpersonal yang positif dan konstruktif.

3. METODE PENELITIAN

Studi ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan rancangan kausal untuk mengeksplorasi keterkaitan kausal antara variabel yang diteliti (Sugiyono, 2018). Adapun variabel yang dianalisis mencakup dukungan sosial (X1), kecerdasan emosional (X2), serta *quarter life crisis* (Y). Subjek penelitian adalah individu dalam tahap *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Karawang, serta mengalami kebimbangan dan kecemasan mengenai masa depan, sesuai dengan konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (Santrock, 2012). Mengingat ukuran populasi tidak teridentifikasi secara pasti, studi ini menerapkan teknik non-probability sampling dengan pendekatan convenience sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kesediaan mereka untuk mengisi kuesioner (Sugiyono, 2022). Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Cohen (Sugiyono, 2022), dengan parameter power (p) = 0,95, effect size (F^2) = 0,1, dan jumlah prediktor (u) = 5, sehingga diperoleh jumlah minimum sampel sebanyak 204 responden. Karakteristik demografis responden mencakup aspek usia, jenis kelamin, jenjang pendidikan terakhir, status pekerjaan, status pernikahan, serta individu yang paling sering menjadi tempat berbagi cerita. Berdasarkan perhitungan diperoleh jumlah minimal 204 responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga instrumen psikologis. Pertama, *Quarter Life Crisis Scale* yang dikembangkan oleh Afandi et al. (2023), terdiri atas 26 item yang mencerminkan tujuh aspek, yakni keraguan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri, perasaan terjebak, kecemasan terkait masa depan, tekanan akibat ekspektasi, serta kekhawatiran dalam relasi interpersonal. Skala ini menggunakan format Likert 4 poin, dengan pilihan jawaban mulai dari “Sangat Tidak Setuju” (STS) hingga “Sangat Setuju” (SS). Salah satu contoh pernyataan dalam instrumen ini adalah: “Saya cemas akan nasib diri sendiri setelah melihat keberhasilan yang diraih orang lain.”

Kedua, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (Sulistiani et al., 2022), terdiri dari 12 item yang mewakili tiga dimensi utama, yaitu dukungan yang berasal dari keluarga, teman, dan significant other. Skala ini menggunakan format Likert 7 poin, dengan rentang respons dari "Sangat Tidak Setuju" (STS) hingga "Sangat Setuju" (SS). Salah satu contoh pernyataan dalam skala ini adalah: "Keluarga saya bersedia membantu saya dalam mengambil keputusan."

Ketiga, Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) yang dikembangkan oleh Wong dan Law (Ramadhani et al., 2017), dan berlandaskan pada model kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Mayer dan Salovey. Skala ini mencakup 16 item yang terbagi ke dalam empat dimensi utama: penilaian emosi terhadap diri sendiri (self-emotional appraisal), penilaian emosi orang lain (other's emotional appraisal), pengaturan emosi (regulation of emotion), dan pemanfaatan emosi (use of emotion). Instrumen ini menggunakan skala Likert 5 poin dengan rentang respons mulai dari "Sangat Tidak Setuju" (STS) hingga "Sangat Setuju" (SS). Salah satu contoh item dalam skala ini adalah: "Saya memiliki kendali yang baik atas emosi saya sendiri."

Tahap uji coba (try out) dilakukan untuk mengevaluasi validitas item dengan menggunakan analisis corrected item-total correlation melalui perangkat lunak SPSS versi 24. Berdasarkan kriteria dari Azwar (2018), suatu item dikategorikan valid apabila nilai $r_{it} \geq 0,30$. Reliabilitas alat ukur selanjutnya diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha, dengan ketentuan bahwa nilai $r \geq 0,80$ menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi, sesuai dengan kriteria dari Guilford. Sebelum proses uji hipotesis dilakukan, dilaksanakan pengujian terhadap asumsi klasikerlebih dahulu, yang mencakup uji normalitas dan linearitas. Metode Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji normalitas data, di mana distribusi dianggap normal ketika nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$. Untuk memverifikasi hubungan linear antar variabel, dilakukan uji linearitas dengan ketentuan bahwa nilai Linearity harus di bawah 0,05 dan Deviation from Linearity harus melebihi 0,05. Untuk menganalisis data, digunakan teknik regresi berganda guna mengetahui pengaruh dukungan sosial (X1) dan kecerdasan emosional (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y). Pengaruh parsial masing-masing variabel independen dianalisis melalui uji t, dengan signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Untuk mengkaji pengaruh kedua variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen, digunakan analisis uji F dengan tingkat signifikansi yang sama. Analisis tambahan mencakup koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui proporsi varians Y yang dijelaskan oleh X1 dan X2, serta koefisien determinasi parsial untuk kontribusi masing-masing variabel. Kategorisasi dilakukan untuk membagi skor variabel ke dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi. Metode ini unggul karena memakai instrumen valid dan reliabel serta analisis komprehensif, meskipun memiliki keterbatasan pada representasi sampel akibat penggunaan *convenience sampling*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai corrected item-total correlation dari tiap skala, sebagaimana ditunjukkan dalam analisis butir, tergolong valid karena berada dalam rentang yang memenuhi syarat validitas. Skala *quarter life crisis* memiliki nilai antara 0,329 hingga 0,602; skala dukungan sosial antara 0,350 hingga 0,705; dan skala kecerdasan emosional antara 0,390 hingga 0,774. Berdasarkan nilai tersebut, seluruh item dalam ketiga skala dinyatakan valid karena memenuhi batas minimum yang ditetapkan. Uji reliabilitas dilakukan melalui pendekatan Cronbach's Alpha guna menilai konsistensi internal instrumen. Hasil analisis menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,886 pada skala *quarter life crisis*, 0,810 pada skala dukungan sosial, dan 0,908 pada skala kecerdasan emosional. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Guilford, nilai-nilai ini mengindikasikan bahwa ketiga instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan pada studi ini. Sebanyak 208 individu dalam tahap *emerging adulthood* yang berdomisili di Karawang berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Adapun rincian data demografis responden disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Kriteria	Keterangan	Total	Presentase %
a. Usia	18-20	55	27%
	21-25	153	73%
b. Jenis Kelamin	Laki-laki	56	25%
	Perempuan	183	75%
c. Pendidikan	SMA/SMK	180	87%
	D3/S1	28	13%
d. Status Bekerja	Belum bekerja	91	44%
	Mahasiswa	67	32%
	Bekerja	18	9%
e. Status Pernikahan	Menikah	17	8%
	Belum menikah	191	92%
f. Teman Curhat	Keluarga (Ayah, Ibu, Saudara kandung, Kakek/nenek)	77	37%
	Sahabat/Teman	59	28%
	Pasangan	40	19%
	Tidak	32	15%

Berdasarkan hasil analisis data demografis, mayoritas responden tergolong dalam rentang usia 21–23 tahun (57%), diikuti oleh kelompok usia 18–20 tahun (27%), dan kelompok usia 24–25 tahun (16%). Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada pertengahan tahap *emerging adulthood*, yang secara teoritis merupakan periode krusial dalam proses pencarian jati diri dan perencanaan masa depan. Dari segi jenis kelamin, responden perempuan mendominasi dengan 75%, sedangkan laki-laki hanya 25%. Sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK (87%), sementara lulusan D3 hanya 4% dan S1 sebesar 9%, mencerminkan bahwa sebagian besar masih berada pada tahap awal pendidikan tinggi atau baru lulus sekolah menengah. Dari status bekerja, 44% responden belum bekerja, 32% berstatus mahasiswa, 15% baru lulus SMA/SMK, dan hanya 9% yang sudah bekerja. Dilihat dari status pernikahan, hampir seluruh responden belum menikah (92%), dengan hanya 8% yang sudah menikah. Sementara itu, dalam hal teman curhat, ibu (28%) dan sahabat/teman (28%) menjadi pilihan utama, diikuti pasangan (19%), tidak memiliki tempat curhat (15%), serta pilihan lain seperti ayah (3%), saudara kandung (4%), dan kakek/nenek (1%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden cenderung mengandalkan dukungan emosional dari figur ibu dan teman dekat.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan pendekatan statistik parametrik, yang mensyaratkan bahwa seluruh variabel penelitian berdistribusi normal (Sugiyono, 2018). Oleh karenanya, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas terhadap data sebelum melakukan pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil analisis, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang melebihi ambang signifikansi 0,05. Dengan demikian, data dalam studi ini memenuhi asumsi distribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel bebas dan terikat. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* adalah 0,538, sedangkan antara kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* adalah 0,429. Kedua nilai tersebut melebihi ambang batas signifikansi 0,05, sehingga berdasarkan kriteria uji linearitas, dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel independen memiliki hubungan yang linear dengan variabel dependen. Selanjutnya, berikut disajikan hasil analisis regresi linear berganda yang digunakan untuk mengevaluasi pengaruh dukungan sosial (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) terhadap *quarter life crisis* (Y):

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda (Uji Parsial)

Coefficients^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	90.870	1.263		.000
	Dukungan Sosial	.197	.015	-.546	.000
	Kecerdasan Emosi	.230	.021	-.449	.000

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Berdasarkan uji parsial (t-test) pada Tabel 2, variabel dukungan sosial (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) memiliki signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_{a1} dan H_{a2} diterima. Koefisien regresi masing-masing sebesar -0,197 dan -0,230 menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial maupun kecerdasan emosional berkontribusi signifikan menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada individu *emerging adulthood*. Model regresi yang dihasilkan:

$$Y = 90,870 - 0,197(X_1) - 0,230(X_2).$$

Nilai konstanta menunjukkan bahwa saat kedua variabel bekerja, terjadi penurunan kecenderungan mengalami *quarter life crisis*.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda (Uji Simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3149.908	2	1574.954	244.531	.000 ^b
	Residual	1320.346	205	6.441		
	Total	4470.254	207			

Berdasarkan informasi yang tercantum dalam Tabel 3, pengujian simultan menggunakan uji F memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang memperlihatkan bahwa H_{a3} diterima, sementara hipotesis ketiga (H_{03}) ditolak. Hasil ini menegaskan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional secara kolektif memberikan kontribusi signifikan terhadap *quarter life crisis* pada individu yang sedang berada di fase *emerging adulthood*. Dengan kesimpulan lain, kedua variabel bebas tersebut secara simultan memiliki daya prediktif pada variasi *quarter life crisis* pada responden.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.839 ^a	.705	.702	2.538

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial

b. Dependent Variable: QLC1

Berdasarkan data Tabel 4, menunjukan hasil *R Square* yaitu 0,705, yang memperlihatkan bahwa kombinasi antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional terdapat pengaruh senilai 70,5% terhadap *quarter life crisis* responden. Artinya, kedua variabel independen tersebut secara kolektif memiliki daya jelas yang kuat terhadap *quarter life crisis* individu. Disamping itu, sisa sebesar 29,5% diasumsikan dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak tercakup di penelitian ini, seperti kondisi ekonomi, beban sosial lingkungan, dimensi kepribadian, maupun faktor psikososial lain yang belum dijadikan fokus dalam studi ini.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi Parsial

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations	
	B	Std. Error	Beta			Pearson	Sig.
(Constant)	90,870	1,263		71,958	0,000		
Dukungan Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	-0,197	0,015	-0,546	-13,056	0,000	-0,734	0,000
Kecerdasan Emosional dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	-0,230	0,021	-0,449	-10,741	0,000	-0,678	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan, dukungan sosial memperoleh nilai beta sebesar -0,546 dan korelasi *Pearson* sebesar -0,734, sehingga kontribusinya terhadap *quarter life crisis* adalah 40,1% ($-0,546 \times -0,734 = 0,401 \times 100\%$). Sementara itu, kecerdasan emosional menunjukkan nilai *beta* -0,449 dan korelasi *Pearson* -0,678, dengan kontribusi sebesar 30,4% ($-0,449 \times -0,678 = 0,304 \times 100\%$). Dengan mempertimbangkan hasil analisis, bias disimpulkan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* lebih besar dibandingkan pengaruh kecerdasan emosional, khususnya pada populasi *emerging adulthood* di Karawang. Temuan ini menekankan pentingnya peran lingkungan sosial yang suportif dalam membantu individu menghadapi tantangan psikologis pada fase transisi menuju kedewasaan.

Seluruh responden dalam studi ini diklasifikasikan menjadi tiga tingkat, yakni rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan skor yang diperoleh pada setiap skala pengukuran. Proses klasifikasi dilaksanakan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24, melalui metode distribusi frekuensi sebagai acuan dalam menentukan interval kategori. Hasil perhitungan dan distribusi masing-masing variabel dalam tiap kategori disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

		Quarter Life Crisis			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	7.7	7.7	7.7
	Sedang	174	83.7	83.7	91.3
	Tinggi	18	8.7	8.7	100.0
	Total	208	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh hasil sebesar 16 orang (7,7%) berada pada tingkat *quarter life crisis* rendah, 174 orang (83,7%) pada tingkat sedang, dan 18 orang (8,7%) pada tingkat tinggi.

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi Dukungan Sosial

		Dukungan Sosial			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	4.3	4.3	4.3
	Sedang	97	46.6	46.6	51.0
	Tinggi	102	49.0	49.0	100.0
	Total	208	100.0	100.0	

Selanjutnya, merujuk pada Tabel 7, diketahui bahwa 9 orang (4,3%) berada pada tingkat dukungan sosial rendah, 97 orang (46,6%) pada tingkat dukungan sosial sedang, dan 102 orang (49%) pada tingkat dukungan sosial tinggi.

Tabel 8. Hasil Uji Kategorisasi Dukungan Sosial

		Kecerdasan Emosi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	74	35.6	35.6	35.6

Tinggi	134	64.4	64.4	100.0
Total	208	100.0	100.0	

Kemudian, merujuk pada Tabel 4.16, diketahui bahwa 74 orang (35,6%) pada kategori kecerdasan emosi sedang, dan 134 orang (64,5%) pada kategori kecerdasan emosi tinggi.

Tabel 9. Hasil Uji Tabulasi Demografi Responden dengan *Quarter Life Crisis*

Kategori Utama	Subkategori	<i>Quarter Life Crisis</i>		
		Rendah	Sedang	Tinggi
Jenis Kelamin	Laki-laki	3	44	6
	Perempuan	13	130	12
Pendidikan	SMA/SMK	13	151	16
	D3 & S1	3	23	2
Usia	18-20	8	44	3
	21-25	8	130	15
Status Kegiatan	Belum bekerja	13	99	11
	Mahasiswa	2	61	4
Status Pernikahan	Bekerja	16	174	18
	Menikah		16	1
Teman curhat	Belum menikah	16	158	17
	Keluarga	11	59	7
	Teman		54	5
	Pasangan	2	36	2
	Tidak ada	3	25	4

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif secara signifikan terhadap *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,197 ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial yang diterima individu berkorelasi dengan penurunan intensitas *quarter life crisis*. Adapun kekuatan hubungan antar variabel berada pada kategori sedang hingga kuat.

Tekanan hidup semasa transisi menuju dewasa awal, seperti pencarian jati diri dan tuntutan kemandirian, dapat diperparah jika individu kekurangan dukungan emosional. Wijaya dan Saprowi (2022) menemukan bahwa individu dengan persepsi tinggi terhadap dukungan sosial, khususnya dari keluarga, menunjukkan kapasitas adaptif yang lebih baik dalam menghadapi *quarter life crisis* dibanding mereka yang hanya bergantung pada teman sebaya. Sari (2023) juga menguatkan bahwa dukungan sosial secara signifikan mampu menurunkan intensitas krisis ini. Bahkan, Astanu dkk. (2022) melaporkan bahwa kontribusi dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mencapai 95,3%, terutama melalui perhatian, dorongan, dan penghargaan dari keluarga sebagai lingkungan terdekat.

Hipotesis kedua terkonfirmasi, di mana kecerdasan emosional menunjukkan kontribusi negatif signifikan terhadap *quarter life crisis*, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien regresi -0,230 dengan tingkat signifikansi 0,000. Individu dengan kemampuan mengenali, memahami, dan meregulasi emosi secara adaptif cenderung lebih tahan terhadap tekanan psikologis. Inayati (2024) menemukan bahwa mahasiswa akhir dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kesulitan mengelola emosi. Studi oleh Pratama dkk. (2024) juga mencatat bahwa pada perempuan Gen Z di Banjarmasin, kecerdasan emosional menyumbang 12,7% dalam menurunkan intensitas *quarter life crisis*. Nugrisa (2023) menambahkan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam mengurangi stres akibat krisis identitas dan ketidakpastian masa depan, dua ciri khas dari *quarter life crisis*.

Hipotesis ketiga menguji kontribusi gabungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional, yang terbukti signifikan ($p = 0,000$), dengan nilai $R Square$ sebesar 0,705, yang berarti kedua variabel menjelaskan 70,5% variasi dalam *quarter life crisis* pada individu *emerging adulthood*. Dukungan sosial memberikan kontribusi efektif sebesar 40,1% ($\beta = -0,546$; $r = -0,734$), sementara kecerdasan emosional menyumbang 30,4% ($\beta = -0,449$; $r = -0,678$). Putri (2019) menekankan bahwa

quarter life crisis tidak hanya timbul akibat tekanan eksternal, tetapi juga oleh keterbatasan individu dalam mengelola emosi dan minimnya dukungan dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, kombinasi kedua faktor tersebut berfungsi sebagai mekanisme protektif yang saling melengkapi.

Sementara itu, 29,5% sisanya berasal dari faktor lain yang belum diteliti, seperti eksplorasi identitas, instabilitas relasi sosial, tekanan akademik, dan ketidakpastian karier (Anggraeni & Hijrianti, 2023). Sebagian besar responden (83,7%) menghadapi *quarter life crisis* dalam kategori sedang, mencerminkan adanya kebingungan dalam arah hidup dan relasi sosial. Hanya 8,7% tergolong tinggi, sedangkan 7,7% berada dalam kategori rendah. Mayoritas juga memiliki tingkat dukungan sosial tinggi (49%) dan kecerdasan emosional sedang hingga tinggi, dengan tidak ada responden berada dalam kategori kecerdasan emosional rendah.

Analisis lanjutan menunjukkan perbedaan intensitas *quarter life crisis* berdasarkan karakteristik demografis. Proporsionalnya, laki-laki cenderung mengalami *quarter life crisis* lebih tinggi dibanding perempuan, meskipun jumlah perempuan lebih banyak. Rosalinda (2019) menyatakan bahwa perempuan rentan terhadap *quarter life crisis* karena tekanan sosial untuk menikah sebelum usia 25 tahun, yang menyebabkan munculnya stigma negatif bagi yang menunda pernikahan. Dalam konteks pendidikan, lulusan SMA/SMK lebih rentan mengalami *quarter life crisis* dibanding jenjang pendidikan tinggi, sedangkan kelompok usia 21–23 tahun paling banyak terdampak, seiring fase awal perkuliahan atau memasuki dunia kerja.

Menariknya, responden yang telah bekerja justru menunjukkan tingkat *quarter life crisis* tertinggi, disusul oleh yang belum bekerja. Agustina (2022) menyoroti bahwa selama pandemi, 98% individu merasakan *quarter life crisis*, mayoritas diakibatkan oleh tekanan ekonomi dan ketidakstabilan pekerjaan. Responden yang belum menikah juga lebih rentan, karena beban sosial dan ekspektasi keluarga, sebagaimana diungkap oleh Herawati & Hidayat (2020), serta Artiningsih (2021), yang menyatakan bahwa perempuan sering mendapat tekanan untuk menikah sebelum usia 30 tahun.

Dalam hal dukungan emosional, sebagian besar responden lebih sering berbagi perasaan dengan teman, diikuti oleh ibu dan pasangan. Hal ini memperlihatkan bahwa teman sebaya memegang peran penting, meskipun dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, dukungan keluarga tetap menjadi fondasi utama dalam menjaga kestabilan psikologis (Putra & Muttaqin, 2020). Laki-laki yang tidak memiliki akses ruang emosional untuk berbagi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih tinggi, menegaskan pentingnya dukungan emosional sebagai penyangga dalam menghadapi tekanan hidup masa dewasa awal.

5. KESIMPULAN

Temuan dalam studi ini mengindikasikan terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada individu di masa *emerging adulthood* di wilayah Karawang. Secara simultan, kedua variabel tersebut menyumbang pengaruh yang substansial untuk menjelaskan kecenderungan seseorang mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu, bisa disimpulkan seseorang yang dukungan sosial dan kecerdasan emosionalnya tinggi akan mempunyai kapasitas yang lebih baik untuk menghadapi fase krisis seperempat abad secara adaptif dan konstruktif.

Berdasarkan hasil tersebut, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Pertama, bagi individu di masa *emerging adulthood* yang tengah menghadapi *quarter life crisis*, penting untuk memperoleh akses terhadap dukungan sosial yang memadai serta mengembangkan kecerdasan emosional sebagai bagian dari mekanisme koping yang efektif. Kedua, penelitian lanjutan diharapkan dapat memperluas cakupan dengan menelusuri variabel lainnya yang turut memengaruhi *quarter life crisis*, di luar aspek dukungan sosial dan kecerdasan emosional. Selain itu, disarankan agar peneliti selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemilihan subjek dan instrumen pengukuran yang digunakan, guna meningkatkan validitas serta relevansi temuan dalam konteks dalam berbagai konteks yang lebih heterogen.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*. 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif Quarterlife Crisis Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Alisarani, P., & Widyastuti, N. (2024). The Relationship Between Emotional Intelligence and Quarter Life Crisis in Female Students at the Muhammadiyah University of Sidoarjo [Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]. *UMSIDA Preprints Server*, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ups.5770>
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>
- Ananto, M. (2023). *Kontribusi Kecerdasan Sosial dengan Krisis Seperempat Kehidupan pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*. 5(3), 159–169. <https://doi.org/10.18592/jah.v5i3.10415>
- Andaresta, R., Indrawati, E., & Jakarta, N. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Jakarta Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh menggunakan model skala likert . Pengolahan dat*. 9(2), 149–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <https://doi.org/http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA>
- Pengaruh
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,82 persen dan Rata-rata upah buruh sebesar 3,04 juta rupiah per bulan*. Badan Pusat Statistik. <https://webapi.bps.go.id/download.php?f=YKdbLI+RkpXUdfvOfimrhhCA/I92QQcWtWBQXelYkbgktJAtvfnR9tibC7WgIAMpKGJD+sFIOVJ3fAjP3Xmz7SyEIYff50yNaAunymChG8I/aON7jsv3/SCy0XuETkUPXcPk2uPGLPbDV08kXGKimmr+Og7RbxiHgNvycCJt5C63eW0hcjpYnnjRWE4YUfyqxU/aQsXIUwG9e68gfsdEKvA>
- Fadillah, U., Rozi, F., & Artikel, R. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis. *Instructional Development Journal*, 7(2), 373–379. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ>
- 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>
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal of Society Counseling*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Inayati, Syifa, Yuliana, R. A. N. (2024). The Relationship between Emotional Intelligence (EQ) and Quarter Life Crisis in Final Year Students. *Jurnal Pinang Masak (JPIMA)*, 3, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jpima.v3i2.26929>
- Kemenkes RI. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>
- Komara, I. (2019). *Wanita Tewas Loncat di Emporium Mall, Polisi: Frustrasi Belum Dapat Kerja*. DetikNews. <https://news.detik.com/berita/d-4535344/wanita-tewas-loncat-di-emporium-mall-polisi-frustrasi-belum>

- dapat-kerja
- Manek, M. Y., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Seminar Nasional Psikologi, November*, 162–170.
- Mashdaria Huwaina, K. (2021). PENGARUHPEMAHAMAN KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL-QUR'AN TERHADAPMASALAH QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA. *Paramurobi:Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.32699/paramurobi.v4i2.1995>
- Maulidina, Z. T., & Wibowo, D. H. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Adaptabilitas Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) "X" di Kota Salatiga. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(1), 17–26. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i1.3388>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Pratama, J. A., Safitri, J., & Akbar, S. N. (2024). Peranan Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan Generasi Z di Kota Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 7, 65–75. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2024.10.008>
- Putra, A. C. M., & Muttaqin, D. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout Pada Perawat di Rumah Sakit X. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3901>
- Putri, G. N. (2019). *Quarter Life Crisis*. PT Elex Media Komputindo.
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.48223>
- Ramadhani, R., Psikologi, F., & Jakarta, U. (2017). Uji Validitas Konstruk Terhadap Adaptasi Dari Wong and Law Emotional Intelligence Scale (Wleis). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, V(2), 99–125. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v5i2.10789>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316.pdf>. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>
- Santrock. (2012). *Perkembangan Masa Hidup* (Novietha I. Sallama (ed.); 13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Sari, S., Rini, A., & Ariyanto, E. (2023). Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Karyawan. *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9920>
- Sudjarwo, E. (2022). *Pria di Lamongan Gantung Diri Diduga Depresi Karena Nganggur*. DetikJatim. https://www.detik.com/jatim/berita/d-5960687/pria-di-lamongan-gantung-diri-diduga-depresi-karena-nganggur?utm_source=copy_url&utm_campaign=detikcomsocmed&utm_medium=btn&utm_content=jatim%0A%0ABaca%20artikel%20detikjatim,%20Pria%20di%20Lamongan%20Gantung%20Diri%20Diduga%20Depresi%20Karena%20Nganggur
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *METODE PENELITIAN MANAJEMEN* (Reguler). CV. ALFABETA.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>