

Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau: Bagaimana Peranan Harapan Orang Tua dan Kematangan Karier?

Sophie Putri Florentine Laura

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Devi Puspitasari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Eko April Ariyanto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: sophieputri90632@gmail.com

Abstract

Quarter life crisis is a phenomenon that occurs in early adulthood, characterized by feelings of worry, doubt, anxiety, frustration, and stress regarding various choices and decisions in the future. This study aims to determine the relationship between parental expectations and career maturity with quarter-life crisis in out-of-town students, especially those from outside Java. This study used a quantitative approach with 158 student aged 20-28 years and a purposive sampling technique. The analysis found that parental expectations have a positive relationship with quarter life crisis, meaning that the higher the parental expectations, the higher the quarter life crisis. Career maturity has a negative relationship with quarter-life crisis, meaning that individuals with a high level of career maturity will reduce the occurrence of quarter-life crisis. The findings of this study are expected to enable out-of-town students to manage negative emotions that can impact quarter life crisis.

Keywords: Parental Expectations, Career Maturity, Quarter Life Crisis, overseas student, Out-Of-Town Student

Abstrak

Quarter life crisis adalah fenomena yang berlangsung di dewasa awal dijumpai dengan perasaan khawatir, bingung, cemas, frustrasi dan stress mengenai berbagai pilihan dan keputusan di masa depan. Penelitian ini bermaksud mencari tahu hubungan antara harapan orang tua dan kematangan karier dengan quarter life crisis pada mahasiswa rantau khususnya berasal dari luar pulau jawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden 158 subjek berusia 20-28 tahun dan pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling. Hasil analisis menemukan harapan orang tua memiliki hubungan positif dengan quarter life crisis, artinya semakin tinggi harapan orang tua, semakin meningkat pula quarter life crisis. Kematangan karier mempunyai hubungan negatif terhadap quarter life crisis, artinya individu dengan tingkat kematangan karier yang baik akan menurunkan terjadinya quarter life crisis. Temuan penelitian ini diharapkan mahasiswa rantau mampu dalam mengelolah emosi negatif yang dapat berdampak pada quarter life crisis

Kata kunci: Harapan Orang Tua, Kematangan Karier, Quarter Life Crisis, Mahasiswa Rantau.

Pendahuluan

Dewasa awal menggambarkan tahap perkembangan individu menghadapi “dunia asli” dan beranjak membuat keputusan untuk menentukan masa depannya (Papalia, 2011). Tidak sedikit dari individu mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan dan permasalahan pada tahap ini. Hal tersebut membuat individu cenderung mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fenomena krisis yang berlangsung di tahap peralihan menuju dewasa awal yang ditandai perasaan putus asa, cemas, ragu, serta kekhawatiran dalam menghadapi masa depan terkait urusan hubungan personal dan interpersonal yang meliputi aspek pendidikan, karier, pertemanan, keluarga dan hubungan asmara (Robinson & Wilner 2001). Krisis tersebut juga dialami oleh mahasiswa rantau yang termasuk dalam usia dewasa awal.

Mahasiswa perantauan merupakan mahasiswa yang melanjutkan studi diluar daerah atau luar pulau dan tentunya akan meninggalkan tempat asalnya, terpisah dari orang tua, kerabat, serta teman-teman terdekat (Fauzia dkk, 2020). Mahasiswa yang merantau akan dituntut untuk menangani segala permasalahan serta mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Mereka juga harus bisa beradaptasi dengan wilayah perantauan, mampu mengelolah keuangan, dan mencapai prestasi akademi di perkuliahan. Seiring berjalannya waktu, akan bertambah tekanan yang dialami ketika memasuki masa akhir dari perkuliahan seperti mahasiswa akan mulai ditanya terkait skripsi dan wisuda. Selain itu, tuntutan orang tua yang besar mengharapakan mahasiswa rantau pulang dengan sukses dan mendapatkan pekerjaan. Sehingga mahasiswa rantau yang sering mendapatkan tuntutan dan tekanan cenderung merasakan *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilaksanakan Fitriyanti dkk (2025) terkait *quarter life crisis* kepada mahasiswa rantau dengan jumlah 212 responden membuktikan adanya korelasi positif antara mahasiswa rantau dengan *quarter life crisis*. Penelitian lainnya oleh Gendolang & Ambarwati (2023) dengan 335 responden mahasiswa rantau menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mempunyai korelasi positif signifikan dengan *quarter life crisis*. Berdasarkan kedua penelitian diatas hasil penelitian tersebut mengungkapkan mahasiswa rantau merasa bingung dan cemas dengan tiang hidup dan identitas mereka.

Quarter life crisis terjadi ketika adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan tanggung jawab yang muncul pada tahap perkembangan dewasa awal yang menyebabkan individu menghadapinya dengan kesulitan (Caesaria, 2021). Menurut Hassler (2009) mengatakan 7 aspek *quarter life crisis* yakni bimbang menentukan keputusan, putus asa, terjebak dalam keadaan pelik, penaksiran diri negatif, cemas, tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Survei yang dilaksanakan oleh Agarwal dkk (2020) menguraikan 1,5 juta tweet berasal dari lebih 1.400 pengguna di Inggris dan AS, dengan fokus pada mereka yang menyebutkan *quarter life crisis*. Analisis mengungkapkan bahwa postingan terkait *quarter life crisis* sering memasukkan tema perasaan terjebak, menginginkan perubahan, serta perasaan khawatir tentang karier, penyakit, sekolah, dan keluarga.

. Menurut Sari & Prastiti (2021) mengatakan salah satu alasan terjadinya *quarter life crisis* pada individu yaitu harapan yang bersumber dari orang tua. Arnett

(2015) menyatakan bahwa orang Asia mempunyai harapan yang tinggi dari keluarga mereka, terutama dari orang tua. Harapan orang tua dianggap sebagai salah satu unsur krusial yang mempengaruhi prestasi pendidikan dan kesuksesan seorang anak (Sasikalla & Karunanidhi, 2011). Aspek-aspek harapan orang tua menurut Sasikalla & Karunanidhi (2011) meliputi harapan pribadi, harapan akademik, harapan karier dan ambisi orang tua. Mahasiswa rantau yang diberikan berbagai harapan besar oleh orang tuanya akan cenderung merasa terbebani dan bingung karena terjebak antara mengabaikan ekspektasi orang tua atau keinginan pribadi. Tekanan dalam diri individu tersebut dapat menghambat eksplorasi diri. Sehingga, cenderung menghadapi *quarter life crisis* dimana berdampak pada emosional yang tidak stabil seperti takut gagal, menyamakan diri dengan keberhasilan orang lain, rendah diri, tidak berdaya dan khawatir (Robbinson, 2019)

Arnet (2004) mengatakan terdapat faktor eksternal yang berdampak pada terjadinya *quarter life crisis* yang dirasakan oleh seseorang yaitu kehidupan pekerjaan dan karier. Mahasiswa rantau yang akan menyelesaikan pendidikan akan mulai menyiapkan karier untuk memasuki dunia kerja. Sehingga diperlukan kematangan karier yang dapat membantu dalam memutuskan pilihan karier dan mengurangi resiko terjadinya krisis dalam karier. Kematangan karier menjadi fase yang penting karena individu diharapkan mampu dalam memilih dan menetapkan jenjang karier sesuai dengan minat dan keahlian. Proses tersebut mencakup pada tahap eksplorasi, perencanaan hingga pengambilan keputusan (Super, 1990). Individu dengan kematangan karier kurang baik cenderung mengalami *quarter life crisis* di mana individu merasa cemas dan khawatir terhadap karier mereka di masa depan (Robbinson & Wilner 2001). Penelitian oleh Umah (2021) mengungkapkan kematangan karier memiliki kontribusi setara dengan 41,6% terhadap *quarter life crisis*. Adanya kematangan karier dapat menentukan arah serta tujuan karier individu yang realistis di masa mendatang.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif berjenis korelasional. Sampel ditentukan menggunakan aplikasi *g-power* dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui, diperoleh sampel sebanyak 158 subjek. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengedarkan kuisioner melalui *g-form*. Penelitian ini memiliki tiga skala yang digunakan yaitu skala *quarter life crisis* diadopsi dari Hassler (2009) berdasarkan teori robbinson, yang terdiri dari 25 item, skala harapan orang tua yang diadopsi dari Sasikala & Karunanidhi (2011) yang terdiri dari 30 item dan skala kematangan karier yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Super (1990) yang terdiri dari 25 item. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan software SPSS versi 27.

Hasil

Pengambilan data berlangsung mulai 1 Juni 2025 hingga 15 Juni 2025 didapatkan responden sebanyak 158 mahasiswa yang berasal dari berbagai pulau di

luar jawa. Secara demografi subjek demografi dikemlompokkan berdasarkan asal daerah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden

| Asal Daerah | Jumlah Responden |
|-------------|------------------|
| Sumatra | 11 |
| Kalimantan | 17 |
| Sulawesi | 16 |
| Bali | 30 |
| NTT | 55 |
| NTB | 9 |
| Maluku | 12 |
| Papua | 8 |

Hasil uji analisis deskriptif

Hasil uji deskriptif berdasarkan kategorisasi setiap variabel terbagi menjadi 3 yakni rendah, sedang, dan tinggi. Berikut kategori tingkatan variabel harapan orang tua, kematangan karier dan *quarter life crisis* yang didapatkan dari 158 responden:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif *Quarter Life Crisis*

| Kategori | Skor | N | Presentase |
|----------|------------------|-----|------------|
| Rendah | $X < 63$ | 26 | 14,8% |
| Sedang | $63 \leq X < 94$ | 111 | 63,1% |
| Tinggi | $94 \leq X$ | 21 | 11,9% |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Harapan Orang Tua

| Kategori | Skor | N | Presentase |
|----------|-------------------|-----|------------|
| Rendah | $X < 97$ | 15 | 8,5% |
| Sedang | $97 \leq X < 125$ | 119 | 67,6% |
| Tinggi | $125 \leq X$ | 24 | 13,6% |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows.

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Kematangan Karier

| Kategori | Skor | N | Presentase |
|----------|------------------|-----|------------|
| Rendah | $X < 69$ | 13 | 7,4% |
| Sedang | $69 \leq X < 93$ | 117 | 66,5% |
| Tinggi | $93 \leq X$ | 28 | 15,9% |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows.

Peneliti ini menggunakan 3 variabel dengan satu variabel terikat (Y) dan dua variabel bebas dengan menggunakan analisis data regresi berganda sehingga dibutuhkan uji prasyarat. Berikut hasil analisis dengan bantuan SPSS 27 *for windows*:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | Keterangan |
|---------------------|------------------------------------|--|------------|
| | AsympSig. (2-tailed) | | |
| Quarter life crisis | 0,200 | | Normal |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows.

Berlandaskan pada hasil tabel data normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov* memperlihatkan nilai signifikansi 0,200 ($>0,05$). Hal ini mendemonstrasikan data mengikuti distribusi normal sehingga asumsi normalitas diterima.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

| Variabel | Deviation From Linearity | | |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|-------|------------|
| | F | Sig | Keterangan |
| Harapan Orang Tua_ Kematangan Karier_ Quater Life Crisis | 897 | 0,371 | Linear |
| | 1.894 | 0,060 | Linear |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows.

Berdasarkan hasil data uji linieritas di atas variable harapan orang tua dengan *quarter life crisis* memperlihatkan nilai sig = 0,371 ($>0,05$) artinya ditemukan hubungan antara harapan orang tua dan *quarter life crisis* bersifat linear. Selain itu, hasil uji linieritas variabel kematangan karier dengan *quarter life crisis* memperoleh nilai sig = 0,060 ($>0,05$) artinya bahwasannya hubungan antara kematangan karier dan *quarter life crisis* bersifat linier

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

| Variabel | Collinearity Statistics | |
|--------------------------------------|-------------------------|------|
| | Tolerance | VIF |
| Kematangan Karier- Harapan Orang Tua | 990 | ,011 |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows

Hasil uji multikolinearitas yang diperoleh antara variabel harapan orang tua (X1) dan kematangan karier (X2) di temukan *tolerance* 0,990 ($>0,10$) dan *VIF* 1,011 ($<10,00$). Dari hasil tersebut artinya tidak terdapat multikolinearitas anatara variabel X1 dan X2.

Tabel 7. Hasil Uji Heterokedastisitas

| Variabel | p-value | Keterangan |
|-------------------|---------|------------|
| Harapan Orang Tua | 0,227 | $>0,05$ |
| Kematangan Karier | 0,810 | $>0,05$ |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows.

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas menunjukkan variabel harapan orang tua (X1) memperoleh nilai signifikan $p = 0,227 (>0,05)$ artinya tidak terjadi heterokedastisitas pada variabel harapan orang tua. Selain itu, hasil dari variabel kematangan karier (X2) memperlihatkan nilai signifikan $p = 0,810 (>0,05)$, artinya tidak terjadi heterokedastisitas pada variabel kematangan karier

Uji hipotesis

Uji hipotesis pada kajian kali ini menerapkan uji analisis regresi berganda untuk mengungkap hubungan antara harapan orang tua dan kematangan karier dengan *quarter life crisis*. Berikut merupakan hasil uji hipotesis variabel *quarter life crisis* (Y), harapan orang tua (X1), kematangan karier (X2):

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Parsial X1 dengan Y

| Variablel | t | Sig |
|-----------------------------------------------|----------|------------|
| Harapan Orang Tua_ <i>Quarter Life Crisis</i> | 4.808 | 0,001 |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil korelasi antara harapan orang tua dengan *quarter life crisis* diperoleh nilai $t = 4.808$ dengan nilai $sig = 0,001 (p < 0,05)$. Artinya di temukan korelasi positif yang signifikan antara harapan orang tua dengan *quarter life crisis*

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Parsial X2 dengan Y

| Variablel | t | Sig |
|-----------------------------------------------|----------|------------|
| Kematangan Karier_ <i>Quarter Life Crisis</i> | -9.084 | 0,001 |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil korelasi antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* diperoleh nilai $t = -9.084$ dengan nilai $sig = 0,001 (p < 0,05)$. Artinya di temukan korelasi negatif yang signifikan antara kematangan karier dengan *quarter life crisis*.

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Simultan X1, X2 dan Y

| Model | Df | Mean Square | F | Sig |
|--------------|-----------|--------------------|----------|------------|
| Regression | 2 | 7222.307 | 48.870 | 0,001 |
| Residual | 155 | 147.788 | | |

Sumber: SPSS 27.0 for Windows

Berlandaskan hasil uji hipotesis dengan analisis regresi berganda di temukan terdapat korelasi simultan antara harapan orang tua (X1) dan kematangan karier (X2)

dengan *quarter life crisis* (Y) sebesar $F = 48.870$ dan nilai signifikansi 0,001. Hal ini memperlihatkan bahwasannya harapan orang tua dan kematangan karier secara bersamaan mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara harapan orang tua dan kematangan karier dengan *quarter life crisis*. Temuan dari penelitian ini mendemonstrasikan bahwasannya harapan orang tua dan kematangan karier mempunyai hubungan simultan yang nyata terhadap *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* yang dikaji khususnya mahasiswa yang hampir tamat pendidikan, berasal dari luar pulau Jawa yang berusia 20 sampai dengan 28 tahun. Penelitian yang dilaksanakan oleh Setyowati (2025) mengenai *quarter life crisis* memperoleh sebanyak 121 setara dengan 66% mahasiswa mengalami *quarter life crisis*, dimana mahasiswa cenderung merasakan kebingungan dalam mengambil langkah kedepan, cemas, ragu akan dirinya dan takut akan ketidakberhasilan. Selaras dengan hal tersebut, penelitian ini memperoleh sebanyak 26 responden mengalami *quarter life crisis* pada tingkatan rendah, 111 responden pada tingkatan sedang dan 21 responden pada tingkatan tinggi. Berdasarkan penjabaran tersebut, ditarik kesimpulan bahwasannya mayoritas mahasiswa rantau mengalami *quarter life crisis* dengan tingkatan sedang.

Hasil analisis dalam penelitian ini menemukan hubungan antara harapan orang tua dengan *quarter life crisis* didapatkan nilai $t = 4.808$ dengan signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Artinya variabel harapan orang mempunyai korelasi positif signifikan terhadap variabel *quarter life crisis*. Artinya harapan orang tua yang besar di ikuti dengan *quarter life crisis* yang semakin meningkat, maupun sebaliknya. Aspek-aspek harapan orang tua yang cenderung dapat meningkatkan *quarter life crisis* yaitu harapan pribadi, harapan pendidikan, harapan karier dan ambisi orang tua merupakan hal yang sering dialami dan dirasakan oleh mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa. Sehingga individu merasa terbebani antara ingin mengabdikan harapan yang bermula dari dirinya atau dari orang tua. Dari harapan orang tua tersebut yang berlebihan akan menyebabkan individu merasa khawatir, stres, bingung, cemas sehingga dapat berpengaruh pada kesehatan mental individu (Robbinson, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, Sari & Prastiti (2021) menyebutkan salah satu faktor yang menimbulkan *quarter life crisis* yaitu harapan besar berasal dari orang tua.

Berlandaskan hasil analisis yang telah dilaksanakan menjelaskan bahwa kematangan karier juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis* ditunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$) dan nilai $t = -9,084$ yang memperlihatkan arah hubungan kedua variabel. Artinya tingkat kematangan karier yang baik akan mempengaruhi penurunan *quarter life crisis*. Maupun sebaliknya, kematangan karier yang lebih rendah dapat berkontribusi dalam peningkatan terjadinya *quarter life crisis*. Dari hasil penelitian tersebut, mahasiswa rantau cenderung memiliki kematangan karier yang baik, dimana mereka telah mampu menghadapi tahap-tahap perkembangan karier, mulai dari merencanakan karier, mengeksplorasi, mencari informasi sampai ditahap mampu memilih dan menetapkan

keputusan karier yang sesuai dengan minat untuk dikemudian hari. Sejalan dengan penelitian tersebut, kajian yang dilaksanakan Ananda (2023) di temukan hubungan negatif antara kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Hasil penelitian menemukan hubungan simultan yang signifikan antara harapan orang tua dan kematangan karier dengan *quarter life crisis*. Artinya semakin besar harapan orang tua dan tingkat kematangan karier yang menurun dapat meningkatnya *quarter life crisis* yang di rasakan mahasiswa rantau. Sebaliknya harapan orang tua yang rendah dan kematangan karier yang tinggi dapat menurunkan resiko terjadinya *quarter life crisis*. Hal ini memperjelas harapan orang tua dan kematangan karier berperan penting dalam *quarter life crisis*. Sehingga mendukung teori emerging adulthood (Arnett,2000) dimana teori tersebut mengatakan pada fase ini individu melakukan eksplorasi diri diberbagai aspek mulai dari pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal. Ada beberapa individu yang merasa tertantang dan bersemangat dalam fase emerging adulthood, namun kenyataannya ada juga yang merasa takut, cemas, stress dan hampa dalam melewati fase ini (Nash & Murray, 2010). Lebih lanjut Caesaria (2021) mengatakan *quarter life crisis* di sebabkan adanya harapan dan tanggung jawab tidak seimbang yang muncul pada tahap perkembangan dewasa awal yang menyebabkan individu menghadapinya dengan kesulitan.

Mengarah pada tahap dan hasil penelitian yang telah di lakukan tersuak beberapa keterbatasan yang di alami oleh peneliti. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa rantau dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan rentang usia 20-28 tahun, akan tetapi pengambilan subjek kurang menyebar dimana peneliti tidak mengambil subjek secara merata mahasiswa rantau di Surabaya. Sehingga permasalahan *quarter life crisis* secara keseluruhan yang dialami mahasiswa rantau di Surabaya kurang terjawab. Selain itu, penelitian ini kurang memperdalam perbedaan mahasiswa rantau berasal dari luar kota Surabaya dan mahasiswa rantau berasal dari luar pulau jawa yang mengalami *quarter life crisis*, sehingga menjadi alasan kuat bagaimana kedua mahasiswa rantau tersebut menghadapi *quarter life crisis* diusia dewasa muda.

Kesimpulan

Berlandaskan temuan penelitian dan kajian di atas mengenai hubungan antara harapan orang tua dan kematangan karier dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa harapan orang tua memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi tingkat harapan orang tua di ikuti dengan kenaikan *quarter life crisis*. Selain itu, kematangan karier memiliki hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi tingkat kematangan karier semakin menurunkan resiko terjadinya *quarter life crisis*. Sehingga temuan ini dapat menjawab seluruh hipotesis yang diajukan.

Penelitian yang mengangkat topik *quarter life crisis* dapat dilanjutkan dengan mengkaji beberapa faktor yang dapat menimbulkan *quarter life crisis* seperti faktor eksternal yakni dukungan sosial, hubungan asmara dan pertemanan, serta terkait perencanaan karier. selain itu, faktor internal seperti *self awareness*, *self confident*, kepribadian, religiusitas. *loneliness*, dan kecemasan juga mempengaruhi terjadinya

quarter life crisis. Bagi mahasiswa rantau diharapkan untuk mengambil pandangan tentang harapan orang tua sebagai harapan yang positif berguna dalam menambah semangat untuk mengejar keberhasilan. Selain itu, mahasiswa rantau yang akan menyelesaikan pendidikan diharapkan memiliki kematangan karier sebelum masuk dalam dunia kerja. Sehingga mahasiswa dapat memutuskan pilihan karier sesuai bakat dan kemampuannya, guna menghindari terjadinya *quarter life crisis*.

Referensi

- Agarwal S, Guntuku SC, Robinson OC, Dunn A and Ungar LH (2020) Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Front. Psychol.* 11:341.
- Arnett, J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Arnett. (2015). *Masa Dewasa Muda: Jalan Berliku dari Akhir Masa Remaja hingga Usia Dua Puluhan*. New York: Oxford University Press;
- Caesaria, S. D. (2021). Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase “Quarter Life Crisis” Halaman all—Kompas.com. Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase “Quarter Life Crisis.” <https://www.kompas.com/edu/read/2021/06/16/150000671/ini-tiga-ciri-kamu-mengalami-fasequarter-life-crisis-?page=all>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167
- Fitriyanti, A.N., Efendy, M., & Kusumandari, R. (2025). Mengatasi Quarter Life Crisis: Loneliness dan Religiusitas pada Mahasiswa Rantau. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 65-74.
- Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2),253-264
- Hassler, C. (2009). Are you having a quarter-life crisis. *The Huffington Post*.
- Papalia, Diane E., et al. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sasikala, S., & Karunanidhi, S. (2011). Development and validation of perception of parental expectations inventory. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(1), 114-124
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks, *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (2nd ed., pp. 197–261).

Umah, R. (2020). Pengaruh kematangan karir terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).