

LAKI-LAKI VS PEREMPUAN, *SINGLE* VS PUNYA PASANGAN: PERBANDINGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *EMERGING ADULT*

Muhammad Naufal Elian Yassar¹, Nida UI Hasanat^{1*}

¹Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, 55281

*nida@ugm.ac.id

Abstrak

Quarter life crisis merupakan krisis yang dapat dirasakan oleh *emerging adult*. *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya jenis kelamin dan hubungan romantis. Meskipun begitu, penelitian yang meneliti konteks jenis kelamin dan hubungan romantis terkait *quarter life crisis* masih jarang dilakukan dan temuan yang didapatkan beragam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris apakah perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dan apakah *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif berupa analisis komparatif menggunakan uji analisis *Mann-Whitney U test*. Penelitian ini menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dan *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Temuan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada *emerging adult* mengenai keterkaitan antara jenis kelamin dan hubungan romantis dengan *quarter life crisis*, sehingga dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk menyusun program intervensi untuk mengatasi *quarter life crisis*.

Kata kunci: *emerging adulthood*; hubungan romantis; jenis kelamin; *quarter life crisis*

Abstract

Quarter life crisis is a crisis that can be felt by emerging adults. Quarter life crisis is influenced by several factors, for example gender and romantic relationships. However, research examining the context of gender and romantic relationships related to the quarter life crisis is still rare and the findings obtained are mixed. Therefore, researchers were interested in researching this topic. This study aims to empirically investigate gender differences in quarter life crisis levels, as well as to examine whether emerging adults who are not currently in a romantic relationship exhibit higher levels of quarter life crisis than those who are in a romantic relationship. The research method used in this research was a quantitative research method in the form of comparative analysis using Mann-Whitney U test. This study found that females exhibit higher levels of quarter life crisis than males, and that emerging adults who are not currently involved in a romantic relationship experience higher levels of quarter life crisis compared to those who are in a romantic relationship. The findings of this study can provide information to emerging adults about the relationship between gender and romantic relationships with the quarter life crisis, so that it can be used as a consideration for developing intervention programs to overcome the quarter life crisis.

Keywords: *emerging adulthood*; romantic relationship; gender; *quarter life crisis*

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan fase eksploratif untuk individu di mana fase tersebut membawa dampak bagi kehidupannya di masa depan. Fase *emerging adulthood* tersebut tidak selalu dijalani oleh individu secara menyenangkan dan bahkan berpotensi terjalin penuh dengan tantangan, sehingga mereka yang berada dalam fase tersebut berpotensi mengalami ketidakstabilan hidup. Ketidakstabilan tersebut dapat berdampak bagi makna hidup yang dimiliki dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh individu (Kohútová et al., 2021). Individu

yang berada dalam fase *emerging adulthood* berpotensi mengalami krisis yang disebut sebagai *quarter life crisis* (Robinson, 2018).

Quarter life crisis diartikan sebagai respons seorang individu terhadap ketidakstabilan hidup yang memuncak, perubahan kehidupan yang konstan, banyaknya pilihan hidup yang dihadapi, serta adanya kepanikan dan rasa tidak berdaya yang biasanya muncul di rentang usia 18 sampai 29 tahun. Istilah *quarter life crisis* pertama kali dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (2001). Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan bahwa individu yang merasakan *quarter life crisis* akan mengalami kebingungan terhadap identitas dirinya sendiri, merasa tidak aman dengan berbagai rencana-rencana terkait masa depannya, merasa bingung dan tidak pasti dengan hubungan romantis yang dijalani, hubungan dengan keluarga, dan merasakan ketidakpastian dengan kehidupan pekerjaannya. Mereka juga memiliki kekhawatiran terhadap kemampuan mereka dalam memenuhi harapan orang lain, merasa tidak mampu melepaskan kenyamanan yang dirasakan ketika masih berusia anak-anak, merasa tidak mampu bertanggung jawab atas tanggung jawab dan kebebasan yang dimiliki, dan merasa dirinya kurang dibandingkan dengan orang lain yang berusia sebaya (Nash & Murray, 2010).

Peneliti melakukan *preliminary study* secara *online* dengan tujuan untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* yang dialami *emerging adult*. Peneliti melakukan *preliminary study* dengan dua tahap, yaitu *preliminary study* secara kuantitatif dan secara kualitatif pada tanggal 11 sampai 15 Juni 2023 dengan menggunakan skala Quarter Life Crisis dan wawancara semi terstruktur. Hasil dari *preliminary study* tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dirasakan oleh *emerging adult* dengan adanya kebingungan dan kecemasan terkait relasi dengan orang lain, karier, kondisi finansial, serta tuntutan sosial. Temuan *preliminary study* ini mengimplikasikan bahwa *emerging adult* mengalami *quarter life crisis* yang muncul dalam berbagai ranah kehidupan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada individu. Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* disebabkan oleh rasa ketidakpuasan individu dalam hal pekerjaan, perkuliahan, hubungan dengan orang lain, serta adanya keinginan untuk mencari tahu siapa sebenarnya diri individu tersebut dengan melihat apa yang telah individu tersebut lakukan. Kemudian, berbagai penelitian menemukan bahwa karier menjadi faktor penyebab *quarter life crisis* yang dialami oleh individu (Aisyah & Utami, 2020; Herawati & Hidayat, 2020; Nabila, 2020; Putri et al., 2022; Yeler et al., 2021). Selain berbagai faktor yang telah disebutkan, Aisyah dan Utami (2020) menemukan bahwa faktor finansial menjadi penyebab *quarter life crisis* pada individu. Penelitian Argasiam dan Putri (2023) menemukan bahwa *social comparison* dan resiliensi secara simultan berpengaruh pada *quarter life crisis*. Selanjutnya, konsep diri terbukti menjadi faktor yang berkontribusi secara dominan terhadap *quarter life crisis* (Yassar & Maraji's, 2024; Zarqan et al., 2020). *Coping* stres juga terbukti menjadi faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* (Ratnasari et al., 2023). Beberapa penelitian menemukan bahwa jenis kelamin menjadi faktor penyebab *quarter life crisis* (Fadhilah et al., 2022; Robinson & Wright, 2013). Hubungan romantis menjadi faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* (Artiningsih & Savira, 2021; Fadhilah et al., 2022; Herawati & Hidayat, 2020).

Jenis kelamin, dalam berbagai penelitian, ditemukan menjadi faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Terdapat perbedaan area krisis yang dialami oleh laki-laki dan perempuan. Laki-laki diketahui memiliki krisis dalam area pekerjaan, sedangkan perempuan diketahui merasakan krisis dalam area hubungan yang terjalin dengan orang lain, seperti hubungan dengan keluarga dan hubungan romantis (Robbins & Wilner, 2001). Perempuan cenderung

memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibanding laki-laki (Agusti et al., 2022; Agustina et al., 2022; Artiningsih & Savira, 2021; Fadhilah et al., 2022; Robinson & Wright, 2013). Hal tersebut dikarenakan perempuan dinilai merasakan tuntutan yang lebih luas dibanding dengan laki-laki. Dickerson (2004) menyebutkan bahwa perempuan merasakan lebih banyak tuntutan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dibandingkan dengan laki-laki. Tuntutan-tuntutan tersebut yaitu terkait dengan pernikahan, memiliki anak, mandiri secara finansial, memiliki karier, memiliki tujuan hidup, dan membangun kehidupan sosial. Perempuan juga memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami *quarter life crisis* dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan memiliki target usia tertentu sebagai patokan dalam mencapai pencapaian personal (Arnett, 2004).

Beberapa penelitian yang ada telah menguji perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang antara perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Aprianti (2023), Agusti et al. (2022) dan Fadhilah et al. (2022) menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang signifikan antara perempuan dan laki-laki, sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pongantung et al. (2022) dan Yeler et al. (2021) menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan tingkat *quarter life crisis* antara perempuan dan laki-laki. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Aprianti (2023), Agusti et al. (2022), Agustina et al. (2022), dan Artiningsih dan Savira (2021) menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi daripada laki-laki, namun penelitian yang dilakukan oleh Habibie et al. (2019) menemukan bahwa laki-laki memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi daripada perempuan. Penelitian-penelitian tersebut menghasilkan temuan yang tidak konsisten. Berdasarkan hasil temuan berbagai penelitian tersebut dan berlandaskan kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti apakah perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi daripada laki-laki.

Telah disebutkan sebelumnya, bahwa hubungan romantis menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Hubungan romantis yang terjalin dengan pasangan menjadi salah satu hal menarik yang diteliti terkait dengan *quarter life crisis*. Sebagian besar individu yang tergolong dewasa awal banyak menghabiskan waktu untuk menjalin hubungan romantis dan pertemanan. Selain itu, mereka juga mendapatkan dukungan emosional dan dukungan sosial dari hubungan yang terjalin tersebut (Blieszner & Roberto, 2012). Erikson (dalam Santrock, 2012) menyebutkan bahwa dewasa awal adalah masa bagi seorang individu untuk membangun keintiman. Individu diharapkan dapat memiliki hubungan yang intim dan sehat dengan orang lain, termasuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Apabila individu tidak mampu mengembangkan hubungan yang intim bersama orang lain, maka individu tersebut berpotensi mengembangkan kesepian atau *loneliness* pada dirinya. Robinson (2015) juga menjelaskan bahwa *loneliness* pada individu yang memiliki *quarter life crisis* dapat membuat individu tersebut merasa terkucilkan.

Terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* terkait dengan hubungan romantis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) dan Fadhilah et al. (2022) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang signifikan antara kelompok partisipan yang berpacaran dan kelompok partisipan yang tidak berpacaran. Kemudian, individu yang tidak memiliki pasangan diketahui cenderung mempunyai tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibanding dengan individu yang telah memiliki pasangan (Artiningsih & Savira, 2021; Herawati & Hidayat, 2020). Kondisi tersebut dikarenakan individu yang tidak menjalani hubungan romantis merasa bahwa kebutuhan mereka akan hubungan intim yang romantis menjadi tidak tercukupi, sehingga membuat mereka merasakan *quarter life crisis* (Artiningsih & Savira, 2021). Individu yang tidak dapat mengembangkan

hubungan intim bersama orang lain juga memiliki potensi untuk merasakan *loneliness* (Erikson, dalam Santrock, 2012).

Penelitian yang meneliti konteks hubungan romantis terkait *quarter life crisis* masih jarang dilakukan. Sejauh penelusuran peneliti, terdapat dua penelitian yang meneliti *quarter life crisis* dalam konteks hubungan romantis. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah et al. (2022) menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang signifikan antara kelompok yang berpacaran dengan kelompok yang tidak berpacaran. Selanjutnya, hasil penelitian Artiningsih dan Savira (2021) menunjukkan bahwa kelompok yang belum memiliki pasangan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan yang kelompok telah memiliki pasangan. Masih sedikitnya penelitian *quarter life crisis* dalam konteks hubungan romantis membuat peneliti tertarik untuk meneliti topik tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris apakah perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dan mengetahui secara empiris apakah *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini yaitu perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dan *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Penelitian ini akan memberi sumbangan ilmiah untuk perkembangan keilmuan Psikologi Klinis dan Perkembangan, dapat menjadi rujukan yang relevan terkait dengan *quarter life crisis*, khususnya ditinjau dari segi jenis kelamin dan hubungan romantis, serta dapat memberikan informasi kepada *emerging adult* mengenai keterkaitan antara jenis kelamin dan hubungan romantis dengan *quarter life crisis*, sehingga dapat dijadikan dasar untuk menentukan cara yang digunakan untuk mengatasi *quarter life crisis* yang dialami.

METODE

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan partisipan penelitian dengan karakteristik berikut: (1) Warga Negara Indonesia dan (2) Berusia 18-29 tahun. Karakteristik rentang usia partisipan penelitian tersebut berlandaskan rentang usia *emerging adulthood* yang dirumuskan Arnett et al. (2014). Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling*. Terdapat sebanyak 338 orang partisipan penelitian yang terlibat dalam penelitian ini. Partisipan penelitian direkrut melalui media sosial dengan cara mengisi *link* penelitian yang peneliti umumkan melalui media sosial peneliti. Partisipan penelitian tersebut berada dalam rentang usia 18 sampai 29 tahun ($M = 23,15$; $SD = 2,483$). Sebanyak 140 orang partisipan penelitian memiliki jenis kelamin laki-laki dan 198 orang partisipan penelitian lainnya memiliki jenis kelamin perempuan. Selanjutnya, terdapat 143 orang partisipan penelitian yang saat ini menjalani hubungan romantis dan sebanyak 195 orang partisipan penelitian sisanya tidak sedang menjalani hubungan romantis.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu jenis kelamin dan hubungan romantis sebagai variabel bebas dan *quarter life crisis* sebagai variabel terikat. Jenis kelamin adalah perbedaan secara biologis dan konsep budaya antara laki-laki dan perempuan pada *emerging adult*. Variabel jenis kelamin diungkap melalui bagian identitas partisipan pada *form* instrumen penelitian. Hubungan romantis sendiri diartikan sebagai hubungan kasih

sayang yang intim, berkomitmen, dan memiliki gairah, yang dilakukan secara sukarela dan disadari oleh *emerging adult* dan pasangan berupa pacaran dan pernikahan. Variabel hubungan romantis juga diungkap melalui bagian identitas partisipan pada form instrumen penelitian.

Quarter life crisis diartikan sebagai keadaan krisis yang muncul pada *emerging adult* berusia 18 hingga 29 tahun yang dicirikan dengan kebimbangan dalam mengambil keputusan, keputusan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun. Alat ukur *quarter life crisis* dalam penelitian ini yaitu Skala *Quarter Life Crisis* yang disusun oleh Wijaya dan Utami (2021) (24 aitem, $\alpha = 0,94$). Skala *Quarter Life Crisis* tersebut memiliki koefisien butir total aitem dari 0,306 hingga 0,784. Skala tersebut merupakan skala hasil modifikasi Skala *Quarter Life Crisis* yang dirumuskan oleh Agustin (2012). Skala yang disusun oleh Wijaya dan Utami (2021) tersebut berbentuk skala *Likert*. Semua aitem dalam skala tersebut merupakan aitem berjenis aitem *favorable* dan mempunyai enam pilihan jawaban dalam bentuk rentang skor 1 (berarti Sangat Tidak Sesuai) hingga 6 (berarti Sangat Sesuai). Contoh dua aitem dalam skala tersebut yaitu "Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besa untuk meraih dan/atau mencapai sesuatu dalam hidup saya" dan "Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih kerap mempertanyakannya".

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 1 Agustus hingga 17 Agustus 2023. Peneliti melakukan pengumpulan data secara *online*. Data partisipan penelitian yang terlibat dikumpulkan dengan menggunakan *Google Form*. Proses pengambilan data diawali dengan pemberian informasi mengenai gambaran penelitian ini kepada partisipan penelitian melalui Lembar Penjelasan Penelitian. Selanjutnya, peneliti meminta persetujuan partisipan penelitian untuk terlibat dalam penelitian ini dengan mengisi Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan penelitian dari Komite Etika Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan nomor *Ethical Clearance* 9084/UN1/FPSi.1.3/SD/PT.01.04/2023. Di akhir penelitian, peneliti memberikan *reward* kepada 10 orang partisipan penelitian kuantitatif yang dipilih secara acak.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain penelitian kuantitatif inferensial menggunakan analisis komparatif. Analisis komparatif dilakukan untuk membandingkan tingkat *quarter life crisis* antar kelompok partisipan. Analisis komparatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji analisis *Mann-Whitney U test*. Hal tersebut terjadi karena berdasarkan uji asumsi yang dilakukan, peneliti menemukan hanya ada satu kelompok partisipan yang diuji yang terbukti terdistribusi normal. Perlu diingat, apabila semua kelompok partisipan yang diuji terbukti terdistribusi normal dan uji asumsi yang lain terpenuhi, maka uji analisis yang seharusnya digunakan yaitu uji komparatif *independent t-test*, bukan *Mann-Whitney U test*. Namun karena uji asumsi dalam penelitian ini tidak terpenuhi, maka hipotesis penelitian diuji dengan uji analisis *Mann-Whitney U test*. Uji analisis *Mann-Whitney U test* digunakan untuk membandingkan tingkat *quarter life crisis* antara *emerging adult* berjenis kelamin perempuan dan laki-laki serta membandingkan tingkat *quarter life crisis* antara *emerging adult* tidak sedang menjalani hubungan romantis dan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif

Penelitian ini melibatkan sebanyak 338 orang partisipan penelitian. Sebanyak 140 orang partisipan penelitian berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 198 orang sisanya merupakan partisipan penelitian berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya, terdapat sebanyak 143 orang partisipan penelitian sedang menjalani hubungan romantis dan sebanyak 195 orang lainnya tidak sedang menjalani hubungan romantis.

Usia partisipan secara keseluruhan bergerak dari usia 18 hingga 29 tahun ($M = 23,15$; $SD = 2,483$). Usia partisipan berjenis kelamin laki-laki bergerak dari usia 18 hingga 29 tahun ($M = 23,2$; $SD = 2,485$). Kemudian, usia partisipan berjenis kelamin perempuan bergerak dari usia 18 hingga 29 tahun ($M = 23,12$; $SD = 2,479$). Selanjutnya, usia partisipan yang sedang menjalani hubungan romantis bergerak dari usia 18 hingga 29 tahun ($M = 23,142$; $SD = 2,482$). Usia partisipan yang tidak sedang menjalani hubungan romantis sendiri bergerak dari usia 18 hingga 29 tahun ($M = 23,16$; $SD = 2,48$).

Uji Asumsi

Peneliti melakukan uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa karena kelompok-kelompok partisipan yang diuji dalam penelitian ini terbukti tidak memenuhi uji asumsi. Oleh karena itu, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji analisis non parametrik. Hasil uji asumsi dapat dilihat pada **Error! Reference source not found.**

Tabel 1

Hasil Uji Asumsi

			Uji Normalitas	
Kelompok Partisipan			Nilai Signifikansi (p)	Interpretasi
Laki-laki			0,200 ($>0,05$)	Normal
Perempuan			0,003 ($<0,05$)	Tidak Normal
Sedang	Menjalani		0,000 ($<0,05$)	Tidak Normal
Hubungan Romantis				
Tidak Sedang	Menjalani		0,007 ($<0,05$)	Tidak Normal
Hubungan Romantis				
			Uji Homogenitas	
Kelompok Partisipan			Nilai Signifikansi (p)	Interpretasi
Jenis Kelamin			0,116 ($>0,05$)	Homogen
Hubungan Romantis			0,185 ($>0,05$)	Homogen

Uji Hipotesis

Peneliti melakukan uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dan *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis.

Uji hipotesis terhadap hipotesis pertama, yaitu perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok partisipan penelitian berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil analisis deskriptif juga menemukan bahwa nilai *mean* kelompok partisipan berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 98,75 ($SD = 23,580$) dan nilai *mean* kelompok partisipan

berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 85,09 (SD = 25,308), sehingga diketahui bahwa perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan uji hipotesis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang signifikan antara perempuan dan laki-laki, sehingga hipotesis pertama diterima. Hasil uji hipotesis yang dilakukan dapat dilihat pada

Tabel 2.

Tabel 2.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	Nilai Signifikansi (<i>p</i>)	Interpretasi
Perempuan memiliki tingkat <i>quarter life crisis</i> yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki	0,000 ($p < 0,05$)	Perbedaan signifikan
<i>Emerging adult</i> yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat <i>quarter life crisis</i> yang lebih tinggi dibandingkan dengan <i>emerging adult</i> yang sedang menjalani hubungan romantis	0,01 ($p < 0,05$)	Perbedaan signifikan

Uji hipotesis kedua, yaitu *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis, menghasilkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok partisipan penelitian yang sedang menjalani hubungan romantis dan kelompok partisipan penelitian yang tidak sedang menjalani hubungan romantis. Hasil analisis deskriptif menemukan bahwa nilai *mean* kelompok partisipan penelitian yang tidak sedang menjalani hubungan romantis yaitu sebesar 96,18 (SD = 24,049) dan nilai *mean* kelompok partisipan penelitian yang sedang menjalani hubungan romantis yaitu sebesar 88,87 (SD = 26,170), sehingga diketahui bahwa *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Berdasarkan uji hipotesis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang signifikan antara *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis dan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. sehingga hipotesis kedua diterima. Hasil uji hipotesis yang dilakukan dapat dilihat pada

Tabel 2.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang signifikan antara perempuan dan laki-laki. Temuan tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah et al. (2022). Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Putri dan Aprianti (2023), Agustina et al. (2022), Qonita dan Pupitadewi (2022), Setiawan dan Milati (2022), serta Artiningsih dan Savira (2021) yang menemukan bahwa

perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Meskipun seperti itu, hasil penelitian tersebut berbeda dengan hasil penelitian Yeler et al. (2021) yang menemukan bahwa perbedaan tingkat *quarter life crisis* perempuan dan laki-laki tidak signifikan.

Perbedaan tingkat *quarter life crisis* kedua jenis kelamin dimungkinkan karena adanya perbedaan krisis yang dialami menurut jenis kelamin. Robinson dan Wright (2013) menemukan bahwa krisis yang dialami oleh perempuan lebih fokus kepada masalah keluarga dan relasi, sedangkan krisis yang dialami oleh laki-laki lebih kepada masalah pekerjaan, seperti stres kerja, pengangguran, dan merasa terjebak dalam pekerjaan. Menurut Robinson dan Wright (2013), perempuan dengan *quarter life crisis* diketahui merasakan masalah keluarga yang menjadi fokus dalam krisis tersebut. Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa hubungan dengan keluarga menjadi area kehidupan yang dikhawatirkan oleh individu dalam *quarter life crisis*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2022) menemukan bahwa permasalahan dengan keluarga dialami oleh *emerging adult* berjenis kelamin perempuan. Masalah tersebut berupa konflik terkait perbedaan pandangan dengan orang tua dan adanya pandangan negatif orang tua terhadap diri partisipan. Penelitian yang dilakukan oleh Agarwal et al. (2020) menemukan bahwa perempuan lebih banyak memposting di Twitter (X) tentang gambaran *quarter life crisis*, seperti perasaan campur aduk, perasaan terjebak, dan keinginan adanya perubahan dalam hidup, dibanding laki-laki.

Perbedaan tingkat *quarter life crisis* antara perempuan dan laki-laki memungkinkan terjadi karena adanya tuntutan keluarga dan lingkungan yang lebih luas kepada perempuan. Herawati dan Hidayat (2020) menyebutkan bahwa perempuan mendapatkan tuntutan keluarga dan lingkungan untuk segera menikah dan mempunyai anak sebelum berusia 30 tahun. Perempuan dan laki-laki sama-sama merasakan tuntutan pekerjaan, namun tuntutan terkait rencana pernikahan hanya dialami oleh perempuan (Putri et al., 2022). Dickerson (2004) menyebutkan bahwa perempuan merasakan lebih banyak tuntutan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dibandingkan dengan laki-laki. Tuntutan-tuntutan tersebut yaitu terkait dengan pernikahan, memiliki anak, mandiri secara finansial, memiliki karier, memiliki tujuan hidup, dan membangun kehidupan sosial. Peran ganda yang dialami berpotensi berdampak negatif bagi individu yang menjalani. Priastuty dan Mulyana (2021) menemukan bahwa konflik peran ganda berhubungan secara positif dengan stres kerja. Selanjutnya, temuan penelitian Putri dan Mulyana (2019) menunjukkan bahwa konflik peran kerja berhubungan positif dengan kecenderungan *burnout* pada individu.

Perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena adanya krisis terkait relasi dan tuntutan yang lebih luas dirasakan daripada laki-laki. Temuan penelitian Robinson dan Wright (2013) menunjukkan bahwa krisis terkait *quarter life crisis* yang dialami oleh perempuan berfokus pada masalah keluarga dan relasi. Kekhawatiran terkait hubungan dengan orang lain merupakan salah satu dimensi *quarter life crisis* yang dirumuskan oleh Robbins dan Wilner (2001). Perempuan merasakan khawatir dengan hubungannya dengan keluarga. Temuan Putri et al. (2022) menggambarkan bahwa perbedaan pandangan dengan orang tua dan penilaian negatif orang tua terhadap diri dapat menjadi faktor pemicu konflik relasi yang dialami oleh perempuan. Konflik yang terjadi tersebut dapat membuat perempuan menjadi khawatir dengan hubungannya dengan keluarganya di masa depan yang berpotensi membuat tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan semakin tinggi. Di samping itu, masalah terkait relasi yang dialami oleh perempuan dapat berupa kekhawatiran dengan relasi romantis. Kekhawatiran tersebut dapat meliputi kekhawatiran mereka dalam membangun relasi interpersonal dengan lawan jenis. Mereka mempertanyakan dirinya tentang kapan mereka akan

menikah, tentang kesiapan mereka menikah, serta tentang pasangan yang dimilikinya saat ini merupakan orang yang tepat atau tidak, selaras dengan kekhawatiran yang dialami oleh individu dengan *quarter life crisis* Robbins dan Wilner (2001). Hasil penelitian Cahyasaki dan Winta (2022) menunjukkan temuan yang selaras dengan hal tersebut. Penelitian tersebut menemukan bahwa perempuan mengalami *quarter life crisis* yang termanifestasi dalam, salah satunya, perasaan terjebak dalam proses pencarian pasangan yang tepat bagi dirinya.

Tuntutan sosial dirasakan lebih luas oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan mendapatkan tuntutan sosial dari lingkungan sekitar dan keluarga untuk segera menikah, sementara laki-laki tidak mengalami tuntutan tersebut (Herawati & Hidayat, 2020; Putri et al., 2022). Selain itu, perempuan juga diketahui merasakan lebih banyak tuntutan dibandingkan laki-laki dalam waktu yang bersamaan (Dickerson, 2004). Tuntutan-tuntutan yang dialami perempuan dapat membuat mereka merasakan kecemasan dan tekanan yang berlebihan. Berbagai tuntutan yang ada dapat membuat mereka tertekan dan terbebani (Perante et al., 2023). Perkembangan usia serta adanya tuntutan yang harus terpenuhi meskipun berat membuat individu merasakan kekhawatiran jika harapan tersebut tidak membawa hasil yang memuaskan. Individu mendorong dirinya untuk sempurna dalam menjalani sesuatu dan menjauhi kegagalan yang kemungkinan terjadi (Robbins & Wilner, 2001). Kemudian, banyaknya tuntutan yang dirasakan perempuan dapat membuat mereka merasa bahwa masalah yang terjadi semakin terasa berat (Robbins & Wilner, 2001). Hal tersebut membuat aktivitas lain yang dijalani mereka menjadi terganggu dan tidak dapat berjalan dengan baik. Individu meyakini bahwa masalah selalu hadir di mana pun mereka berada. Perempuan juga dapat mengalami ketakutan mengalami kegagalan apabila tidak dapat menjalani tuntutan yang ada dengan baik. Individu yang tidak dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh diri sendiri, termasuk karena tidak memiliki sarana untuk mewujudkannya, akan merasakan kekecewaan mendalam, perasaan tidak puas, dan bahkan frustrasi (Stapleton, 2012). Perasaan cemas dan tertekan yang timbul dari banyaknya tuntutan merupakan dimensi-dimensi *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Sehingga, perempuan yang merasakan kecemasan dan merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan yang dirasakan dapat memiliki tingkat *quarter life crisis* yang semakin tinggi. Kondisi tersebut selaras dengan berbagai penelitian yang menemukan bahwa tuntutan dari lingkungan sosial dan keluarga menjadi faktor penyebab tingkat *quarter life crisis* (Duara et al., 2023; Fazira et al., 2023; Herawati & Hidayat, 2020).

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* yang signifikan antara *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis dan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Hasil tersebut selaras dengan temuan Artiningsih dan Savira (2021) yang menemukan bahwa kelompok yang belum mempunyai pasangan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang sudah mempunyai pasangan. Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Fadhilah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *quarter life crisis* antara kelompok yang menjalin relasi romantis berupa berpacaran dan kelompok yang tidak menjalin relasi romantis, di mana kelompok yang tidak menjalin relasi romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi.

Kelompok partisipan yang tidak menjalin relasi romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi daripada kelompok yang menjalani relasi romantis dimungkinkan karena adanya tuntutan sosial agar segera memiliki pasangan. Individu yang berada dalam masa

dewasa awal menerima tuntutan dari keluarga dan lingkungan, termasuk dalam hal tuntutan rencana pernikahan (Putri et al., 2022). Tuntutan tersebut semakin berat dirasakan oleh perempuan karena terdapat tuntutan dari lingkungan sekitar dan keluarga agar perempuan segera menikah dan mempunyai anak sebelum memasuki usia 30 tahun (Herawati & Hidayat, 2020). Tanggung jawab yang dirasakan oleh individu untuk memenuhi tuntutan keluarga dan sosial, seperti tuntutan terkait memiliki pasangan romantis, menikah, serta memiliki anak, dapat menjadi penyebab munculnya *quarter life crisis* (Duara et al., 2023). Tuntutan-tuntutan tersebut sebenarnya tidak mudah untuk dipenuhi oleh individu saat ini karena mereka belum mencapai kemandirian ekonomi. Mereka akan mulai memikirkan pernikahan dan kapan memiliki anak saat mereka telah mencapai kemandirian ekonomi (Piumatti & Rabaglietti, 2015).

Tuntutan untuk segera mendapatkan pasangan membuat *emerging adult* merasa tertekan dan bimbang untuk memilih apakah segera mencari pasangan sekarang atau nanti. Di satu sisi, individu pada usia *emerging adulthood* cenderung lebih memilih untuk mempertahankan kebebasan daripada menjalani komitmen seperti menikah (Robinson, 2015). Di sisi lain, mereka mendapatkan tekanan dari keluarga dan lingkungan untuk segera menikah (Hamka et al., 2022; Putri et al., 2022). Situasi tersebut dapat membuat tingkat *quarter life crisis* yang dimiliki *emerging adult* yang tidak menjalani hubungan romantis menjadi tinggi karena mereka merasakan tekanan dari lingkungan sosial untuk segera memiliki pasangan dan bimbang dalam menjalani hubungan romantis, di mana perasaan tertekan dan kebimbangan dalam mengambil keputusan merupakan dimensi *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001).

Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa individu dengan *quarter life crisis* merasa khawatir ketika membangun relasi interpersonal dengan lawan jenis. Individu mulai mempertanyakan apakah benar-benar ada pasangan jiwa yang tepat untuknya, apakah ia akan mendapatkan belahan jiwa, bagaimana ia akan tahu kalau pasangannya saat ini adalah orang yang tepat, serta kebingungan mengatasi masalah saat menjalani masa lajang dengan keinginan untuk juga mau terikat dalam suatu relasi interpersonal (Nash & Murray, 2010). Kesiapan menikah menjadi salah satu hal yang dikhawatirkan oleh individu dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Salah satu karakteristik dari tahap *emerging adulthood* yaitu adanya perubahan konteks secara signifikan dalam kehidupan, termasuk dalam perubahan bergantung pada keluarga menjadi kemandirian atau hubungan romantis. Perubahan yang terjadi tersebut begitu signifikan sehingga mereka memerlukan adanya dukungan yang besar agar perubahan yang mereka alami berhasil (Wood et al., 2018). Erikson (dalam Santrock, 2012) menyebutkan bahwa dewasa awal adalah masa bagi seorang individu untuk membangun keintiman. Menurut Erikson, seorang individu diharuskan untuk mengambil risiko untuk menciptakan hubungan yang intim bersama orang lain dan melakukan pencelupan diri dalam perasaan "kita" (Erikson, dalam Atwood & Scholtz, 2008). Individu yang dapat mengembangkan relasi yang intim dan sehat bersama orang lain, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut berhasil meraih tujuan tahap perkembangan masa dewasa awal. Ketika individu mampu mengembangkan hubungan yang sehat dan intim dengan orang lain, dapat dikatakan mereka berhasil mencapai tujuan dari tahap perkembangan tersebut. Apabila individu tidak mampu mengembangkan hubungan yang intim bersama orang lain, maka individu tersebut berpotensi mengembangkan kesepian atau *loneliness* pada dirinya. *Emerging adult* yang tidak menjalani hubungan romantis berpotensi mengalami kesepian atau *loneliness*. *Loneliness* tersebut dapat meningkatkan level *quarter life crisis* yang dimiliki oleh *emerging adult* yang tidak menjalani hubungan romantis. Penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) menemukan bahwa adanya hubungan yang

positif antara *loneliness* dan *quarter life crisis*, sehingga semakin tinggi tingkat *loneliness* pada *emerging adult* yang tidak menjalani hubungan romantis, maka akan semakin tinggi juga tingkat *quarter life crisis* yang dimiliki.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan yang pertama yaitu jumlah sampel dari masing-masing kelompok yang diuji terkesan timpang. Keterbatasan yang kedua yaitu tidak adanya pemisahan yang jelas antara hubungan romantis berbentuk hubungan berpacaran dan hubungan pernikahan yang ada dalam kelompok *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan romantis. Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat melaksanakan penelitian yang berangkat dari keterbatasan-keterbatasan tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Perbedaan tingkat *quarter life crisis* kedua jenis kelamin dimungkinkan karena adanya perbedaan krisis yang dialami menurut jenis kelamin dan adanya tuntutan keluarga dan lingkungan yang lebih luas kepada perempuan dibanding laki-laki. *Emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan romantis. Kelompok partisipan yang tidak menjalin relasi romantis memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi daripada kelompok yang menjalani relasi romantis dimungkinkan karena adanya tuntutan sosial agar segera memiliki pasangan dan tidak terpenuhinya kebutuhan mereka atas hubungan intim yang bersifat romantis.

Penelitian ini mengimplikasikan secara teori bahwa jenis kelamin dan hubungan romantis memiliki peran terhadap tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh *emerging adult*. Selanjutnya, temuan penelitian ini berimplikasi secara praktis kepada *emerging adult*, yaitu temuan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada *emerging adult* mengenai keterkaitan antara jenis kelamin dan hubungan romantis dengan *quarter life crisis*, sehingga dapat dijadikan dasar untuk menentukan cara yang digunakan untuk mengatasi *quarter life crisis* yang dialami.

Peneliti menyarankan kepada *emerging adult* berjenis kelamin perempuan dan *emerging adult* yang tidak sedang menjalani hubungan romantis untuk sadar dan waspada dengan tuntutan sosial yang dirasakan terkait tuntutan peran sebagai perempuan dan tuntutan untuk segera memiliki pasangan agar tidak berdampak negatif kepada diri, seperti misalnya meningkatnya level *quarter life crisis* yang dialami. Kemudian, saran peneliti kepada peneliti selanjutnya yaitu agar melibatkan jumlah partisipan penelitian yang lebih banyak dan melibatkan partisipan penelitian dengan umur yang cenderung merata antara 18 hingga 29 tahun untuk memperoleh gambaran *quarter life crisis* yang lebih komprehensif pada *emerging adult*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan agar dapat melakukan penelitian terkait *quarter life crisis* dengan mempertimbangkan konteks hubungan romantis berupa berpacaran dan menikah.

PERNYATAAN

Penelitian ini mendapatkan pendanaan dari Lembaga Pengelola Dana Pendidikan Kementerian Keuangan.

REFERENSI

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agusti, S., Ifdil, I., & Amalianita, B. (2022). Analysis of final student quarterlife crisis based on gender. *Konselor, 11*(2), 36–42. <https://doi.org/10.24036/02022112119674-0-00>
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarterlife crisis*. Universitas Indonesia.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi deskriptif quarter life crisis pada fase emerging adulthood di Kota Mataram saat masa pandemi. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi, 13*(1), 60–71.
- Aisyah, M., & Utami, M. S. (2020). *Quarter life crisis pada emerging adult di Indonesia*. Universitas Gadjah Mada.
- Argasiam, B., & Putri, S. A. P. (2023). Quarter life of crisis pada kelompok milenial ditinjau dari perbandingan sosial dan resiliensi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 15*(2), 114–123. <https://doi.org/http://doi.org/10.31289/analitika.v15i2.10386>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (1st ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(5), 21-31.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy, 30*(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Blieszner, R., & Roberto, K. A. (2012). Partners and friends in adulthood. In *The wiley-blackwell handbook of adulthood and aging* (pp. 381–398). Wiley-Balckwell.
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukanenali berbagai manifestasi quarter life crisis pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah. *Reswara Journal of Psychology, 1*(1), 1–15. <https://doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5243>
- Dickerson, V. C. (2004). Young women struggling for an identity. *Family Process, 43*(3), 337–348.
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2023). Quarterlife crisis in the uk and india: Perceived standards and unfulfilled expectations. *Qualitative Report, 28*(2), 392–416. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2023.5599>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter, 2*(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 5*(2), 1349–1358.
- 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), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika mengatasi quarter life crisis pada anggota komunitas keagamaan. *Sultra Educational Journal, 2*(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- 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>
- Kohútová, V., Špajdel, M., & Dědová, M. (2021). Emerging adulthood – An easy time of

- being? meaning in life and satisfaction with life in the time of emerging adulthood. *Studia Psychologica*, 63(3), 307–321. <https://doi.org/10.31577/SP.2021.03.829>
- Nabila, A. (2020). Self compassion: Regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23–28. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose*. Jossey-Bass.
- Perante, L., Lunesto, J. P., Coritana, J., Cruz, C. N., Espiritu, J. M., Artiola, A., Templonuevo, W., & Tus, J. (2023). Tumatanda na ako: The quarter-life crisis phenomenon among emerging adults. *Psych Educ*, 7, 61–77. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7635962>
- Piumatti, G., & Rabaglietti, E. (2015). Different types of emerging adult university students: The role of achievement strategies and personality for adulthood self-perception and life and education satisfaction. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(2), 241–257.
- Pongantung, P. Y., Kwalomine, A., & Mumbunan, M. T. (2022). Quarter life crisis pada lulusan perguruan tinggi di kota manado. *Tri Panji Liberal Arts Journal*, 1(1), 45–59.
- Priastuty, B. A. D., & Mulyana, O. P. (2021). Hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada tenaga kesehatan wanita di puskesmas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 94–104.
- Putri, A. A., & Mulyana, O. P. (2019). Hubungan antara konflik peran ganda dengan kecenderungan burnout pada perawat RSUD Pamekasan. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–6.
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in indonesia during the covid-19 pandemic. *Indigenus: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 28–47. <https://doi.org/10.23917/indigenus.v7i1.15543>
- Putri, A. M., & Aprianti, M. (2023). Quarter-life crisis mahasiswa tingkat akhir pengguna instagram: Apakah berbeda berdasarkan gender? *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 55–61.
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan quarter life crisis dengan turnover intention pada generasi milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12.
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aeni, N., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *Inspira: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.
- Robinson, O. C. (2018). 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. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Santrock, J. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan antara harapan dengan quarter life crisis pada mahasiswa yang mengalami toxic relationship. *Anfusina: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>

- Stapleton, A. (2012). Coaching clients through the quarter-life crisis: What works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130–145.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp. 123–144). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Yassar, M. N. E., & Maraji's, M. M. K. P. (2024). Konsep diri dan quarter life crisis pada mahasiswa magister. *Psycho Idea*, 22(2), 93–104.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>
- Zarqan, I. A., Dwi Pamungkas, P., Syakarofath, N. A., & Hendriyani, C. (2020). Building self-concept in millennials generation by reducing quarter life crisis. *International Journal of Business and Management Sciences*, 1(3), 1–15.