



HUBUNGAN ORIENTASI MASA DEPAN TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA DI KOTA PONTIANAK

Nurhadi Ramadhan, Nur Kur'ani, Widya Lestari

Psikologi, Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak

Abstrak

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang sarat akan tuntutan seperti menentukan arah karier, membangun kehidupan mandiri, hingga merancang masa depan. Tuntutan tersebut kerap menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai quarter life crisis (QLC), ditandai dengan kecemasan, kebingungan arah hidup, serta rendahnya penilaian terhadap diri. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan risiko quarter life crisis (QLC) adalah orientasi masa depan, yaitu kemampuan individu dalam merencanakan dan mempersiapkan masa depannya secara terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara orientasi masa depan dan quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian merupakan mahasiswa dari beberapa universitas di Pontianak yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala orientasi masa depan dan skala quarter life crisis. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dan quarter life crisis ($r = -0,919$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi orientasi masa depan seseorang, maka semakin rendah kecenderungannya mengalami krisis seperempat abad. Orientasi masa depan memberikan kontribusi sebesar 84,4% terhadap variasi quarter life crisis, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan pentingnya memperkuat orientasi masa depan dalam upaya pencegahan quarter life crisis pada mahasiswa.

Kata Kunci: orientasi masa depan, quarter life crisis, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam artian formal merupakan seseorang yang secara aktif

sedang menjalani masa perkuliahan di suatu Perguruan Tinggi dan secara filosofis didefinisikan sebagai seseorang

*Correspondence Address : nurhadiramadhan12@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v12i12.2025. 4583-4590

© 2025UM-Tapsel Press

yang mencari tahu tentang kebenaran dan berusaha mewujudkan kebenaran. Mahasiswa memiliki peran yang cukup penting di suatu lingkungan, yakni salah satunya sebagaimana yang dijelaskan oleh Gafur (2015) yang menyatakan bahwa peran dari mahasiswa adalah sebagai direct of change, agent of change, iron stock, moral force, social control.

Umumnya, rata-rata usia dari mahasiswa yang ada di Indonesia untuk jenjang S1 adalah 18 sampai dengan 22 Tahun. Usia ini termasuk ke dalam kategori dewasa muda (BeritaSatu.com, 2018). Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang dikemukakan oleh Thahir (2022) yakni memilih teman bergaul (sebagai calon suami atau istri), belajar hidup bersama dengan suami atau istri, mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, belajar mengasuh anak-anak, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan, bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak, memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya. Sehingga dapat dibayangkan bahwa kondisi yang dihadapi oleh mahasiswa adalah hal-hal yang sangat kompleks.

Penjelasan lain mengenai dewasa awal juga dirumuskan oleh Hurlock (dalam Putri, et al., 2022) yakni masa pengaturan yang ditandai dengan kemampuan menerima tanggung jawabnya sebagai seorang individu dewasa, usia reproduktif yang berhubungan dengan kemampuan untuk mengambil peran sebagai orang tua, masa bermasalah yang ditandai dengan adanya permasalahan yang baru maupun permasalahan sebelumnya, masa ketegangan emosional, masa keterasingan sosial yang dihubungkan dengan adanya persaingan memasuki dunia pekerjaan maupun kelompok teman sebayanya, masa komitmen yang dihubungkan dengan keharusan seorang dewasa awal

untuk memiliki komitmen di dalam kehidupannya, masa ketergantungan yang ditandai dengan adanya ketergantungan satu sama lain, masa perubahan nilai yakni adanya keinginan mendapat penerimaan dari kelompok orang dewasa atau teman sebaya, masa penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru, serta masa puncak kreativitas individu. Sejalan dengan penjelasan di atas Havighurst (dalam Galugu, Pajarianto & Salama, 2023) menjelaskan bahwa tugas-tugas perkembangan dewasa muda yakni diantaranya seperti mencari dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab.

Berdasarkan kondisi yang dipaparkan, dapat dilihat bahwa kondisi seorang dewasa awal memiliki cukup banyak keadaan yang harus dilalui danmenyangkut pada banyak aspek kehidupan lainnya. Hal ini dapat menyebabkan adanya kondisi mental yang tidak stabil, salah satunya yakni kondisi yang biasanya dikenal dengan quarter life crisis sesuai dengan gejala dari quarter life crisis yaitu dimulai dengan adanya perasaan cemas, takut, merasa kehilangan arah, kesepian dan merasa bingung terhadap langkah yang dapat diambil kedepannya yang kemudian menyebabkan perasaan tertekan dan merasa tidak mampu (Sari, 2022).

Quarter life crisis didefinisikan salah satunya oleh Nugroho (2024) sebagai suatu respons mental individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang terjadi secara konstan, kebingungan yang disebabkan banyaknya pilihan untuk menjalani hidupnya, perasaan panik, insecure, penuh tekanan, tidak berdaya (*sense helplessness*). Hal ini biasanya terjadi karena adanya kebingungan

identitas, frustasi karena suatu hubungan, kepanikan menuju masa depan, kondisi dunia pekerjaan dan karier, mendapatkan tekanan dan berbagai tuntutan dari keluarga, teman sebaya dan sebagainya. (Nugroho, 2024). Kondisi mengenai quarter life crisis menjadi salah satu bahasan yang cukup penting, hal ini mengingat dampak yang ditimbulkan dari adanya quarter life crisis yakni untuk dapat menghadapi tantangan masa depan, menjalin hubungan yang lebih baik, meningkatkan kualitas hidup, menciptakan kesadaran diri yang lebih dalam (Larassati, 2024). Penjelasan lain mengenai dampak dari adanya quarter life crisis juga dipaparkan oleh Purnamasari, Handayani & Azizah (2024) yang menyatakan bahwa quarter life crisis yang dibiarkan akan menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti ansietas atau kecemasan berlebihan, penilaian rendah terhadap diri sendiri, rasa cemas, overthinking, kebingungan dan keraguan hingga depresi.

Kondisi mengenai quarter life crisis juga cukup marak terjadi, salah satunya berdasarkan survei yang dilakukan oleh Linkedin (2017) yang menyatakan bahwa setidaknya ada 75% orang dengan rentang umur 25 sampai dengan 33 tahun yang mengalami quarter life crisis. Penelitian lainnya yang dilaksanakan di Universitas 17 Agustus Surabaya juga menunjukkan hal yang serupa, yakni terdapat setidaknya 64,6% mahasiswa yang mengalami quarter life crisis dengan kategori sedang (Wulandari, Suroso & Arifiana, 2024). Penelitian lain juga menemukan hal yang serupa yakni setidaknya ada 50% dari jumlah sampel penelitian yang mengalami quarter life crisis tingkat sedang yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir prodi D III Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang (Priasmoro, Hamidah & Nurmayunita, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh

Pamungkas & Hendrastomo (2024) juga menyatakan bahwa dari rentang usia dewasa awal, salah satu kalangan yang paling banyak mengalami quarter life crisis adalah mahasiswa. Kondisi tambahan juga diketahui berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan yakni salah satunya oleh Juliani (2022) terhadap pengaruh quarter life crisis terhadap orientasi masa depan serta penelitian oleh Pamawang, Taibe & Saudi (2023) yang meneliti mengenai pengaruh hope terhadap quarter life crisis pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar yang merujuk pada salah satu aspek dari orientasi masa depan yang disampaikan oleh Kistom (2022). Sehingga dapat diketahui kondisi quarter life crisis ini bisa saja merujuk kepada kondisi mahasiswa yang ada di Kota Pontianak sebagaimana hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, yang menunjukkan adanya kecenderungan kondisi quarter life crisis dan orientasi masa depan mahasiswa aktif di Kota Pontianak.

Orientasi masa depan merupakan pandangan seseorang mengenai masa depannya (Kadiyono, dkk., 2022). Penjelasan lain diberikan oleh Hartanto (2009) yang menyatakan bahwa orang dengan orientasi masa depan adalah orang-orang yang memiliki keyakinan dapat memiliki masa depan yang bermakna. Kondisi ini sesuai dengan salah satu aspek yang dimiliki oleh variabel orientasi masa depan, yang dirumuskan oleh Susanto (2022) yakni aspek motivasional yang di dalamnya mengandung nilai, harapan dan kontrol. Seseorang dengan orientasi masa depan yang baik dapat salah satunya dicirikan oleh beberapa aspek seperti aspek motivasional yang terkandung nilai, harapan dan kontrol, aspek kognitif presentasi yang mencakup content dan valance, serta aspek perilaku yang terdiri dari eksplorasi dan komitmen. Penelitian

terhadap orientasi masa depan sebelumnya juga telah dilakukan oleh Juliani (2022) dengan judul " Pengaruh Orientasi Masa Depan dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kabupaten Purwakarta" dan didapat pula hasil bahwa variabel orientasi masa depan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap quarter life crisis.

Berdasarkan adanya wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal 18 sampai dengan 20 Februari 2025 terhadap 8 mahasiswa, ditemukan adanya ciri-ciri quarter life crisis. Hal ini disimpulkan berdasarkan hasil wawancara yang menyatakan bahwa subjek merasakan beberapa hal sesuai dengan aspek dari quarter life crisis yang disebutkan oleh Winner dan Robbins (dalam Nugroho, 2024) yakni aspek keimbangan dalam mengambil keputusan yang ditandai pernyataan merasa bingung untuk memilih jalan yang lebih penting untuk ditempuh, apakah harus berfokus terhadap pendidikan saja, apakah harus sambil bekerja.

Aspek perasaan cemas yang ditandai dengan mereka merasa cemas karena takut tertinggal dengan teman seangkatannya dan aspek penilaian diri yang negatif menunjukkan bahwa mereka merasa kemampuan secara soft skill maupun hard skill yang dimilikinya tidak begitu baik dan merasa apa yang sudah diusahakan pada saat ini tidak dapat memberikan kemudahan yang berarti untuk kedepannya, apa yang telah diusahakan atau dimiliki seperti kemampuan pendidikan dan lainnya belum tentu sesuai atau cukup dengan apa yang dibutuhkan oleh pekerjaan nantinya.

Subjek yang menyatakan bahwa mereka merasa cemas terhadap kehidupan kedepannya karena menganggap apa yang dimiliki tidak berguna yang kemudian merujuk kepada adanya kecemasan terhadap masa depan

serta kurang bersemangat untuk menata atau melakukan perencanaan terhadap masa depan, namun memiliki kecenderungan tetap memikirkan dan memiliki harapan terhadap kondisi masa depan. Subjek yang diwawancara juga memaparkan bahwa ia merasa bingung untuk membentuk bayangan terhadap kehidupan kedepannya. Mereka juga merasa kurang melakukan kontrol diri mereka sendiri untuk mencapai kondisi ideal atau yang diinginkan pada kehidupan kedepannya. Namun, berdasarkan paparan yang diberikan, mereka masih dapat menentukan apa yang ingin mereka capai, namun belum diketahui secara spesifik. Seperti kondisi mereka yang ingin memiliki karir pada bidang tertentu, namun mereka masih belum memikirkan langkah strategis yang dapat dilakukan kedepannya.

Berdasarkan kondisi ini, dapat diketahui bahwa perkiraan dari quarter life crisis yang dirasakan oleh mahasiswa ada pada kategori tinggi dan orientasi masa depan mereka masih belum diketahui. Sehingga dengan adanya kondisi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Orientasi Masa Depan Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Kota Pontianak"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara orientasi masa depan dan quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Pontianak. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah orientasi masa depan, sedangkan variabel terikatnya adalah quarter life crisis. Orientasi masa depan dipahami sebagai kemampuan individu dalam memproyeksikan diri terhadap masa depan melalui perencanaan, motivasi, dan tindakan yang terarah. Sementara itu, quarter life crisis merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan keimbangan, kecemasan, tekanan psikologis, serta ketidakpastian yang

dialami individu pada masa transisi menuju kedewasaan.

Kedua variabel diukur menggunakan skala Likert empat poin. Skala quarter life crisis disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Winner dan Robbins (dalam Nugroho, 2024), meliputi keimbangan dalam pengambilan keputusan, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, perasaan cemas, tekanan sosial, penilaian diri negatif, hingga perasaan putus asa. Adapun skala orientasi masa depan dikembangkan berdasarkan aspek Susanto (2022), yaitu aspek motivasional, kognitif representasi, dan perilaku.

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa di Kota Pontianak. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive random sampling dengan kriteria mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang mengalami quarter life crisis dan memahami konteks orientasi masa depan. Jumlah subjek penelitian terdiri dari 30 responden untuk uji coba dan 100 responden untuk penelitian utama, sesuai dengan pedoman Roscoe (dalam Azwar, 2017).

Instrumen penelitian diuji melalui validitas isi menggunakan expert judgement, sedangkan reliabilitas diuji dengan koefisien Alpha Cronbach's menggunakan program SPSS versi 25. Analisis data meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas dengan test of linearity, serta uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Spearman untuk menguji hubungan antara orientasi masa depan dan quarter life crisis pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah terdapat hubungan antara Orientasi Masa Depan dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang ada di Kota Pontianak.

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang sedang berkuliah dari berbagai Universitas yang ada di Kota Pontianak. Berdasarkan penelitian dan analisis terhadap data yang telah didapatkan, diketahui terdapat hubungan antara variabel Orientasi Masa Depan terhadap Quarter Life Crisis begitu pula sebaliknya. Hal ini didasarkan dari adanya uji korelasi yang dilakukan dengan analisis Pearson Correlation yang dimana nilai Sig. 2-tailed harus < 0.05 . Hasil dari analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa capaian nilai Sig. 2-tailed pada penelitian ini yakni sebesar 0.00 dan nilai ini memiliki nilai < 0.05 yang artinya terdapat hubungan antara variabel Orientasi Masa Depan terhadap Quarter Life Crisis. Selain mengetahui hubungan antara variabel, pada analisis Pearson Correlation ini juga dapat memberikan hasil analisa terhadap korelasi antar variabel apakah bersifat positif atau negatif. Hal ini dapat diketahui berdasarkan kategorisasi nilai Pearson Correlation. Capaian hasil analisis korelasi pada penelitian ini menunjukkan -0.919 yang artinya terdapat hubungan yang negatif antar variabel dengan kategori korelasi sempurna. Artinya setiap kali ada kenaikan 1% terhadap kondisi Orientasi Masa Depan seorang Mahasiswa, maka akan turun 1% kondisi Quarter Life Crisis.

Selain itu, dilakukan analisis kategorisasi terhadap aitem dengan capaian skor terendah dan tertinggi pada penelitian terhadap kedua variabel ini, sehingga dapat diketahui bahwa pada variabel Orientasi Masa Depan didapat adanya kondisi aitem dengan skor tertinggi yakni mencapai 162 pada aspek perilaku dengan indikator berkomitmen terhadap keputusan yang telah ditetapkan dengan pernyataan subjek yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk

menjalani proses yang berhubungan dengan pencapaian yang dimiliki. Sedangkan, capaian skor terendah dengan skor 93 pada aspek kognitif representasi dengan aspek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan dan merasa takut terhadap kondisi masa depan serta yang akan dihadapi dengan pernyataan subjek tidak tertarik untuk bergaul dengan lingkungan. Terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang, salah satunya adalah pengaruh dari teman sebaya, hal ini kemudian diketahui bahwa dapat memberikan dampak pula terhadap orientasi masa depan, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Masing (2022) yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel teman sebaya terhadap orientasi masa depan setidaknya sebesar 7%.

Sedangkan pada kategorisasi variabel Quarter Life Crisis didapat hasil skor capaian tertinggi dengan skor 155 pada aspek penilaian diri yang negative dengan indikator merendahkan diri sendiri dan pernyataan subjek yang yakin bahwa mampu melakukan banyak hal. Sedangkan, capaian skor terendah dengan skor 61 pada aspek putus asa dengan indikator merasa diri tidak berdaya dan pernyataan subjek yakin bisa menjadi orang yang lebih baik. Adanya penilaian diri yang negatif tentu berhubungan dengan kepercayaan diri atau harga diri yang kemudian merujuk kepada kondisi self acceptance atau penerimaan diri seseorang terhadap dirinya. Adanya keterikatan antara self acceptance dan kepercayaan diri atau self confidence ini salah satunya sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardila & Ningsih (2025) yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan antara self acceptance dan self confidence begitu pula sebaliknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dan quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Pontianak, dengan nilai Pearson Correlation sebesar -0,919 dan signifikansi 0,00 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang mereka alami. Variabel orientasi masa depan memberikan kontribusi sebesar 84,4% terhadap quarter life crisis, sementara 15,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki orientasi masa depan tinggi (60,9%) dan mengalami quarter life crisis pada tingkat rendah (54,35%). Secara spesifik, aspek perilaku menjadi dimensi paling dominan dalam orientasi masa depan, terutama pada indikator komitmen terhadap keputusan yang telah ditetapkan. Sebaliknya, skor terendah terdapat pada aspek kognitif representasi, khususnya dalam kemampuan menjalin hubungan dengan lingkungan. Pada variabel quarter life crisis, aspek penilaian diri negatif menunjukkan skor tertinggi, sedangkan aspek putus asa memperoleh skor terendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKA-Press.
- Aisy, F., Maya, N., & Aini, S. (2020). Psikoedukasi Orientasi Masa Depan Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Melalui Video Pembelajaran Kreatif. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 80-85.
- Amalia, K. (2011). Kenali cita-cita. Jakarta: PT Balai Pustaka.

- Arnett, J. J. (2023). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebagai terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health, 3(1).
- Asri, D. N. (2022, August). Pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. In Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra) (Vol. 1, No. 1, pp. 1149-1156).
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- BeritaSatu. (2018, 12 November). Menristekdikti: Mahasiswa Indonesia mencapai 7,5 juta. BeritaSatu. Diakses pada 17 Agustus 2025, dari <https://www.beritasatu.com/news/521969/menristekdikti-mahasiswa-indonesia-mencapai-75-juta>
- Dewi, H. R., SP, M. P., Subariah, R., Kom, S., Kom, M., Asriani, S., ... & Ansyah, R. H. A. (2023). Konsep Dasar Metodologi Penelitian. Cendikia Mulia Mandiri.
- Fitriani, D., & Masing, M. (2022). Pengaruh teman sebagai terhadap orientasi masa depan Siswa. Satya Widya, 38(1), 25-37.
- Gafur, H. (2015). Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus. Rasibook.
- Galugu, N. S., Pajariano, H., & Salama, N. (2024). Perkembangan Peserta Didik. Deepublish.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa. Jurnal Penelitian Psikologi, 11(1), 41-48.
- Hamidah, N. D., Priasmoro, D. P., & Nurmayunita, H. (2024). Krisis Seperempat Baya (Quarter Life Crisis) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Di Itsks Rs. Dr. Soepraoen Malang. Jurnal Penelitian Keperawatan, 10(2), 232-238.
- Hartanto, F. M. (2009). Paradigma baru manajemen Indonesia: menciptakan nilai dengan bertumpu pada kebijakan dan potensi insani. PT Mizan Publika.
- Hermawan, A. (2005). Penelitian Bisnis-Paragidma Kuantitatif. Grasindo.
- Juliani, D. (2022). Pengaruh Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kabupaten Purwakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Kadiyono, A. L., Moningka, C., Kuntari, C. I. S. R., Dwijayanthy, M., Indrianie, E., Theresia, E., ... & Setin, S. (2022). Kesiapan Untuk Menghadapi Tantangan Dunia Kerja. Zahir Publishing.
- Kistom, J. M. (2022). Berdamai Dengan Quarter Life Crisis. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Kusumawati, E., Pranadani, A., & Ismail, A. (2024). Buku ajar metodologi penelitian: langkah-langkah metodologi penelitian yang sistematis. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Larassati. (2024). Panduan Menghadapi Quarter Life Crisis. Victory Pustaka Media : Yogyakarta.
- Linkedin (2017). <Https://News.LinkedIn.Com/2017/11/New-Linkedin-Research-Shows-75-Percent-Of-25-33-Year-Olds-Have-E.> Ditinjau Pada 23 Januari 2025.
- Mafaza, Hidayati, I. & Maputra, Y., (2024). Identifikasi Pengembangan Diri : Belajar di Perguruan Tinggi. Deepublish.
- Meiza, A. (2024). Statistika dasar untuk ilmu-ilmu sosial. Deepublish.
- Nugroho, T. M., (2024). Kiat-kiat Mengelola Quarter Life Crisis ala Muslim. PT Elex Media Komputindo : Jakarta.
- Nurin, K., (2019). The Power of Planning: Gagal Merencanakan = Merencanakan Kegagalan. Anak Hebat Indonesia : Yogyakarta.
- Pamawang, R. P., Taibe, P., & Saudi, A. N. A. (2023). Pengaruh hope terhadap quarter life crisis pada mahasiswa akhir di Kota Makassar. Jurnal Psikologi Karakter, 3(1), 230-235.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. Saskara: Indonesian Journal Of Society Studies, 1.

- Purnamasari, V., Nia Handayani, S., Azizah, A. N., & Kep, M. T. (2024). QUARTER LIFE CRISIS Benarkah Terjadi Pada Mahasiswa??. PT. Penerbit Qristen Indonesia.
- Putri, G. N. (2019). Quarter Life Crisis. Elex Media Komputindo.
- Putri, S. A., & Fahmawati, Z. N. (2023). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 384-393.
- Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). Modul kesehatan mental. CV. Azka Pustaka.
- Putri, Z. N. R., (2023). Hubungan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal Terhadap Tingkat Ansietas. Repository Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I.
- Rahmat, P. S. (2018). Perkembangan peserta didik. Bumi Aksara.
- Safitri, I., Lestariani, D., Imtikhanah, R. D. N. W., Akbarini, N. R., Sari, M. W., Fitrah, M., & Hapsan, A. (2024). Teori Pengukuran dan Evaluasi. CV. Ruang Tentor.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Saputra, N. A. Dan Munaf, Y. (2020). Perkembangan Peserta Didik, Sleman: Deepublish Publisher.
- Sari, F. (2022). Parenting Your Adult Children. Elex Media Komputindo.
- Susanto, R., & Mm, M. P. (2022). Profesi Kependidikan: Membangun Nilai Profesi, Keterampilan Pribadi, Dan Strategi Kompetensi Profesi. Penerbit Andi.
- Swarjana, I. K., & SKM, M. (2022). Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian. Penerbit Andi.
- Thahir, A. (2023). Psikologi Perkembangan: Memahami Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia dari Fase Prenatal sampai Akhir Kehidupan dengan dilengkapi Teori-Teori Perkembangan. Penerbit Andi.
- Wiarto, G. (2022). Memahami Pribadi Remaja. GUEPEDIA.
- Wibowo, H. (2007). Fortune Favors the Ready!. Niaga Swadaya.
- Wuisang, M., Tendean, A. F., & Jamco, B. (2021). Hubungan self-efficacy dengan orientasi masa depan pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 7(2), 134-140.
- Wulandari, A. S., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2024). Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Yanti, R., Suryani, I., & Putri, I. (2024). Buku Ajar Statistik dan Probabilitas Dasar. Serasi Media Teknologi.