

***Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi**

Quarter Life Crisis for Students in terms of Demographic Factors

Farah Fadhilah, Sulasmi Sudirman, Arie Gunawan H. Zubair*
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: arie.gunawan@universitasbosowa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *Quarterlife crisis* berdasarkan demografi pada Mahasiswa di Kota Makassar. Responden yang terlibat sebanyak 649 mahasiswa yang berusia 18-25. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan instrumen pengumpulan data berupa skala *Quarterlife Crisis* ($\alpha=0.945, n=41$) yang dikembangkan berdasarkan teori *quarterlife crisis* oleh Robbins dan Wilner (2001). Data dianalisis menggunakan teknik uji komparatif. Temuan dari hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat *quarterlife crisis* berdasarkan variabel jenis kelamin ($p=0.027$), tingkat semester ($p=0.028$), dan relasi romantis ($p=0.024$). Sedangkan berdasarkan variabel status pekerjaan dan tempat tinggal, tidak ditemukan adanya perbedaan tingkat *quarterlife crisis*.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Demografi, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to determine the differences in the Quarterlife crisis based on student demographics in Makassar City. The respondents involved were 649 people aged 18-25 years and working as students. The research method using a quantitative approach. The instrument of data collection used the Quarterlife Crisis scale ($\alpha=0.945, n=41$) developed by Robbin's and Wilner (2001). The data in the analysis used comparative test techniques. The results of the analysis showed differences in the quarter-life crisis in gender demographics ($p=0.027$), semester level ($p=0.028$), and romantic relationships ($p=0.024$). Demographics of employment status and place of residence did not show significant differences.

Keywords: Quarter Life Crisis, Demography, Student.

PENDAHULUAN

Manusia pada tahap kehidupannya akan mengalami suatu masa transisi. Salah satu masa transisi yang akan dialami setiap individu yaitu masa *emerging adulthood*. Arnet (2000) memaparkan bahwa *emerging adulthood* merupakan suatu masa transisi dari remaja ke dewasa yang dimulai pada usia 18 tahun hingga 25 tahun. Secara akademik, usia ini merupakan usia yang sesuai dengan masa studi individu di perguruan tinggi atau sebagai mahasiswa. Pada masa ini individu akan banyak mencari tahu terkait dengan identitas dirinya, karir masa depan, relasi interpersonal, serta bagaimana pandangannya terhadap kehidupan. Individu juga mulai menggunakan kualitas-kualitas yang ada pada dirinya seperti mengetahui arah orientasi masa depannya, bertanggung jawab atas sikap dan perbuatannya, serta perlahan mulai mampu untuk terlepas secara finansial dari orang tuanya (Nelson & Barry, 2005). Individu yang telah memasuki masa dewasa selain mampu menggunakan kualitas-kualitas dirinya, idealnya juga telah memiliki perkembangan emosi yang baik sehingga mampu memberikan respon yang tepat ketika menghadapi suatu pilihan atau tantangan, mampu memecahkan masalah secara sistematis dan lebih bijaksana dalam memberikan solusi-solusi atas permasalahan yang dihadapinya (Santrock, 2012; Fletcher & Clark, 2003).

Faktanya, banyaknya perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan yang dialami oleh individu pada dewasa awal tidak selalu dapat dimaknai secara positif. Tidak sedikit individu pada usia dewasa awal mengalami kondisi tertekan karena banyaknya tuntutan terutama yang terkait kehidupannya di masa depan. Perasaan negatif seperti bingung, cemas, tidak berdaya, dan takut akan kegagalan masih kerap kali dirasakan oleh individu pada dewasa awal. Sebagaimana hasil wawancara awal peneliti terhadap beberapa individu di dewasa awal, ditemukan bahwa mereka cenderung merasa bingung menentukan tujuan di kehidupan mendatang, merasa tidak berdaya, merasa tertekan, tidak percaya diri dan merasa tidak berguna tidak puas dengan kehidupannya dikarenakan merasa kurang berbakat, tidak mengetahui orientasi masa depannya, keinginan belum tercapai, takut menghadapi masa depan, tidak puas atas usaha yang telah dilakukan, serta memendam perasaan dan masalah sendiri. Ternyata, tidak sedikit masalah yang muncul pada usia dewasa awal, mulai dari permasalahan yang ringan hingga permasalahan yang bisa menyebabkan ketegangan emosional (Arnett, dalam Santrock, 2012; Hurlock, dalam Jahja, 2011).

Jika permasalahan tersebut diatas tidak mampu ditangani dengan baik, maka akan mengakibatkan krisis emosional, oleh Robins dan Wilner (2001) disebut sebagai kondisi *quarterlife crisis* atau krisis emosional di usia seperempat kehidupan yang meliputi perasaan takut untuk menghadapi kehidupan masa depan yang terkait karir, pendidikan, serta relasi dan kehidupan sosial. *Quarterlife crisis* juga diartikan sebagai respon terhadap kondisi tidak stabil yang memuncak, perubahan yang konstan, dan banyaknya pilihan yang muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, tidak tahu arah, kecenderungan yang mengarah ke depresi, kegelisahan, kekecewaan, kesepian, hidupnya tidak maju, serta tidak menyukai kehidupannya dan gangguan psikis lainnya (Robbins & Wilner, 2001; Stapleton, 2012; Balzarie & Nawangsih, 2019).

Berdasarkan paparan diatas, dapat dikatakan bahwa pada masa *emerging adulthood* merupakan sebuah masa transisi yang kompleks. Pada masa transisi ini banyak hal yang dapat terjadi yang dapat menjadi sumber ketegangan emosi yang dapat mengarahkan individu pada *Quarterlife crisis*. Krisis yang dialami pada usia dewasa awal ternyata juga berhubungan dengan berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi, misalnya tuntutan gender, hubungan heteroseksual, karir dan pekerjaan, akademik, bahkan tempat tinggal individu (Robbins, 2004; Santrock, 2012; Alifandi, 2016; Nash dan Murray, 2010; Nicole & Carolyn, 2011; Murphy, 2011; Dickerson, 2004; Agustin, 2012; Hederson, 2019; Sumartha, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan *quarterlife crisis* yang dialami individu dewasa awal berdasarkan beberapa faktor demografi yang terkait, yaitu Jenis kelamin, status hubungan romantisme, status pekerjaan, tingkat semester, dan status tempat tinggal.

Quarter Life Crisis

Istilah *quarterlife crisis* pertama kali dikembangkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun (2001). Robbins dan Wilner (2001) pertama kali memperkenalkan konsep krisis seperempat

kehidupan ke media populer dari penelitian yang terdiri dari wawancara komprehensif dengan pemuda Amerika tentang pengalaman dan pemicu stres mereka. Menurut Robbins & Wilner (2001), *quarterlife crisis* merupakan istilah untuk masa krisis yang terjadi di seperempat kehidupan manusia yakni pada usia 20-an di mana individu terus-menerus mengalami keraguan tentang masa depan mereka, dan umumnya terjadi pada masa yang disebut *emerging adulthood* yang terjadi kira-kira antara usia 18 hingga 25, dimana masa ini identik dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, kemungkinan, fokus diri, dan konflik orangtua (Arnett, 2004).

Fischer (2008) menjelaskan lebih lanjut bahwa *quarterlife crisis* merupakan suatu perasaan takut, cemas terhadap kehidupan masa depan, kebingungan identitas, dan kekecewaan atas sesuatu yang bisa menimbulkan respon berupa stress bahkan depresi yang muncul saat individu mencapai usia 20 tahun. Sementara Olson-Madden (2007) mendefinisikan *quarterlife crisis* sebagai suatu fase dimana individu ingin mencapai serta mewujudkan keinginannya, mimpi dan harapan orang tua, membangun karir, membentuk identitas yang sesuai, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas, memilih pasangan, menyesuaikan diri di lingkungan sosial, dan mengembangkan stabilitas emosi.

Secara khusus, *quarterlife crisis* merupakan kondisi yang mengakibatkan krisis emosional yang berdampak pada kondisi psikologis individu. Krisis ini terjadi pada individu yang memasuki usia dewasa awal atau mulai dari 18-25 tahun. Kondisi ini terjadi pada individu dewasa awal, dikarenakan pada usia beranjak dewasa, individu dihadapkan pada banyak pilihan, tantangan, dan tuntutan-tuntutan terkait masa depan individu di dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Responden

Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 649 responden yang merupakan Mahasiswa di Kota Makassar, berusia 18-25 tahun. Responden dibagi berdasarkan jenis kelamin (Laki-laki, n=314; Perempuan, n=335), berdasarkan Tingkat semester (semester 1-3, n=102; Semester 4-6, n=189; Semester 7, n=244; semester 7-8, n=244; diatas semester 8, n=114), berdasarkan status pekerjaan (Bekerja, n=257; Tidak/belum bekerja, n=392), berdasarkan status relasi romantis (berpacaran, n=271; Tidak berpacaran, n=378), dan berdasarkan tempat tinggal (bersama orangtua/kerabat, n=341; kost/asrama, n=308).

Instrumen Penelitian

Data penelitian diperoleh melalui skala *quarterlife crisis* yang dikonstruksi oleh peneliti berdasarkan teori *quarterlife crisis* dari Robbins dan Wilner (2001) yang mengukur 7 aspek dalam *quarterlife crisis* yakni bimbang mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak di situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal. Skala dirancang dalam bentuk skala Likert dengan 4 pilihan respon. Uji instrumen yang dilakukan adalah uji reliabilitas melalui metode internal consistency dengan teknik *Cronbach Alpha* ($\alpha = 0.945$) serta uji validitas jenis validitas isi dan konstruk.

Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian menggunakan analisis perbedaan dua kelompok sampel dengan teknik *Kruskal wallis* (untuk variabel tingkat semester), teknik *Mann-Whitney U* (untuk variabel Jenis kelamin, status pekerjaan, dan tempat tinggal), dan teknik *one-way anova* (untuk variabel status hubungan romantis).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Gambaran tingkat *quarterlife crisis* secara umum pada mahasiswa di kota makassar dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Tingkat Kategorisasi dari *quarterlife crisis* (N=649)

Tingkat Kategorisasi	<i>quarterlife crisis</i>	
	F	%
Sangat Rendah	20	3.1
Rendah	76	11.7
Sedang	457	70.4
Tinggi	86	13.3
Sangat Tinggi	10	1.5

Tabel 1 diatas menunjukkan Tingkat *quarterlife crisis* pada mahasiswa secara umum masih dominan berada dalam kategori Sedang (70,4%). Sedangkan hasil uji beda pada variabel *quarterlife crisis* berdasarkan variabel Jenis kelamin, tingkat semester, status pekerjaan, tempat tinggal, dan status hubungan romantis dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Perbedaan *quarterlife crisis* berdasarkan variabel demografi

Demografi	Kategori Demografi	Uji Hipotesis						Ket.
		One way anova*		Kruskal wallis***		Mann-Whitney U**		
		F	Sig.****	C-S	Sig.****	M-W U	Sig.****	
Jenis Kelamin	Laki-Laki					44636.000	0.027	H ₀ ditolak
	Perempuan							
	Semester 1-3							
Tingkat Semester	Semester 4-6							
	Semester 7-8			9.119	0.028			H ₀ ditolak
	Diatas semester 8							
Status Pekerjaan	Bekerja					45564.500	0.372	H ₀ diterima
	Tidak Bekerja							
	Bersama							
Tempat Tinggal	Orangtua					49128.500	0.311	H ₀ diterima
	Bersama							
	Kerabat lain							
	Kost /Asrama							
Status Hubungan Romantis	Berpacaran	5.15						
	Tidak Berpacaran	3	0.024					H ₀ ditolak

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa tingkat *quarterlife crisis* berbeda secara signifikan jika ditinjau dari variabel jenis kelamin ($p=0.027$), Tingkat Semester ($p=0.028$), dan status hubungan romantis ($p=0.024$). Sementara berdasarkan variabel status pekerjaan dan tempat tinggal tidak menunjukkan adanya perbedaan tingkat *quarterlife crisis* pada mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa ada perbedaan tingkat *quarterlife crisis* berdasarkan jenis kelamin pada Mahasiswa di kota Makassar. Hal ini dapat disebabkan adanya perbedaan kepribadian dan peran gender antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki digambarkan dengan sifat maskulin, keras, tegar, perkasa dan dikaitkan dengan dunia kerja. Sedangkan perempuan digambarkan dengan sifat feminisme, memelihara, lembut, dan penyanyang (Kartono, 1992). Hasil ini di dukung oleh temuan Robinson & Wright, (2013) yaitu ditemukan jenis peristiwa krisis berbeda menurut gender. Krisis perempuan lebih berfokus pada keluarga dan masalah hubungan misalnya perceraian atau putus, dan hubungan yang kasar. Sementara krisis laki-laki lebih berfokus pada masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, misalnya merasa terjebak dalam pekerjaan, stres atau tekanan kerja dan pengangguran.

Dilihat dari variabel tingkat semester, tingkat *quarterlife crisis* menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hal tersebut kemungkinan karena adanya peningkatan beban akademik setiap semester. Sebagaimana hasil studi literatur yang dilakukan Govaerst & Gregoire (2004), menunjukkan hasil bahwa stres akademik meningkat pada setiap semester. Tuntutan kehidupan akademik seperti tugas-

tugas yang terus bertambah dan tidak dapat diatur menyebabkan Mahasiswa mengalami stres akademik. Davidson (dalam Suwartika dkk, 2014) menambahkan, sumber stres Mahasiswa dapat berasal dari situasi monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang tidak pasti, ketidakjelasan masa depan, kurangnya kontrol diri, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, dan *deadline* tugas kuliah.

Mahasiswa semester 8 atau mahasiswa akhir juga telah berada pada keadaan yang tidak lama lagi akan mempersiapkan diri menuju realitas kehidupan, keadaan ini juga yang dapat menyebabkan Mahasiswa semester 8 mengalami kondisi *quarterlife crisis* yang lebih tinggi dari pada semester lainnya. Sebagaimana yang dijelaskan Robbins dan Wilner (2001, dalam Black, 2010) bahwa istilah *quarterlife crisis* sebagai suatu reaksi intens dari individu yang akan dan baru saja meninggalkan pendidikan tinggi yang dijalani menuju realitas kehidupan. Keadaan yang sedikit lagi memasuki realitas kehidupan membuat Mahasiswa semester 7-8 tidak sedikit yang mengalami *quarterlife crisis*. Hal ini dapat terjadi karena adanya kondisi yang menekan dari akademik yang membuat Mahasiswa menjadi tertekan, stres, cemas, dan mudah khawatir. Selain itu, perasaan tidak siap meninggalkan jenjang pendidikan menimbulkan perasaan takut menghadapi masa depan dan takut mengalami kegagalan.

Hasil temuan lainnya, yaitu perbedaan tingkat *quarterlife crisis* ditinjau dari Relasi romantis (berpacaran dan tidak berpacaran) menunjukkan perbedaan yang signifikan. Sebagaimana yang dikatakan Erikson bahwa dewasa awal merupakan masa untuk membangun keintiman dan kemandirian tahap *intimacy vs isolation* (Santrock, 2012). Ketika individu mampu mengembangkan hubungan yang sehat dan intim dengan orang lain, dapat dikatakan mereka berhasil mencapai tujuan dari tahap perkembangan tersebut. Sebaliknya, apabila kebutuhan mereka gagal terpenuhi, maka akan menimbulkan keterasingan sosial yang dapat menyebabkan *loneliness*. Penelitian terkait *loneliness* dan *quarter life crisis* pernah dijelaskan dalam Robinson (2015). Ia menyebutkan bahwa kondisi menyendiri atau isolasi yang dilakukan dewasa awal pada saat ia mengalami *quarter life crisis* dapat berubah menjadi kesepian dan perasaan terkucilkan (Robinson, 2015). Oleh karena itu, kualitas hubungan dengan orang lain pada masa dewasa awal merupakan hal yang penting.

Sementara itu, perbedaan *quarterlife crisis* berdasarkan status pekerjaan pada Mahasiswa di kota Makassar tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan kata lain tidak ada perbedaan *quarterlife crisis* pada Mahasiswa yang bekerja dengan Mahasiswa yang tidak bekerja di kota Makassar. Hal ini dapat terjadi karena pada Mahasiswa yang bekerja merasakan ketidakpuasan dalam pekerjaannya sehingga memunculkan perasaan terjebak sedangkan Mahasiswa yang tidak bekerja terjebak dalam kondisi pengangguran dan masih belum memiliki rencana pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikannya sehingga. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Robinson, Wright & Smith (2013) bahwa individu dalam krisis kehidupan seperempat mungkin merasa terjebak dalam situasi pengangguran atau pekerjaan yang tidak memuaskan sama sekali. Stapleton (2012) menunjukkan bahwa krisis kehidupan seperempat dimulai ketika seseorang menyelesaikan sekolah dan masuk ke kehidupan nyata pekerjaan. Ketika pekerjaan sulit dipahami maka krisis menjadi tantangan karena *Quarterlife crisis* lainnya seperti pernikahan, hidup mandiri dan krisis lainnya akan dipengaruhi oleh kehidupan pekerjaan setelah lulus.

Perbedaan tingkat *quarterlife crisis* berdasarkan tempat tinggal juga menunjukkan hasil tidak signifikan. Walaupun berdasarkan penelitian Murphy (2011), sumber utama stress pada dewasa awal berasal dari rumah dimana mereka masih bersama orangtua sementara mereka dituntut untuk berprestasi sendiri dan hidup mandiri, namun penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat *quarterlife crisis* pada mahasiswa yang tinggal bersama dengan orangtua, tinggal di asrama, ataupun tinggal dengan kerabat lain. Mahasiswa yang tinggal di kost/asrama belum tentu lebih mudah mengalami stres daripada mahasiswa yang tinggal bersama orangtua karena memiliki teman yang dapat memberi bantuan dan dukungan saat mengalami suatu kondisi krisis. Begitu pun dengan mahasiswa yang tinggal bersama Orang tua/kerabat, belum tentu mereka tidak mengalami stres dan kondisi krisis (Sutjiyanto, 2015).

Berdasarkan pembahasan diatas, ternyata tingkat *quarterlife crisis* akan berbeda secara signifikan berdasarkan variabel demografi jenis kelamin, tingkat semester, dan relasi romantis. Namun, hasil

penelitian hanya berlaku pada subjek penelitian ini, dan belum tentu berlaku untuk subjek lainnya. Untuk itu, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan menyertakan variabel lain melalui metode yang berbeda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa tingkat *quarter life crisis* berbeda secara signifikan jika dibandingkan berdasarkan variabel demografi jenis kelamin, tingkat semester, dan relasi romantis. Sementara, tingkat *quarter life crisis* berdasarkan variabel demografi status pekerjaan dan tempat tinggal tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami Quarterlife crisis*. Depok: Universitas Indonesia.
- Alifandi. (2016). *Kelelahan emosi (emotional exhaustion) pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu (studi pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang bekerja paruh waktu) (Skripsi tidak dipublikasikan)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Arnett, J.J. (2000). *Emerging Adulthood, A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. Maryland, MA: University Of Maryland College Park.
- Balzari, E.N. & Nawangsih, E. (2019). *Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Prosiding Psikologi, 494-500.
- Black, A. (2010). *Halfway Between Somewhere And Nothing: " An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students*. Master Of Education, University Of Arkanas. Proquest Dissertations And Theses.
- Dickerson, V.C. (2004). *Young Women Struggling for an Identity*. Journal of Family Process, Proquest Vol.43, No 3, 337
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Fletcher, G,J,O., & Clark, M,S. (2003). *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes*. UK: Blackwell
- Govarest, S & Gregoire, J. (2004). *Stressfull academic situations : study on appraisil variables in adolescence*. British Journal of Clinical Psychology, 54. 261-271.
- Hederson, M. (2019). *The quarter-life crisis? Precarious labour market status and mental health among 25-years-olds in England. Longitudinal and Life Studies*.(Vol.10,No:2,259-276.) <http://doi.org/10.1332/175795919X15514456677295>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kartono, K. (1992). *Pathologi Sosial 2 (Kenakalan Remaja)*. Jakarta: Raja Grafindo Persadada.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: is the quarterlife crisis a common experience? Thesis*.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nelson, L.L., & Barry, C. M. (2005). *Distinguishing Features of Emerging Adulthood: The Role of Self-Classification as an Adult*. Journal of Adolescent Research, 20 (2), 242-262. <http://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Nichole, E.R., & Carolyn, J.M. (2011). *Does Quarterlife Crisis Exist?*. The Journal Genetic Psychology, 172(2)
- Olson-Madden, J, H. (2007). *Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 18 to 35-Years Olds: An Exploration of The "Quarterlife Crisis" Phenomenom*. ProQuest Dissertations And Theses (PQDT) UMI 3278560
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis*. New York: Tarcher Penguin.

- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice From Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. [http://dx.doi.org/10.1016/S1876-6102\(11\)01402-2](http://dx.doi.org/10.1016/S1876-6102(11)01402-2)
- Robinson, O.C. & Smith, J.A. (2010). *Investigating of a composite qualitative method*. *Qualitative Research in Psychology*, 7, 170-191. Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/14780880802699084>
- Robinson, O. C.; Wright, G. .R.. T. & Smith, J. .A. (2013). *The holistic phase model of early adult crisis*. *Journal of Adult Development*, 20, 27-37.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarterlife Crisis: Updating Erikson for the 21st Century*. New York:Rotledge
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development*. New york: McGraw-Hill.
- Stapleton, A. (2012). *Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works ?* *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130–145.
- Sutjianto. Margareth., dkk. (2015). *Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. JIKMU.
- Sumartha, A.R. (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticsm Terhadap Quarterlife Crisis Dimediasi oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Suwantika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*. *Jurnal Keperawan Soedirman*, 9(3), 173-189.