

**KRISIS SEPEREMPAT BAYA (QUARTER LIFE CRISIS) PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR KEPERAWATAN DI ITSK RS. Dr. SOEPRAOEN MALANG**

*QUARTER LIFE CRISIS IN FINAL LEVEL NURSING STUDENTS AT  
ITSK RS. Dr. SOEPRAOEN MALANG*

**Nur Diana Hamidah<sup>1</sup>, Dian Pitaloka Priasmoro<sup>1\*</sup>, Heny Nurmayunita<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Nursing Department, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS dr. Soepraoen, Malang

\*Email: [dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id)

**ABSTRAK**

*Quarter life crisis* didefinisikan sebagai krisis pada emosional yang dihadapi oleh individu pada fase masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Pada kondisi ini dengan istilah “*twentysomething*” mengapa di istilahkan “*twentysomething*” karena lebih banyak terjadi pada usia 20 tahunan. Gejala yang paling umum dirasakan adalah khawatir, cemas dan takut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi D III keperawatan ITSK RS dr Soepraoen Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasinya adalah mahasiswa tingkat akhir prodi D III keperawatan ITSK RS dr Soepraoen Malang. Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 30 orang. Variabel yang penelitian ini adalah gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa. Alat ukurnya menggunakan kuesioner. Data dikumpulkan dengan cara kuesioner, observasi dan dokumentasi. Penelitian dilakukan pada tanggal 5 Juni 2023. Dari hasil penelitian didapatkan hampir setengah responden mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang sebanyak 15 responden dengan presentase 50% dan sebagian kecil mengalami *quarter life crisis* tingkat rendah sebanyak 6 responden dengan presentase 20%.

**Kata kunci:** *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Tingkat Akhir

**ABSTRACT**

*Quarter life crisis is defined as an emotional crisis faced by individuals in the transitional phase from adolescence to adulthood. In this condition, the term "twentysomething" why is it called "twentysomething" "Because it happens more often at the age of 20. The most common symptoms are worry, anxiety and fear. This study aims to determine the level quarter life crisis in final year students of D III nursing study program ITSK Dr. Soepraoen Malang Hospital. The research design used is descriptive. The population is final year students of D III nursing study program ITSK dr Soepraoen Hospital Malang. The sample used is purposive sampling. The sample is 30 people. The variable that this research is a description quarter life crisis on students. Measuring tool using a questionnaire. Data collected by means of questionnaire, observation and documentation. The research was conducted on June 5, 2023. From the results of the study, it was found that almost half of the respondents experienced quarter life crisis medium level as many as 15 respondents with a percentage of 50% and a small number experienced quarter life crisis low level as many as 6 respondents with a percentage of 20%.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis, Final Year Student*

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual atau bisa juga definisi mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut ataupun akademi (Siswoyo,2007). Banyak mahasiswa yang belum mampu mengontrol serta belum mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dalam dunia pendidikan terlebih khusus di perguruan tinggi sehingga dapat diambil bahwa mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan dari banyak faktor permasalahan. *Quarter life crisis* bisa juga diartikan sebagai respon terhadap kondisi tidak stabil yang tinggi, perubahan yang konstan, dan banyaknya pilihan yang muncul pada usia dewasa 18-25 tahun (Robbins dan Wilner, 2018).

Beberapa aspek yang sering menjadi masalah dalam individu yang memasuki masa *quarter life crisis* yaitu sering tidak yakin dengan jalan hidup yang sedang di jalani, rasa ragu yang kerap kali datang, merasa tidak cukup puas dengan apa yang didapat dan dimiliki saat ini, tidak jelasnya akan hubungan asmara, ketakutan akan masa depan, jauh dari spiritualitas, benci dengan diri sendiri, sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Stapleton (2012) ditemukan bahwa *quarter life crisis* memengaruhi 86% dari generasi milenial, yang mengakibatkan generasi milenial tersebut mengalami kekecewaan, kesepian, dan depresi pada individu itu sendiri.

Berdasarkan Data BPS (Biro Pusat Statistik) tahun 2018 tercatat populasi milenial di Indonesia mencapai 90 juta jiwa. Prediksi Penduduk Indonesia pada tahun 2020 pada rentang usia 20-40 tahun diperkirakan berjumlah kurang lebih 83 juta jiwa atau sekitar 34% dari total penduduk Indonesia yang sekarang mencapai sekitar 271 juta jiwa penduduk.

Jumlah ini tentu lebih besar dari pada jumlah generasi Z yang hanya sekitar 20% dari total penduduk Indonesia yaitu hanya sekitar 53 juta jiwa. Dari data-data tersebut dapat dilihat bahwa perkembangan kaum milenial sendiri pada saat ini sudah cukup pesat keberadaanya di Indonesia dan berbagai fenomena dan penelitian terdahulu menjelaskannya berbagai krisis atau fase *quarter life crisis* yang sedang dialami individu di usia 20 sampai 30 atau generasi milenial saat ini sudah menjadi sebuah permasalahan individu yang masih akan terus dialami oleh individu lain khususnya milenial. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Martuis & Bahri (2016) yang menunjukkan bahwa 66,16% milenial yang berkuliah di Unsiyah menunjukkan rasa kurang percaya diri untuk menghadapi masa depan, dan merasa tidak tahu yang jelas tentang masa depannya. Apabila ditinjau dari level atau derajat *quarter life crisis* yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa (82%) tergolong sedang, seperti hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mutiara (2018) pada mahasiswa BKI tingkat akhir. Berdasarkan dari peneliti pendahulu yang lain juga mengatakan sebanyak 10 (2%) Mahasiswa di kota Makassar mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sangat tinggi, sebanyak 86 (13%) mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi, 457 (70%) pada tingkat sedang, 76 (12%) pada tingkat rendah, dan 20 (93%) mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sangat rendah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di ITSK RS dr.Soepraoen Malang pada tanggal 23-24 Januari 2023 kepada mahasiswa dan mahasiswi Keperawatan tingkat 3 melalui sesi wawancara terdapat 15 orang mahasiswa yang diantaranya 10 mahasiswa merasa kurang percaya diri terhadap apa yang dilakukan saat ini dan merasa takut akan masa depan nya setelah lulus dari perkuliahan nya, sulit untuk menentukan pilihan, tidak jelasnya hubungan asmara.

Beberapa aspek yang sering menjadi masalah dalam individu yang memasuki masa *quarter life crisis* menurut Wibowo (2017) adalah ia sering tidak yakin dengan jalan hidup yang sedang ia jalani, rasa ragu yang kerap kali datang, merasa tak cukup puas dengan apa yang didapat dan dimiliki saat ini, tidak jelasnya akan hubungan asmara, merasa hanya menjadi butiran debu dalam kehidupan, kerap merasa gagal, merasa tidak aman dengan kondisi keuangan, kesulitan dalam pengambilan keputusan, sering berpindah-pindah pekerjaan, pasangan maupun tempat tinggal, kurangnya kepercayaan dalam diri, ketakutan akan masa depan, jauh dari spiritualitas, benci dengan diri sendiri, sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain serta secara sosial adanya tekanan untuk segera hidup mapan dengan standar orang lain.

### Metodologi Penelitian

Pendekatan yang digunakan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu adalah suatu pendekatan penelitian yang memiliki tujuan untuk memahami suatu fenomena yang sedang dialami oleh partisipan penelitian, baik berupa tingkah subjek, motivasi, persepsi tindakan yang secara holistic dengan cara deskriptif dijelaskan dalam bentuk kata-kata, kalimat maupun bahasa dalam suatu konteks khusus yang terjadi secara alamiah (Moleong, 2017).

Penelitian ini dilakukan di lakukan di kampus ITSK RS Dr. Soepraoen Malang. Instrumen yang digunakan untuk variabel *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir diukur menggunakan skala yang disusun peneliti berdasarkan teori *quarter life crisis* oleh Robbins dan Wilner (2001) yang terdiri dari tujuh aspek, yaitu bimbang dalam pengambilan keputusan 4 item (7,27,24,3), putus asa 4 item (17,6,23,28), penilaian diri yang negatif 4 item (22,5,18,21) terjebak dalam situasi sulit 6 item (26,1,15,13,2,11), cemas 2 item (8,16), tertekan 4 item (4,20,19,25) dan khawatir terhadap hubungan

interpersonal 4 item (10,12,9,14). Skala ini terdiri dari 28 item dengan pilihan jawaban mengacu pada skala likert yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Penilaian *quarter life crisis*: jika > 46 maka terjadi *quarter life crisis tinggi*, jika 33-46 maka terjadi *quarter life crisis sedang*, dan jika <33 maka terjadi *quarter life crisis rendah*.

### Hasil Penelitian

Penelitian didapatkan hasil:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Motivasi (N=30)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	8	25
Perempuan	22	75
<b>Usia</b>		
12-16 th	0	0
17-25 th	30	25
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	10	33
Tidak bekerja	20	67
<b>Motivasi di lingkungan</b>		
Keluarga	15	50
Teman dekat	3	10
Saudara	10	33
Lainnya	2	7
<b>Pacaran</b>		
Ya	25	83
Tidak	5	17
<b>Tempat Tinggal</b>		
Orang Tua	11	37
Kost, Asrama	19	63
<b>Agama</b>		
Islam	29	97
Lainnya	1	3

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil seluruhnya responden berusia 17-25 tahun berjumlah 30 responden (100%), jenis kelamin menunjukkan Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 22 responden (75%), pekerjaan di dapatkan hasil Sebagian besar tidak bekerja sejumlah 20 responden (67%), motivasi di lingkungan sekitar menunjukkan hasil

setengah dari responden mendapatkan motivasi dari keluarga 15 responden (50%), pacaran di dapatkan hasil hampir seluruhnya yang berpacaran sejumlah 25 responden (83%), agama hampir seluruhnya responden beragama islam yaitu sejumlah 29 responden (97%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Quarter Life Crisis*

Kategori	N	Presentase
<i>Quarter Life Crisis</i> Tinggi	9	30%
<i>Quarter Life Crisis</i> Sedang	15	50%
<i>Quarter Life Crisis</i> Rendah	6	20%
Total	30	100%

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa ITSK RS dr Soepraoen Malang setengah dari jumlah responden mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang yaitu sejumlah 15 responden (50%) dan Sebagian kecil yang mengalami tingkat *quarter life crisis* rendah sejumlah 6 responden (20%).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, mengenai gambaran umum dan kategorisasi *Quarter Life Crisis* yang dilakukan pada 30 responden yaitu mahasiswa di ITSK RS dr Soepraoen Malang di dapatkan hasil bahwa sebagian kecil 6 responden (20%) responden memiliki *Quarter Life Crisis* berada di kategori sangat rendah, Sebanyak 15 (50%) setengah responden memiliki *Quarter Life Crisis* berada di kategori sedang, sebanyak 9 (30%) responden hampir setengahnya memiliki *Quarter Life Crisis* berada di kategori tinggi.

*Quarter Life Crisis* atau krisis usia seperempat abad merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun seperti kekhawatiran, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kebingungan

menentukan arah hidup. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan, belum memiliki tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai yang diyakini, serta banyak pilihan dan kemungkinan, sehingga mengalami kebingungan untuk memilih.

Berdasarkan tabel diatas diketahui seluruhnya responden berusia 17-25 tahun berjumlah 30 responden (100%). Setengahnya 15 responden (50%) mengalami *quarter life crisis*. *Quarter-life crisis* adalah suatu periode ketidakpastian dan pencarian jati diri yang dialami individu pada saat mencapai usia pertengahan 20 hingga awal 30 tahun. Pada periode ini, individu dihantui perasaan takut dan khawatir terhadap masa depannya, termasuk dalam hal karier, relasi, dan kehidupan sosial (Aristawati, Meiyuntariningsih, Cahya, & Putri, 2021). *Quarter life crisis* merupakan reaksi individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, dan terlalu banyaknya pilihan-pilihan yang disertai rasa panik dan tidak berdaya. Menurut peneliti di usia 17-25 tahun mahasiswa memasuki periode remaja akhir dan akan memasuki dewasa awal. Dimana mahasiswa mengalami kebingungan akan masa depan nya dan kebanyakan dari mereka mendapatkan tuntutan dari orang tua nya dan sekitarnya.

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 22 responden (75%). Hampir setengahnya 10 responden mengalami *quarter life crisis* sedang (33,3%). Berdasarkan teori, rata-rata skor *quarter life crisis* perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Mereka ditemukan lebih tinggi mengalami cemas, tertekan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap status hubungan yang dimiliki. Hasil tersebut juga sesuai dengan Herawati dan Hidayat (2020) yang menjelaskan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum usia 30 tahun

ditemukan sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi tingginya *quarter life crisis* yang dirasakan perempuan dibandingkan laki-laki (Herawati & Hidayat, 2020). Dalam penelitian sebelumnya, Robinson dan Wright (2015) juga menunjukkan bahwa perempuan ditemukan lebih banyak melaporkan mengalami krisis di usia dewasa awal dibandingkan laki-laki. Menurut peneliti jenis kelamin perempuan mereka ditemukan lebih tinggi mengalami cemas, tertekan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap status hubungan yang dimiliki.

Berdasarkan pada data pekerjaan di dapatkan hasil yang tidak bekerja 20 responden (66,7%). Hampir setengahnya 11 responden mengalami *quarter life crisis* sedang (36,7%). Berdasarkan teori harapan dengan realitas terhadap pekerjaan juga ditemukan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami QLC (Nash & Murray, 2010; Pinggolio, 2015). Ditinjau dari asumsi subjek penelitian, sebagian besar subjek dalam penelitian bahkan belum memiliki pekerjaan. Hasil penelitian menemukan bahwa kelompok yang belum memiliki pekerjaan memiliki rata-rata skor QLC lebih tinggi dibandingkan kelompok yang belum memiliki pekerjaan tetap meskipun seluruh kelompok sama-sama berada dalam kategori sedang. Kondisi QLC tersebut dapat dijelaskan akibat mereka merasa tidak cukup baik karena belum menemukan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan dan kompetensi mereka (Pande, 2011). Ketidakpuasan terhadap pekerjaan yang sudah dimiliki juga dapat menyebabkan seseorang mengalami QLC (Pande, 2011). Arnett (2014) menyebut bahwa sekalipun sudah bekerja, sebagian besar mereka tidak bekerja sesuai dengan keinginan dan kompetensi, melainkan berfokus pada bagaimana menghasilkan uang. Hal tersebut dapat menjelaskan perbedaan skor rata-rata hasil penelitian yang tidak terlalu signifikan pada kelompok yang belum bekerja, magang dan sudah memiliki pekerjaan tetap. Menurut peneliti mahasiswa rata-rata belum

bekerja dikarenakan mereka masih fokus menyelesaikan perkuliahan nya dan mereka baru memikirkan bekerja setelah lulus kuliahnya.

Berdasarkan pada data motivasi di lingkungan sekitar di dapatkan hasil yang di motivasi oleh keluarga yaitu 15 responden (50%). Hampir setengahnya 9 responden (30%) mengalami *quarter life crisis* sedang. Menurut peneliti mahasiswa banyak yang di beri motivasi oleh keluarga. Berdasarkan teori mereka yang tinggal bersama keluarga, mereka yang tinggal bersama teman juga ditemukan mengalami kondisi kesepian lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal sendiri. Hal tersebut membuktikan bahwa loneliness tidak hanya sekedar keberadaan secara fisik tetapi juga tentang sejauh mana kualitas dari hubungan yang dijalin sesuai dengan apa yang diekspektasikan (Asghar, 2019). Arnett (2015) menyebut bahwa keluarga merupakan salah satu sumber dukungan yang penting ketika memasuki usia dewasa. Selain dapat meningkatkan self esteem dan kebahagiaan, memiliki hubungan pertemanan yang baik dapat membantu kita mencapai peran atau tantangan baru yang dihadapi selama masa dewasa (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015). Menurut peneliti motivasi mahasiswa dengan keluarga sangatlah berperan penting dalam kehidupan seorang mahasiswa.

Berdasarkan pada data berpacaran di dapatkan hasil yang berpacaran 25 responden (83,3%). Hampir setengahnya mahasiswa yang berpacaran 14 responden (46,7%) mahasiswa mengalami *quarter life crisis* sedang. Berdasarkan teori sebagai mahasiswa, membangun hubungan atau relationship baik hubungan persahabatan ataupun hubungan romantis merupakan hal yang sudah sewajarnya terjadi. Erikson menyatakan bahwa tahap perkembangan psikososial pada usia dewasa adalah keintiman vs isolasi (*intimacy vs isolation*), di mana hal penting pada fase ini yaitu suatu hubungan yang menjadi tantangan pada usia dewasa awal (Robinson et al., 2013). Remaja

mengalami perkembangan psikososial yang sangat pesat, namun hal itu juga bisa menyebabkan remaja tidak siap dalam menghadapi stressor yang diterima dari lingkungan. Sehingga membutuhkan orang lain sebagai dukungan sosial seperti hubungan pertemanan (Priasmoro, 2020). Sebagaimana yang telah disebutkan di atas bahwa hubungan interpersonal baik dengan teman, pasangan atau keluarga menjadi salah satu faktor dari QLC. Dalam sebuah hubungan yang terjalin akan erat berkaitan dengan adanya suatu konflik. Beberapa orang mungkin menganggap bahwa hubungan erat dengan hal-hal menarik, baik, menyenangkan, romantis, dan tidak terjadi kekerasan. Menurut peneliti mahasiswa memasuki masa remaja akhir dan mulai menjalin sebuah hubungan dengan lawan jenis untuk memotivasi menjalankan perkuliahan.

Berdasarkan pada data tempat tinggal di dapatkan hasil yang tinggal di kost, asrama, sendiri 19 responden (63,3%). Hampir setengahnya 12 responden (40%) mengalami *quarter life crisis* sedang. Berdasarkan teori ditinjau dari status tempat tinggal, hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggal sendiri ditemukan lebih tinggi pada mereka yang tinggal bersama keluarga. Individu cenderung memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap ikatan dalam keluarga yang diharapkan dapat meminimalisir kondisi kesepian (Rokach, 2018). Di sisi lain, tidak terpenuhinya harapan yang tinggi tersebut dapat berkontribusi yang dirasakan oleh individu (Rokach, 2018). Tipe kelekatan yang dimiliki oleh individu dengan keluarga, nyatanya dapat mempengaruhi kondisi kesepian pada masa dewasa (Salsabila, 2019). Kematangan sosial emosional remaja ini nanti dapat menentukan perkembangan remaja pada periode berikutnya (Priasmoro *et al*, 2023). Menurut peneliti mahasiswa banyak yang tinggal di kost, asrama, sendirian. Karena banyak mahasiswa yang dari luar kota dan jauh dari keluarga.

Berdasarkan pada data agama di dapatkan hasil 29 responden (96,7%).

Hampir seluruhnya mahasiswa beragama islam 14 responden (46,7%) mengalami *quarter life crisis* sedang. Berdasarkan teori Alfiesyahrianta (2019), dalam penelitian ini agama memainkan peran penting dalam krisis seperempat abad kehidupan mahasiswa. Agama ini dipandang sebagai aspek penting yang mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi kehidupan yang semakin menantang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi dapat mengurangi keraguan individu, keputus-asaan, harga diri yang negative, dan kebingungan ketika terjebak dalam situasi sulit. Individu dengan tingkat religiusitas yang baik akan lebih tangguh dan mapan ketika mereka memiliki keraguan tentang hal atau peristiwa yang diluar kendali, dapat memajemen stress yang lebih baik, dan dapat menurunkan kecemasan. Menurut peneliti agama sangatlah penting dalam kehidupan karena agama sebagai pembatas dan pengingat dalam segala kehidupan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa di ITSK RS dr Soepraen Malang terdapat yang mengalami *quarter life crisis* tinggi yaitu sebanyak 9 responden (30%), yang mengalami *quarter life crisis* sedang yaitu sebanyak 15 responden (50%) dan yang mengalami *quarter life crisis* rendah yaitu sebanyak 6 responden (20%).

## Ucapan Terimakasih

Penulis Ucapan terimakasih kepada Pihak yang telah berkontribusi pada Karya Tulis Ilmiah ini. Khususnya kepada Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Efendi, S.Kes, SH(Adv), S.Kep.,Ners, MM.Kes selaku Rektor ITSK RS Dr. Soepraen Malang sudah memberikan

ijinnya untuk penulis bisa melakukan penelitian di kampus ITSK RS Dr. Soepraoen Malang.

#### Daftar Pustaka

- 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. Doi: 10.1007/s10591-008-9066-2.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Periode: An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2019*. Diakses pada 21 November 2020.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Cetakan I. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gufon & Rini. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Habibie,dkk. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. Jawa Timur: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Kartono, K. (1992). *Patologi Sosial 2(Kenakalan Remaja)*. Jakarta.
- Macrae, F. (2011). Quarter-life crisis hits three in four of those aged 26 to 30.
- McGoldrick, M.,Carter, E. A., & Garcia-Preto, N. (2016). *The expanding family, and social perspectives*. Boston: Pearson.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: is the quarterlife crisis a common experience?* Thesis.
- Mutiara, Y., (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Priasmoro, D. P., & Lestari, R. (2023). Prevalence Of A Sedentary Lifestyle As A Predictor Of Risk Of Chronic Diseases And Stress Levels In Malang, Indonesia. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 23(1), 11-16.
- Priasmoro, D. P. (2020). Korelasi dukungan sosial dengan kesehatan jiwa santri putra di Pondok Pesantren Lumajang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 424.
- Revitasari, F. (2018). 9 Tanda Quarter Life Crisis, Sudahkah Kamu Giliran Mendapatinya? *IDN Times*.
- Robbins, A & Wilner, A. (2001). *Quarter Life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcet/ Putman.