



Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa

Adin Wira Astanu, (Universitas PGRI Madiun)
Dahlia Novarianing Asri (Universitas PGRI Madiun)
Diana Ariswanti Triningtyas ✉ (Universitas PGRI Madiun)

✉ dianaariswanti@unipma.ac.id

Abstrak: *Quarter life crisis* sebuah periode krisis kala seorang merasakan kecemasan serta kegelisahan yang disebabkan mulai mempertanyakan tujuan serta arah hidupnya, pencapaian yang di raih, kepuasan yang lagi dijalani. Berdasarkan fakta dilapangan banyak mahasiswa yang mengalami fenomena tersebut, salah satunya adalah pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling total*. Sampel yang diambil yaitu mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling kelas A dan B dengan 63 mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan *ex post facto*. Berdasarkan output hipotesis uji F SPSS diketahui nilai signifikansi buat pengaruh X_1 serta X_2 secara simultan terhadap Y merupakan sebesar $0,000 < 0,05$ serta nilai F hitung $612,434 > F$ tabel 3,15, sehingga bisa disimpulkan kalau uji F diterima yang berrarti ada pengaruh X_1 Dukungan Sosial serta X_2 Kematangan Karir secara simultan terhadap Y *Quarter Life Crisis*.

Kata kunci: Dukungan sosial, Kematangan karir, *Quarter life crisis*



PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta memiliki ketrampilan intelektual, kecerdasan dalam beripikir maupun perencanaan dalam bertindak, kemampuan tersebut cenderung melekat pada diri masing-masing mahasiswa. Mahasiswa pada faktanya bahwa nantinya masih harus bersaing secara ketat dengan para pencari kerja lulusan tahun sebelumnya atau bahkan para pencari kerja yang telah memiliki pengalaman sehingga banyak dari mahasiswa yang mengalami kecemasan bahkan takut akan kegagalan ketika lulus dari perguruan tinggi dan akan mencari pekerjaan untuk karir kedepannya. Kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut merupakan termasuk ke dalam fenomena yang disebut *quarter life crisis*.

(Rahmania & Tasaufi, 2020) menyatakan *Quarter life crisis* sebuah periode kritis kala seorang merasakan kecemasan serta kegelisahan yang disebabkan mulai mempertanyakan tujuan serta arah hidupnya, pencapaian yang di raih, kepuasan yang lagi dijalani. Ketika menginjak masa dewasa awal paling utama pada mahasiswa tingkatan akhir, dukungan sosial dari berbagai pihak sangat dibutuhkan dan kematangan karir guna mencegah *quarter life crisis*.

Segala dukungan sosial yang diterima berdasarkan lingkungan berupa perhatian, bantuan, penghargaan serta kasih sayang, akan menciptakan mahasiswa beranggapan bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, serta dihargai bagi orang lain / keluarga. Dukungan sosial yang ada di dalam keluarga berupa materi serta keluarga dapat memberikan informasi, nasehat serta menjadikan wadah bertukar pikiran tentang karir juga pekerjaan yang hendak digapai oleh mahasiswa. Mahasiswa akan dapat menciptakan keputusan karir mereka atas informasi yang ada dari keluarga juga lingkungan-lingkungan yang bisa mereka akses selama dalam eksplorasi karir untuk hidup kedepannya. Dalam hal ini (Toding et al., 2015) mendefinisikan dukungan sosial yang ada seperti beberapa orang menghormati, rasa kasih, maupun dukungan sosial kenyamanan kepada individu oleh keluarga, teman maupun orang lain.

Dengan adanya kematangan karir dapat mengarahkan dan mampu mengambil keputusan karir yang tepat bagi diri individu mahasiswa untuk mencapai kesuksesan di masa depan. (Mujayaroh, 2021) menyebutkan kematangan karir sangatlah penting bagi individu, sebab pada tahap tersebut individu pantas memilih dan mempersiapkan masuk ke dalam dunia kerja ataupun lanjut ke jenjang pendidikan. Oleh sebab itu, kematangan karir perlu terbentuk agar dalam menentukan pilihan karir mereka memilih yang tepat serta bisa membuat kepuasan serta keberhasilan masing-masing individu.

Berdasarkan fakta dilapangan yang diperoleh dari proses pengamatan pada mahasiswa prodi BK Universitas PGRI Madiun peneliti menentukan mahasiswa tingkatan akhir buat dijadikan responden penelitian, lantaran bertepatan pada kelulusan ataupun mereka sedang memasuki periode transisi dari dunia akademis mengarah dunia nyata yang kemungkinan rawan mengalami *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* bisa beresiko terhadap munculnya kecemasan sampai krisis bahwa diakibatkan oleh perasaan tidak memiliki harapan, mental yang lelah dan sedih kemudian depresi.

Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya merasa terisolasi, tidak mampu, ragu terhadap diri sendiri, mengalami stres, emosi yang tidak stabil dan takut akan kegagalan. Hal ini di dukung oleh hasil penelitian (Riyanto & Arini, 2021) yang menyebutkan 86% lulusan mahasiswa periode tahun 2019 sampai 2020 alami *quarter life crisis*. Hasil wawancara dalam penelitian tersebut menunjukkan sejumlah partisipan merasa mengkhawatirkan tidak mendapat pekerjaan karena kondisi pandemik sedang melanda sehingga menciptakan kondisi ekonomi berubah jadi sulit. Kemudian dalam lulusan yang telah bekerja, partisipan merasakan terjebak pada pilihan hidup yang diakibatkan pekerjaannya tidak sinkron dengan harapannya.

Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling yang menempuh 8 semester selama

masa perkuliahan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Kematangan Karir terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa”.

METODE

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* menurut (Sappaile & Makassar, 2020) Penelitian *ex post facto* meneliti atau mengamati hubungan sebab akibat secara tidak di manipulasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling kelas A dan B dengan 63 mahasiswa.

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Menurut (Sugiyono, 2016) kuesioner (angket) adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sebaran pernyataan ataupun pertanyaan secara tertulis kepada responden untuk dijawab dan memperoleh informasi. Teknik pengambilan data pada penelitian ini juga menggunakan uji validitas maupun reliabilitas yang melibatkan mahasiswa prodi lain selain Bimbingan dan Konseling. Untuk mengetahui data tersebut normal atau tidak yaitu menggunakan uji normalitas Kolmogrov-smirnov, regresi digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel satu dengan yang lainnya melalui IBM SPSS dengan konsep dasar analisis regresi linier berganda.

HASIL PENELITIAN

Subjek pada penelitian ini adalah sejumlah 63 mahasiswa yang terdiri dua kelas dari semester 8 baik dari kelas A maupun kelas B. Secara terperinci data Distribusi Frekuensi Data Dukungan Sosial X_1 diukur dengan kuesioner yang terdiri dari 30 item pernyataan menggunakan skala likert adapun terdiri berdasarkan 4 pilihan jawaban. Di sini, skornya adalah 4 buat skor tertinggi dan 1 buat skor terendah. Dari item pernyataan yang ada, didapatkan skor maksimal = 116 serta skor minimal = 69. Berdasarkan *output* SPSS mengenai hasil dari olahan jawaban kuesioner yang diberikan kepada 63 mahasiswa BK semester 8 kelas A dan B Universitas PGRI Madiun diperoleh hasil Mean = 90,46, Median = 90,00, Modus = 75, dan Standar Deviasi = 12,894. Dengan demikian rentang kelas $(116-69) = 47$.

Distribusi Frekuensi Data variabel kematangan karir (X_2) Dari item pernyataan yang ada, didapatkan skor maksimal = 117 serta skor minimal = 58. Berdasarkan *output* SPSS mengenai hasil dari olahan jawaban kuesioner yang diberikan kepada 63 mahasiswa BK semester 8 kelas A dan B Universitas PGRI Madiun diperoleh hasil Mean = 84,38, Median = 82,00, Modus = 77, dan Standar Deviasi = 11,094. Dengan demikian rentang kelas $(117-58) = 59$.

Distribusi Frekuensi Data variabel *quarter life crisis* (Y). Dari butir pernyataan yang ada, didapatkan skor maksimal = 113 serta skor minimal = 59. Berdasarkan *output* SPSS mengenai hasil dari olahan jawaban kuesioner yang diberikan kepada 63 mahasiswa BK semester 8 kelas A dan B Universitas PGRI Madiun diperoleh hasil Mean = 81,40, Median = 80,00, Modus = 69, dan Standar Deviasi = 11,494. Dengan demikian rentang kelas $(113-59) = 54$.

Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2017) menyatakan Uji normalitas guna untuk mengetahui apakah data berdistribusi yang normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas data menggunakan metode *Kolmogrov Smirnov*.

Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test				
		DUKUNGAN SOSIAL	KEMATANGAN KARIR	QUARTER LIFE CRISIS
N		63	63	63
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	90,46	84,38	81,40
	Std. Deviation	12,894	11,094	11,494
Most Extreme Differences	Absolute	,103	,105	,093
	Positive	,103	,105	,093
	Negative	-,061	-,098	-,074
Test Statistic		,103	,105	,093
Asymp. Sig. (2-tailed)		,095 ^c	,081 ^c	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan data pada tabel 1 diatas dapat, kita dapat melihat bahwa hasil untuk Kolmogrov-smirnov adalah sebesar 0,103 dan probabilitasnya adalah 0,095. Karena probabilitasnya $0,095 > 0,05$ yang artinya variable dukungan sosial yaitu normal. Analisis kedua memberikan hitungan hasil Kolmogrov-smirnov 0,105 dengan probabilitas 0,081. Sebab probabilitasnya $0,081 > 0,05$ yang artinya variabel kematangan karir yaitu normal. Analisis ketiga diperoleh hasil Kolmogrov-smirnov hitung sebesar 0,093 dengan probabilitas 0,200. Jika hasil probabilitasnya $0,200 > 0,05$ jadi variabel *quarter life crisis* normal.

Uji Linieritas

Menurut (Ghozali, 2013) menyatakan bahwa Uji linieritas dikerjakan guna mengetahui gambaran hubungan linier antara variabel X dan variabel Y. menurut *deviation from linerity*, apabila nilai $\text{sig} < 5\% = 0,05$ sehingga variabel bebas (X) itu mempunyai hubungan yang tidak linier dengan variabel terikat (Y).

Tabel 2. Uji linieritas Quarter Life crisis dengan Dukungan sosial

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QUARTEER LIFE CRISIS * DUKUNGAN SOSIAL	Between Groups	(Combined)	4517,029	30	150,568	1,311	,226
		Linearity	128,189	1	128,189	1,116	,299
		Deviation from Linearity	4388,840	29	151,339	1,318	,223
	Within Groups		3674,050	32	114,814		
	Total		8191,079	62			

Menurut hasil uji linieritas diketahui nilai sig *deviation linierity* $0,223 > 0,05$, sehingga bisa disimpulkan bahwasannya ada hubungan yang linier diantara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*.

Tabel 3. Uji linieritas *Quarter Life crisis* dengan *Kematangan Karir*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QUARTEER LIFE CRISIS * KEMATANG AN KARIR	Between Groups	(Combined)	4124,946	29	142,240	1,154	,343
		Linearity	154,407	1	154,407	1,253	,271
		Deviation from Linearity	3970,539	28	141,805	1,151	,347
	Within Groups		4066,133	33	123,216		
	Total		8191,079	62			

Tabel hasil uji linieritas menunjukkan bahwa *deviation linierity* adalah $0,347 > 0,05$, sehingga bisa disimpulkan bahwasannya ada hubungan yang linier diantara kematangan karir dengan *quarter life crisis*.

Uji Hipotesis Analisis Regresi Linier Berganda

Uji statistik t disebut sebagai uji signifikan individu yaitu menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Kemudian menentukan model keputusan dengan menggunakan statistik uji t dengan melihat asumsi :

Tabel 4. Hasil Uji Parsial t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-,071	2,400		-,029	,977
	DUKUNGAN SOSIAL	,473	,094	,530	5,012	,000
	KEMATANG AN KARIR	,449	,104	,455	4,302	,000

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

- 1) Dilihat dari penilaian dengan uji hipotesis pertama (H_1) yang telah dilakukan. Didapatkan nilai sig, pada pengaruh X_1 terhadap Y yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ serta nilai t hitung $5,012 > t$ tabel 2,000. Oleh karena itu kita dapat didefinisikan bahwa H_1 sebagai diterima, artinya Dukungan sosial X_1 memiliki pengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* (Y).
- 2) Setelah dilakukannya uji hipotesis yang ke dua (H_2). Didapatkan nilai sig, pada pengaruh X_2 terhadap Y yaitu $0,000 < 0,05$ serta nilai t hitung $4,302 > t$ tabel 2,000. Hal ini bisa disimpulkan jika H_2 diterima dengan kata lain Kematangan Karir (X_2) mempengaruhi *Quarter Life Crisis* (Y).

Uji f ini dilaksanakan guna melihat sebuah variabel independen yang dilibatkan ke dalam model memiliki pengaruh secara keseluruhan kepada variabel dependen. Uji f digunakan untuk menganalisis hipotesis pengaruh dukungan sosial (X_1) dan kematangan karir (X_2) mempunyai pengaruh terhadap *quarter life crisis* (Y) secara bersama-sama atau smultan.

Tabel 5. Hasil Uji f

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7808,577	2	3904,289	612,434	,000 ^b
	Residual	382,502	60	6,375		
	Total	8191,079	62			

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

b. Predictors: (Constant), KEMATANGAN KARIR, DUKUNGAN SOSIAL

Mengacu pada hasil tabel. 5 itu didapatkan nilai sig pada pengaruh X_1 serta X_2 simultan terhadap Y ditemukan $0,000 < 0,05$ serta nilai F hitung $612,434 > F$ tabel 3,15, maka bisa disimpulkan bahwasannya uji F dapat diterima yang artinya dapat berpengaruh (X_1) Dukungan Sosial serta (X_2) Kematangan Karir secara simultan terhadap Y *Quarter Life Crisis*.

Tabel 6. Hasil Uji Determinasi R^2

a. Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,976 ^a	,953	,952	2,525

a. Predictors: (Constant), KEMATANGAN KARIR, DUKUNGAN SOSIAL

Berdasarkan tabel 6 Koefisien determinasi berdasarkan output diatas diketahui nilai R sebesar 0,953, hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel X_1 dan X_2 secara simultan terhadap variabel Y adalah sebesar 95,3%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan variabel analisis pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* diketahui terdapat pengaruh signifikan. Nilai sig pengaruh X_1 terhadap Y diketahui yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ serta nilai t hitung $5,012 > t$ tabel 2,000. Berhubung nilai sig pada dukungan sosial $< 0,05$ atau t hitung dukungan sosial $> t$ tabel maka penelitian ini menunjukkan hasil bahwa variabel X_1 berpengaruh terhadap variabel Y. Dukungan sosial memiliki kontribusi yang rendah terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa, semakin rendahnya dukungan sosial membuat semakin tingginya *quarter life crisis*. Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa H_1 diterima artinya ada pengaruh Dukungan sosial (X_1) terhadap *Quarter Life Crisis* (Y). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahma & Rahayu, 2018) memperlihatkan interaksi yang dilakukan oleh anggota keluarga dalam bentuk dukungan sosial seperti bantuan materi dan nonmateri, perhatian, kepedulian, empati, pemberian saran, nasihat, dan informasi; mampu menolong individu untuk mengatasi masalahnya. Menurut (Moh hadi mahmudi, 2014) dukungan sosial yakni dorongan dari mereka yang memiliki hubungan sosial yang erat dengan

mereka yang menerima dukungan dalam bentuk informasi, tindakan tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan diri individu merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Berdasarkan variabel analisis pengaruh kematangan karir terhadap *quarter life crisis* diketahui terdapat pengaruh signifikan. Nilai sig pengaruh X_2 terhadap Y diketahui sebesar $0,000 < 0,05$ serta nilai t hitung $4,302 > t$ tabel $2,000$. Dari sini kita dapat definisikan H_2 diterima t hitung lebih besar dari t tabel yang berarti terdapat pengaruh Kematangan Karir (X_2) terhadap *Quarter Life Crisis* (Y). Kematangan karir sangatlah berguna oleh individu, salah satunya yaitu mahasiswa tingkatan akhir BK yang menuju masa kelulusan yang kemudian dihadapkan pada pilihan antara melanjutkan study atau bekerja. Kematangan karir terlihat atas kesiapan mereka untuk membuat pilihan karir yang realistis. Demikian pula pada kematangan karir mahasiswa BK adalah sebagaimana mahasiswa/i memilih karirnya sesudah lulus kuliah berimbang dengan bakat, minat serta kemampuannya. Menurut (Nurhayati, 2019) menyebutkan Individu yang memiliki kematangan karir akan mampu melakukan tindakan yang terkait dengan Perencanaan karir, Eksplorasi karir, Kekayaan informasi dan mampu mengambil keputusan. Hasil penelitian ini serupa dengan yang dilakukan oleh (Malik, 2015) yang mana menyatakan tingkat kematangan karir yaitu sebesar 73% pada kriteria yang telah ditentukan. Jadi interpretasinya yaitu senilai 73% terletak pada matang. Sebab itu kemungkinan dipengaruhi karena faktor usia partisipan yang terdapat pada tingkat eksplorasi. Usia mereka berkisar antara 18 tahun sampai 25 tahun terdapat pada tahapan transisi serta percobaan.

Kemudian Berdasarkan variabel analisis pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap *quarter life crisis* diketahui terdapat pengaruh signifikan. Berdasarkan output SPSS koefisien determinasi berdasarkan nilai R sebesar $0,953$, yang artinya maka pengaruh variabel X_1 serta X_2 secara simultan terhadap variable Y yaitu sebesar $95,3\%$. *Quarter Life Crisis* memicu berbagai masalah pilihan karir serta keragu-raguan hingga masalah keuangan, tetapi seiring bertambahnya usia, individu masih tidak dapat menemukan jati diri ataupun tujuan hidupnya. Namun, karena pertahanan diri individu tidak sama, apapun yang dirasa pada individu terhadap krisis tadi juga tidak sama. Hal itu selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan (Habibie et al., 2019) yang mana menyebutkan berdasarkan data demografi menunjukkan bahwa sebaran peserta laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Ada 95 (43,3%) peserta laki-laki dan 124 (56,6%) peserta perempuan. Rentang usia responden yang berkenan mengikuti penelitian berkisar usia 18 sampai 25 tahun ketika saat berada dalam termin fase *quarter life crisis* tergantung pada tahap usia perkembangannya. berdasarkan uji perbandingan rata-rata *quarter life crisis* mahasiswa-mahasiswi menurut jenis kelamin merupakan $54,86$ mahasiswa pria dengan Standar Deviasi = $10,976$ dan $54,63$ pada mahasiswa perempuan dengan Standar Deviasi = $10,549$.

SIMPULAN

Pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap *quarter life crisis* diketahui terdapat pengaruh signifikan. Berdasarkan output SPSS koefisien determinasi berdasarkan nilai R sebesar $0,953$, yang artinya maka pengaruh variabel X_1 serta X_2 secara simultan terhadap variable Y yaitu sebesar $95,3\%$. Dukungan sosial yang masuk berdasarkan lingkungannya, baik dalam bentuk dorongan, perhatian, menjadikan mahasiswa-mahasiswi menilai bahwasannya dirinya di cintai, di perhatikan maupun dihargai oleh orang lain dandkeluarganya. Dukungan yang ada di dalam keluarga selain memberi dukungan berupa materi, keluarga bisa juga menjadi wadah untuk memberikan informasi, nasehat dan tukar pendapat tentang karir serta pekerjaan yang hendak digapai oleh mahasiswa. Dengan adanya kematangan karir

bisa memungkinkan diri mahasiswa untuk mengarahkan dan membuat keputusan karir yang tepat untuk mencapai kesuksesan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ghozali. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 21*. Undip.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Malik, L. R. (2015). Kematangan Karir Mahasiswa Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Samarinda. *Fenomena*, 7(1), 111. <https://doi.org/10.21093/fj.v7i1.271>
- Moh hadi mahmudi, suroso. (2014). Efikasi Diri, Penyesuaian Diri dan Kecemasan Berbicara didepan Umum. Program Studi Mpsi. *UNTAG Surabaya*, 3(02), 27-49.
- Mujayaroh. (2021). *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Budaya Kerja Industri Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa*. 17(2), 98–106.
- Nurhayati, N. F. (2019). Peran Spiritualitas Terhadap Kematangan Karir Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Wacana*, 11(2), 163–170. <https://doi.org/10.13057/wacana.v11i2.143>
- Rahma, U., & Rahayu, E. . (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga dalam Membentuk Kematangan Karier Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), 194–205. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.194>
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(0), 1–16. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Sappaile, B. I., & Makassar, U. N. (2020). *KONSEP PENELITIAN EX-POST FACTO*. January.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif; kualitatif; dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Toding, W. R. B., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6619>