

Resilience dan Quarter Life Crisis : Studi pada Mahasiswa Psikologi yang Bekerja

Resilience and Quarter Life Crisis : Study on Working Psychology Students

Maqhfirah DR^(1*) & Deby Lestari Br. Sukatendel⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: maqhfirah@staff.uma.ac.id

Abstrak

Fenomena *quarter life crisis* merupakan respon alami terhadap tekanan dan tuntutan tugas perkembangan yang harus dihadapi pada masa dewasa awal. Pada mahasiswa yang bekerja, tekanan untuk berhasil dalam kedua peran yakni akademik dan profesional dapat memicu tanda *quarter life crisis* yang lebih kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *resilience* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini melibatkan 133 orang mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area berusia 20-29 tahun dan memiliki pekerjaan *full time* ataupun *part-time*. Data dikumpulkan menggunakan skala *resilience* dan skala *quarter life crisis*. Hasil uji analisis korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan adanya hubungan negatif antara *resilience* dan *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,605$ dan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *resilience*, semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa bekerja. Kontribusi efektif *resilience* terhadap *quarter life crisis* sebesar 36,6%. Secara umum, mahasiswa yang diteliti memiliki tingkat *resilience* yang tinggi dan mengalami *quarter life crisis* dalam tingkat rendah. Temuan ini menegaskan pentingnya *resilience* sebagai faktor pelindung dalam menghadapi tekanan selama masa transisi menuju dewasa awal.

Kata Kunci: Resilience; Quarter Life Crisis; Mahasiswa Pekerja.

Abstract

The quarter-life crisis is a psychological phenomenon that emerges as a natural response to the developmental pressures and challenges experienced during early adulthood. For working university students, the simultaneous demands of academic responsibilities and professional roles may intensify psychological strain, resulting in more complex manifestations of a quarter-life crisis. This study aimed to examine the relationship between resilience and quarter-life crisis among working students. The study involved 133 active undergraduate students from the Faculty of Psychology at Universitas Medan Area, aged between 20 and 29 years, who were engaged in either full-time or part-time employment. Data were collected using standardized resilience and quarter-life crisis scales. Pearson's Product Moment correlation analysis revealed a statistically significant negative relationship between resilience and quarter-life crisis ($r = -0.605$, $p = 0.001$, $p < 0.05$). These findings indicate that higher levels of resilience are associated with lower levels of quarter-life crisis among working students. Furthermore, resilience was found to contribute effectively 36.6% to the variance in quarter-life crisis. Overall, participants demonstrated high levels of resilience and reported low levels of quarter-life crisis. These results underscore the role of resilience as a critical protective factor in mitigating psychological distress and facilitating adaptive coping during the transitional period of early adulthood.

Keywords: Resilience; Quarter Life Crisis; Working Students.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.927>

Rekomendasi mensitasikan :

Maqhfirah, D. R., & Sukatendel, D. L. B. (2025). Resilience dan quarter life crisis: Studi pada mahasiswa psikologi yang bekerja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(4): 1417-1424.

PENDAHULUAN

Manusia mengalami perkembangan fisik dan psikologis sepanjang hidup mereka, dari masa bayi hingga usia lanjut. Transisi dari masa remaja ke masa dewasa, atau *emerging adulthood* (Arnett, 2000), ialah masa yang penuh tantangan yang dimulai antara usia 18 dan 25 tahun. Selama masa ini, individu mengeksplorasi diri mereka sendiri dan menghadapi tanggung jawab yang lebih besar, seperti pendidikan, karier, dan hubungan. Safitri (2021) menunjukkan bahwa orang-orang di usia 20-an sering merasa cemas tentang diri mereka sendiri, masa depan mereka, dan lingkungan sosial mereka, menjadikan ini bagian paling menantang dari transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Mahasiswa, khususnya mereka yang berada dalam kelompok usia ini dan anggota Generasi Z (Ni'mah, 2024), sering rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi akibat stres.

Mahasiswa yang menjalani kuliah dan bekerja paruh waktu menghadapi tugas sulit dalam menyeimbangkan peran ganda. Hal ini seringkali berakar dari kebutuhan ekonomi untuk menghidupi keluarga atau mencari nafkah (Mardelina & Muhsin, 2017). Bekerja paruh waktu mengharuskan mahasiswa untuk mengatur waktu secara efektif, mengembangkan disiplin diri, dan menunjukkan rasa tanggung jawab. Kegagalan dalam mengelola faktor-faktor ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan pencapaian akademik mereka. Lebih jauh lagi, mahasiswa pada periode ini rentan mengalami kecemasan yang dikenal sebagai "*quarter life crisis*". Robbins dan Willner (2001) menciptakan istilah ini

untuk menggambarkan keadaan psikologis kaum muda yang meninggalkan kenyamanan kehidupan mahasiswa untuk menghadapi realitas kehidupan sosial, khususnya pekerjaan dan pernikahan. *Quarter life crisis* biasanya terjadi antara usia 18 dan 29 tahun dan dapat menyebabkan perasaan cemas dan takut tentang masa depan (Herawati & Hidayat, 2020).

Nash dan Murray (2010) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai periode transisi dari kehidupan yang tidak stabil ke kehidupan yang lebih stabil dan produktif, beberapa orang mungkin mengalami perasaan panik, stres, dan kecemasan selama periode ini. Arnett (2004) menambahkan bahwa tidak semua orang mampu mengatasi tantangan transisi menuju kedewasaan dengan baik, yang dapat menyebabkan kebingungan dan krisis emosional seperti ketidakberdayaan, kurang percaya diri, dan takut gagal. Mengatasi *quarter life crisis* membutuhkan regulasi emosional, ketabahan mental, dan kemampuan untuk pulih dari tekanan hidup atau dapat disebut dengan *resilience*. Pratiwi dan Yuliandri (2022) mendefinisikan *resilience* sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa sulit, sementara Sasongko dan Frieda (2013) mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan menghilangkan dampak negatif dari situasi yang tidak menyenangkan.

Observasi awal di Universitas Medan Area mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu kesulitan menyeimbangkan waktu akademik, pekerjaan, dan pribadi mereka. Mereka sering tampak lelah, sering terlambat, kesulitan berkonsentrasi, dan mengalami

kecemasan serta serangan panik saat mendekati tenggat waktu. Wawancara dengan beberapa mahasiswa psikologi yang bekerja paruh waktu mengungkapkan dampak psikologis dari jadwal mereka yang padat dan tuntutan yang beragam, termasuk stres dan kelelahan mental. Meskipun riset tentang *quarter life crisis* dan *resilience* telah ada, riset tentang mahasiswa yang bekerja paruh waktu masih kurang. Mahasiswa pekerja paruh waktu menghadapi tantangan unik, seperti manajemen waktu, tekanan finansial, dan tuntutan akademik. Oleh karena itu, riset ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara *resilience* dan *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa psikologi yang bekerja paruh waktu di Universitas Medan Area.

METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan metode riset kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan antara *resilience* dan *quarter life crisis*. Metode ini dipilih karena memungkinkan identifikasi keterkaitan antara kedua variabel tersebut di kalangan mahasiswa psikologi yang bekerja.

Populasi untuk riset ini terdiri dari 163 mahasiswa yang terdaftar di Jurusan Psikologi di Universitas Medan Area. Metode pemilihan sampel menggunakan total sampling, yaitu metode pengambilan sampel non-probabilitas yang memungkinkan pemilihan partisipan berdasarkan kriteria spesifik yang berkaitan dengan tujuan riset. Partisipan riset dipilih sebagai mahasiswa berusia antara 20 dan 29 tahun, terdaftar di Jurusan Psikologi di Universitas Medan Area, dan bekerja penuh waktu. Berdasarkan kriteria

tersebut, sebanyak 133 mahasiswa dipilih dan dimasukkan dalam sampel riset.

Riset ini mengumpulkan data primer menggunakan dua instrumen utama yang dikembangkan dalam format skala Likert. Skala Likert ini dirancang untuk memungkinkan responden menanggapi pernyataan positif pada skala dari "sangat setuju" (4 poin) hingga "sangat tidak setuju" (1 poin) dan sebaliknya untuk pernyataan negatif. Instrumen pertama, Skala *Resilience (Resilience Scale)*, terdiri dari 14 item berdasarkan tujuh dimensi *resilience* yang diusulkan oleh Reivich da Shatté (2002): regulasi emosi, kontrol impulsif, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Instrumen kedua. Skala *quarter life crisis*, terdiri dari 14 item berdasarkan tujuh dimensi *quarter life crisis* yang diusulkan oleh Robbins dan Wilner (2001): kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Pengumpulan data dilakukan secara daring untuk meningkatkan efisiensi dan aksesibilitas.

Sebelum melakukan analisis hipotesis utama, serangkaian uji asumsi statistik dilakukan untuk mengkonfirmasi validitas dan reliabilitas instrumen, serta karakteristik distribusi data. Validitas diuji menggunakan koefisien korelasi Pearson, dengan item yang memiliki koefisien korelasi melebihi 0,300 dianggap valid. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien alpha Cronbach, dengan nilai α 0,60 atau lebih tinggi menunjukkan konsistensi internal yang baik. Selanjutnya, normalitas data diuji menggunakan uji

Kolmogorov-Smirnov, dengan tingkat signifikansi (P) lebih besar dari 0,05 menunjukkan distribusi normal. Terakhir, uji linearitas digunakan untuk mengkonfirmasi hubungan linier antara variabel independen dan dependen, dengan tingkat signifikansi (P) kurang dari 0,05 menunjukkan hubungan linier.

Setelah semua asumsi terpenuhi, analisis hipotesis utama dilakukan menggunakan uji koefisien korelasi Pearson. Uji ini digunakan untuk menguji hipotesis riset mengenai hubungan antara *resilience* dan *quarter life crisis*. Tingkat signifikansi untuk analisis ditetapkan pada 0,05, yang berarti bahwa nilai probabilitas (p) kurang dari 0,05 dianggap signifikan secara statistik. Hasil analisis ini akan digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan tentang hubungan antara dua variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada Skala *Resilience* dan Skala *quarter life crisis*. Uji validitas menunjukkan bahwa semua 14 item Skala *Resilience* valid. Demikian pula, semua 14 item Skala *quarter life crisis* juga valid.

Studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum dengan menganalisis karakteristik demografis peserta riset. Di antara 133 mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area, 72 (54,1%) bekerja penuh waktu, sedangkan 61 (45,9%) bekerja paruh waktu. Jumlah perempuan (80, 60,2%) lebih banyak daripada laki-laki (53, 39,8%). Kelompok usia terbesar ialah 18-20 tahun, dengan 82 (61,6%), diikuti oleh 51 (38,4%) yang berusia 21-29 tahun. Berdasarkan semester, kelompok terbesar (87, 65,4%) berada

di semester 1-3, sedangkan 46 (34,6%) berada di semester 6-8. Karakteristik ini menunjukkan bahwa mayoritas responden ialah perempuan, berusia 18-20 tahun, berada di awal semester, dan bekerja penuh waktu. Data demografis ini memberikan gambaran umum tentang karakteristik responden yang berfungsi sebagai dasar untuk menafsirkan hubungan antara *resilience* dan *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa yang bekerja.

Selain itu, uji reliabilitas menunjukkan bahwa indeks reliabilitas (α) dari Skala *Resilience* ialah 0,906, dan dari Skala *quarter life crisis* ialah 0,896. Suatu skala riset dianggap reliabel atau konsisten jika nilai alpha Cronbach (α) lebih besar dari 0,60, yang menunjukkan bahwa kedua skala tersebut reliabel untuk digunakan dalam riset ini.

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, dengan P (tingkat signifikansi) $> 0,05$ sebagai kriteria distribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai P untuk data *resilience* ialah 0,102, dan nilai P untuk data *quarter life crisis* ialah 0,091, kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *resilience* dan data *quarter life crisis* mengikuti distribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S	SD	Sig	Ket
Resilience	4,314	0,100	0,102	Normal
Quarter Life Crisis	2,684	0,141	0,091	Normal

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk menilai apakah terdapat hubungan linier antara variabel *resilience* dan variabel *quarter life crisis*. Uji linearitas ini bertujuan untuk menentukan apakah perubahan dalam *resilience* berbanding lurus dengan perubahan dalam *quarter life crisis*.

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai P (tingkat signifikansi) sebesar 0,001, yang lebih rendah dari tingkat signifikansi 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel tersebut, yang memenuhi salah satu asumsi dasar analisis hubungan antar variabel.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Korelasional	F Beda	P Beda	Ket
Resilience - Quarter Life Crisis	3,750	0,001	Linear

Koefisien korelasi r_{xy} ialah -0,605, dan tingkat signifikansi (P) ialah 0,001, menunjukkan korelasi positif yang

signifikan antara *resilience* dan *quarter life crisis*. Karena tingkat signifikansi kurang dari 0,05, hipotesis diterima. Ini berarti bahwa *resilience* yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah.

Selain itu, koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,366 menunjukkan bahwa *resilience* berkontribusi sebesar 36,6% terhadap varians *quarter life crisis* yang dialami responden. Oleh karena itu, meskipun faktor-faktor lain juga memengaruhi *quarter life crisis*, dampak *resilience* relatif kecil dalam riset ini.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien determinan (r^2)	BE%	P	Ket
X-Y	-0,605	0,366	36,6%	0,001	Signifikan

Untuk menentukan status sebenarnya dari setiap variabel, peneliti membandingkan rata-rata hipotetis dengan rata-rata aktual. Untuk variabel *resilience*, rata-rata hipotetis ialah 35, dan analisis menunjukkan rata-rata aktual sebesar 48,65 dan deviasi standar sebesar 4,313. Sementara itu, untuk variabel *quarter life crisis*, rata-rata hipotetis ialah

35, dan perhitungan menunjukkan rata-rata aktual sebesar 25,80 dan deviasi standar sebesar 2,684. Dengan membandingkan rata-rata hipotetis dan aktual, *resilience* ditemukan berada dalam kategori tinggi, sedangkan *quarter life crisis* ditemukan berada dalam kategori rendah.

Tabel 4. Hasil Uji Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Ket
		Hipotetik	Empirik	
Resilience	4,314	35	48,65	Tinggi
Quarter Life Crisis	2,684	35	25,80	Rendah

Quarter life crisis ialah fase kritis dalam perkembangan psikososial individu usia 20–29 tahun, yang ditandai oleh ketidakpastian arah hidup, kebimbangan identitas, serta tekanan terhadap pencapaian karier dan hubungan interpersonal. Robbins dan Wilner (2001) menggambarkannya sebagai masa peralihan yang rentan terhadap kecemasan eksistensial dan perasaan "terjebak". Dalam konteks mahasiswa, terutama yang bekerja,

tekanan tersebut menjadi berlipat karena tuntutan akademik dan profesional hadir secara bersamaan.

Bertentangan dengan ekspektasi bahwa menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan paruh waktu akan meningkatkan risiko *quarter life crisis* di usia pertengahan 20-an, riset ini menemukan hal sebaliknya. Mahasiswa psikologi yang bekerja paruh waktu memiliki skor *quarter life crisis* yang lebih rendah (rata-rata

aktual 25,80 < rata-rata hipotetis 35) dan tingkat *resilience* yang relatif lebih tinggi (rata-rata 48,65 > rata-rata hipotetis 35). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menavigasi transisi kehidupan ini dengan lebih adaptif, bahkan ketika menghadapi kesulitan ganda.

Korelasi negatif yang signifikan antara *resilience* dan *quarter life crisis* ($r = -0,605$, $p = 0,001$) menunjukkan bahwa individu dengan *resilience* psikologis yang lebih tinggi cenderung tidak mengalami *quarter life crisis* yang lebih parah. Dengan kata lain, *resilience* bertindak sebagai penyangga, memungkinkan mahasiswa untuk mengatasi stres kehidupan secara konstruktif. Hal ini konsisten dengan teori Reivich dan Shatté (2002) bahwa keterampilan manajemen emosi, optimisme, dan menjaga efikasi diri ialah faktor penting dalam mencegah disfungsi psikologis ketika menghadapi krisis.

Meskipun hipotesis awal riset ini ialah bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu karena tekanan eksternal lebih mungkin mengalami *quarter life crisis*, hasil aktual menunjukkan pentingnya faktor internal seperti harga diri, keterampilan mengatasi masalah, dan eksplorasi identitas. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu cenderung mengembangkan keterampilan ini dengan lebih matang seiring mereka memperoleh pengalaman kerja praktis, yang memberi mereka kesempatan untuk menetapkan arah dalam hidup mereka, mengembangkan rasa tanggung jawab, dan memperkuat kemandirian mereka.

Selain itu, faktor eksternal, seperti dukungan sosial di tempat kerja dan di kampus, memainkan peran penting dalam mengurangi stres emosional yang sering

terjadi di usia awal 20-an. Dukungan ini membantu mahasiswa merasa diterima, dipahami, dan tidak sendirian ketika menghadapi tantangan. Ketika individu memiliki jalur karier yang jelas dan diakui atas peran ganda mereka, mereka cenderung menjalani transisi dengan lebih tenang dan aman.

Studi sebelumnya oleh Sallata dan Huwae (2023) serta Khairunnisa dan Wulandari (2023) juga menemukan bahwa *resilience* memainkan peran penting dalam mengurangi risiko mengalami *quarter life crisis*. Memang, koefisien determinasi dalam riset ini menunjukkan bahwa *resilience* menjelaskan 36,6% varians dalam *quarter life crisis*, angka yang relatif tinggi, yang menegaskan bahwa *resilience* ialah prediktor kunci untuk mengatasi *quarter life crisis*. Namun, faktor lain, seperti beban keuangan, lingkungan keluarga, hubungan interpersonal, dan sifat kepribadian, juga berkontribusi sebesar 63,4% terhadap tingkat terjadinya *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi untuk *quarter life crisis* tidak hanya berfokus pada penguatan *resilience*, tetapi juga harus mempertimbangkan keadaan hidup mahasiswa secara keseluruhan, baik faktor internal maupun eksternal.

Oleh karena itu, *quarter life crisis* bukanlah sekadar periode krisis yang harus dihindari; melainkan, jika individu memiliki sumber daya psikologis dan sosial yang memadai, hal itu dapat menjadi waktu untuk refleksi dan pengembangan diri. Mahasiswa yang menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan menghadapi tantangan yang signifikan, tetapi pengalaman kompleks mereka menawarkan potensi untuk pertumbuhan

yang bermakna. Kampus dan komunitas memiliki peran penting dalam memperkuat dukungan ini, memungkinkan mahasiswa untuk melewati transisi ini dengan cara yang sehat, mudah beradaptasi, dan produktif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi Pearson product moment, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *resilience* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Psikologi yang bekerja di Universitas Medan Area. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0.605$ dan nilai signifikansi $P (\text{Sig.}) = 0.001$ ($P < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *resilience* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *resilience* yang rendah cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih tinggi. Oleh karena itu, hipotesis dalam riset ini yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *resilience* dan *quarter life crisis* dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam beradaptasi dan bangkit dari tekanan atau kesulitan hidup (*resilience*) berperan penting dalam menurunkan risiko terjadinya *quarter life crisis* pada masa transisi dewasa muda.

Hasil analisis uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa *resilience* memberikan kontribusi terhadap *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0.366. Ini berarti bahwa *resilience* berperan dalam menjelaskan 36.6% dari variasi yang terjadi dalam tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Artinya, meskipun *resilience*

memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis*, masih terdapat 63.4% faktor lainnya yang memengaruhi *quarter life crisis* dan belum diidentifikasi dalam riset ini. Temuan ini menunjukkan bahwa *resilience* ialah salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya, dalam memahami dinamika *quarter life crisis* pada individu.

Hasil uji mean yang dilakukan untuk menentukan kriteria masing-masing variabel menunjukkan bahwa tingkat *resilience* pada mahasiswa Psikologi yang bekerja di Universitas Medan Area tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari perbandingan antara mean hipotetik sebesar 35 dan mean empirik sebesar 48.65, dengan standar deviasi (SD) sebesar 4.314. Sementara itu, tingkat *quarter life crisis* tergolong rendah, dengan mean hipotetik sebesar 35 dan mean empirik sebesar 25.80 serta SD sebesar 2.684. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang menjadi subjek riset ini memiliki tingkat *resilience* yang tinggi dan tingkat *quarter life crisis* yang rendah. Temuan ini mendukung dugaan awal bahwa semakin tinggi *resilience* seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.

- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran resiliensi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183–1197.
- Mardelina, E., & Muhsin, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.
- Nash, J. R., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. Jossey-Bass.
- Ni'mah, W. W. (2024). Adaptasi budaya pada mahasiswa gen Z asal Makassar di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 797–806.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Anteseden dan hasil dari resiliensi. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8–15.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Safitri, M. (2021). Pengaruh masa transisi remaja menuju pendewasaan terhadap kesehatan mental serta bagaimana mengatasinya. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 20–24.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124.
- Sasongko, R. D., & Frieda, N. R. H. (2013). Resiliensi pada wanita usia dewasa awal pasca perceraian di Sendangmulyo, Semarang. *Jurnal Empati*, 2(3), 513–528.