



Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood*

Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood

Oleh :

Dzikria Afifah Primala Wijaya¹
Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi²

ABSTRACT

Submitted:
08-12-2021

Revision:
17-01-2022

Accepted:
04-02-2022

A developmental crisis is a crisis that occurs at each stage of development. In emerging adulthood, one of the developmental crises is Quarter-Life Crisis. This crisis occurs because individuals experience confusion and fear when faced with several choices, such as getting married, working, or continuing their education. Confusion and fear can be minimized one of them with social support. The reason of this study is to determinate which aspects of social support are correlated with the Quarter-Life Crisis in emerging adulthood. Participants in this study were 220 people aged 18-25 years. There are 2 measuring tools used, namely the Quarter-life Crisis Scale, and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). This study uses Simple Regression Analysis which shows that social support is correlated with the quarter century age crisis with the highest aspect being family support at 11%. Thus, the support provided by the family has a greater role than the support provided by friends and significant other.

Keywords: *emerging adulthood; family support; quarter-life crisis; social support*

ABSTRAK

Krisis perkembangan adalah krisis yang terjadi pada tiap tahap perkembangan. Pada masa perkembangan *emerging adulthood*, salah satu krisis perkembangan yang muncul adalah krisis usia seperempat abad. Krisis ini terjadi dikarenakan individu mengalami kebingungan dan takut ketika dihadapkan oleh beberapa pilihan, seperti menikah, bekerja, atau melanjutkan pendidikan. Kebingungan dan ketakutan tersebut dapat diminimalkan salah satunya dengan dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aspek dukungan sosial mana yang memiliki korelasi terhadap krisis usia seperempat abad pada *emerging adulthood*. Partisipan penelitian ini sebanyak 220 orang yang berusia 18-25 tahun. Melibatkan 220 orang partisipan berusia 18-25 tahun, penelitian ini menggunakan Skala *Quarter-life Crisis*, dan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) sebagai alat ukur. Berdasarkan analisis Regresi Sederhana, hasil penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial berkorelasi terhadap krisis usia seperempat abad dengan aspek tertinggi adalah dukungan keluarga sebesar 11%. Dengan demikian, dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki peran lebih besar dibandingkan dukungan yang diberikan oleh teman dan *significant other*.

Kata kunci: *dukungan keluarga; dukungan sosial; krisis; masa dewasa*

¹ Dzikria Afifah Primala Wijaya, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Email dzikria.afifah@ump.ac.id

² Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, email : fadhliah.sns@gmail.com

PENDAHULUAN

Emerging adulthood menurut Arnett (2000) adalah individu yang mengalami masa peralihan dari remaja menuju dewasa pada kelompok usia 18-25 tahun. Masa transisi yang terjadi pada *emerging adulthood* menjadikan individu mendapatkan tugas eksplorasi atau pendalaman pada tiga ranah fundamental yang terdiri dari percintaan, pendidikan, dan pekerjaan (Atwood & Scholtz, 2008; Wood et al., 2018). Launspach et al. (2016) menemukan bahwa eksplorasi individu pada bidang pendidikan cenderung lebih mandiri dan bukan hanya untuk belajar, tetapi juga dilakukan untuk persiapan karier yang menyebabkan individu yang melangsungkan eksplorasi cenderung mengalami stress yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak melangsungkan pendalaman pada bidang pendidikan.

Hal tersebut yang menjadikan individu memilih bidang pendidikan berdasarkan minat dan kebutuhan di masa depan. Tidak hanya sekedar mempertimbangkan favorit dan unggulan. Kemudian pada bidang pekerjaan, menurut Arnett (2007) eksplorasi tidak hanya mempertimbangkan gaji yang layak, namun juga mempertimbangkan apakah pekerjaan yang diambil sesuai dengan identitas dan pemenuhan pribadi. Selain itu, pendalaman pada bidang percintaan lebih fokus pada keintiman, kasih sayang, serta kepuasan yang menjadi mutu dari suatu hubungan yang akan semakin meningkat ketika komitmen mulai terbentuk (De Goede et al., 2011; Wider et al., 2018) dan pernikahan menjadi salah satu bentuk komitmen pada bidang percintaan.

Sayangnya, proses pendalaman identitas yang dilakukan oleh individu pada masa *emerging adulthood* tidak mudah dan sesuai dengan harapan. Ingin melanjutkan sekolah, tetapi tak memiliki biaya. Ingin bekerja, namun sangat susah persaingannya. Sementara ingin menikah, calon pun belum ada. Ketidaklancaran dan ketidaksesuaian harapan yang terjadi berpotensi menimbulkan krisis perkembangan pada masa *emerging adulthood* yang selanjutnya disebut krisis usia seperempat abad (*quarter-life crisis*). Menurut Robinson et al. (2013), krisis usia seperempat abad adalah episode krisis yang ditandai dengan kehidupan yang terasa lebih sulit, stress, tidak stabil, dan terjadi perubahan yang membuat QLC menjadi titik balik penting dalam hidup seseorang. Selain itu, krisis usia seperempat abad dapat dimaknai sebagai sebuah cobaan dan kesengsaraan yang dihadapi oleh individu ketika membuat pilihan tentang karier, keuangan, pengaturan hidup, dan hubungan (Robbins & Wilner, 2001).

Salah satu penyebab eksternal krisis usia seperempat yang terjadi pada masa *emerging adulthood* adalah dukungan sosial (Praherso et al., 2017). Pada penelitian ini, *perceived social support* menjadi jenis dukungan sosial yang dikaji. Menurut Ioannou et al. (2019), *perceived social support* adalah bagaimana individu memandang teman, keluarga, dan orang lain sebagai sumber dukungan sosial yang tersedia baik secara materil, psikologis, maupun secara keseluruhan pada saat dibutuhkan. Semakin maksimal dukungan sosial yang ada, menurut Rossi & Mebert (2011) membuat individu semakin kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi ketika *emerging adulthood*. Dukungan sosial diperlukan ketika masa *emerging adulthood* dikarenakan individu mengalami perubahan yang sangat bermakna sehingga memerlukan dukungan besar untuk membantu arah perubahan dengan sukses (Wood et al., 2018). Perubahan bermakna yang dimaksud berkaitan dengan pencarian kerja untuk pertama kalinya sebagai sebuah usaha untuk memenuhi kebutuhan pribadi, untuk pertama kalinya secara keuangan maupun tempat tinggal tidak bergantung pada orang tua.

Menurut Luyckx et al. (2007) dukungan secara seimbang dan orang tua yang memberikan kemandirian dapat menstimulasi individu dalam hal pencarian dan pengembangan identitas. Selain itu, menurut Collins & Laursen (2004) orang tua yang memberikan dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosi akan memberikan keamanan kepada individu ketika melangkah ke dunia luar dan membangun hubungan baru. Tidak hanya dukungan dari orang tua, sumber dukungan selama masa *emerging adulthood* dapat menjadi lengkap ketika teman dan pasangan juga dapat memberikan dukungan (Markiewicz et al., 2006). Teman-teman yang memberikan dukungan juga berkaitan dengan kepuasan kerja (Rossi & Mebert, 2011).

Selain itu, dukungan sosial dapat membantu menurunkan tekanan psikologis, menumbuhkan kesehatan emosional, dan mengendalikan emosi negatif (Donenberg, 2005; Li et al., 2020). Oleh karena itu, Individu membutuhkan dukungan sosial ketika menghadapi krisis usia seperempat abad karena krisis tersebut menyebabkan kepanikan, terasa lebih sulit, stress, tidak stabil, memicu kecemasan, bahkan menyebabkan perasaan tidak berdaya. Dengan demikian berdasarkan penjelasan sebelumnya, tujuan penelitian ini untuk melihat peran dukungan sosial terhadap terhadap krisis usia seperempat abad pada *emerging adulthood*.

METODE PENELITIAN

Terdapat 220 orang yang terlibat pada penelitian ini. Para partisipan berusia 18-25 tahun dengan jumlah partisipan laki-laki (N=63; 28.63%) lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah partisipan perempuan (N=157; 71.36%). Sementara untuk jumlah partisipan berdasarkan usia, jumlah paling tinggi ada pada kelompok usia 19 tahun yang berjumlah 54 orang (24.54%) dan rentang usia 20-21 tahun menjadi kelompok usia dengan jumlah partisipan paling rendah, yaitu sebanyak 13 orang (5.90%)

Tabel 1. Deskripsi Partisipan Penelitian

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	64	28.63
Laki-laki	157	71.36
Perempuan		
Usia		
18	16	7.27
19	54	24.54
20	13	5.90
21	13	5.90
22	29	13.18
23	34	15.45
24	41	18.63
25	20	9.09

Ada dua variabel yang ditelaah pada penelitian ini, yaitu krisis usia seperempat abad sebagai variabel tergantung dan dukungan sosial sebagai variabel bebas. Untuk mengukur variabel krisis usia seperempat abad, penelitian ini dengan Skala *Quarter-Life Crisis* skala yang disusun oleh Agustin (2012), dan pernah digunakan penelitian sebelumnya pada kelompok subjek yang sama dengan reliabilitas sebesar 0.94 (Wijaya & Utami, 2021).

Dzikria Afifah Primala Wijaya & Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi. *Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood*

Kemudian untuk variabel dukungan sosial diukur menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang disusun oleh Zimet *et al.* (1988) dan telah dialih bahasa oleh Winahyu *et al.* (2015) menggunakan proses *back translation for cross-cultural research* (Brislin, 1970) ke dalam bahasa Indonesia. Sebelumnya, skala ini juga telah digunakan penelitian sebelumnya pada kelompok subjek yang sama dengan reliabilitas sebesar 0.99 (Wijaya & Utami, 2021).

Data pada penelitian ini diolah menggunakan SPSS versi 22.0 yang berfungsi untuk melakukan penghitungan statistika. Sementara untuk analisis data menggunakan Regresi Sederhana. Penggunaan analisis Regresi Sederhana bertujuan untuk melihat tinggi-rendahnya peran aspek atau dinamika berdasar satu variabel bebas terhadap variabel tergantung (Suseno, 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

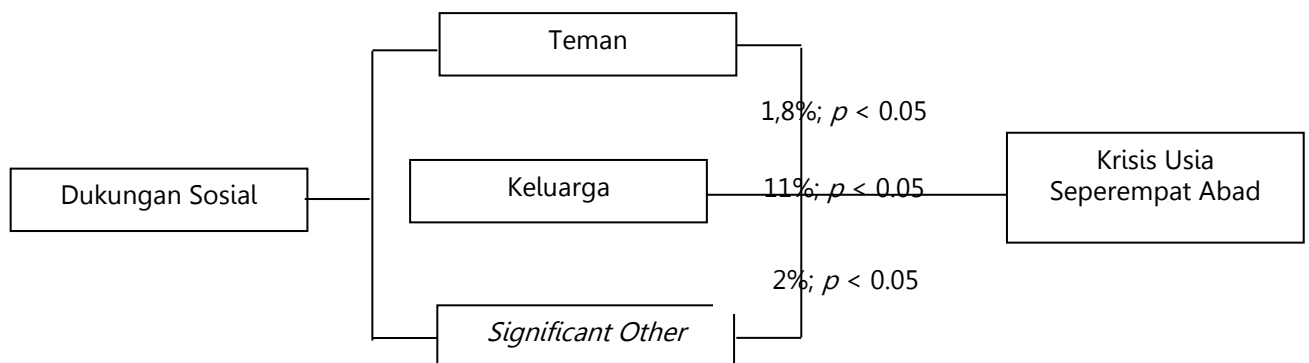
Sebelum melakukan pengolahan data, penelitian ini melakukan kategorisasi data. Tujuan dari melakukan kategorisasi data adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok bertingkat berdasarkan rumus kategorisasi data. Terdapat tiga jenjang yang digunakan penelitian ini untuk mengelompokkan data, yaitu rendah, sedang, dan tinggi pada masing-masing variabel berdasarkan skor hipotetik. Rincian pengkategorisasian data dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Data

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Krisis Usia Seperempat Abad	0	0	88	40	132	60
Dukungan Sosial	0	0	45	20.45	175	79.54

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa tidak ada subjek yang berada pada variabel krisis usia seperempat abad dan dukungan sosial tingkat rendah. Pada krisis usia seperempat abad, subjek berada pada kategori tinggi (N=132; 60%). Sementara, untuk dukungan sosial subjek paling banyak berada pada kategori tinggi (N=175; 79.54%).

Untuk analisis, penelitian ini menggunakan Regresi Sederhana dengan tujuan untuk melihat tinggi-rendahnya peran aspek atau dinamika berdasar satu variabel bebas terhadap variabel tergantung (Suseno, 2012). Penjelasan lebih rinci tentang aspek dukungan sosial mana yang memiliki pengaruh paling tinggi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Besaran Pengaruh Aspek-Aspek Dukungan Sosial terhadap Krisis Usia Seperempat Abad

Berdasarkan bagan pada Gambar 1. Menunjukkan bahwa aspek teman dan aspek *significant other* memiliki besaran pengaruh terhadap krisis usia seperempat abad 2% dengan signifikansi $p < 0.05$. Sementara, aspek keluarga memiliki besaran pengaruh terhadap krisis usia seperempat abad 11% dengan signifikansi $p < 0.05$. Dengan demikian, hasil analisis data penelitian membuktikan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh terhadap krisis usia seperempat abad dengan besaran sumbangan peran berasal dari aspek keluarga.

Tabel 3. Detail Sumbangan Aspek Dukungan Sosial terhadap Krisis Usia Seperempat

Aspek	R	R Square	(%)
Dukungan Sosial dari Keluarga	0.332	0.110	11
Dukungan Sosial dari <i>Significant Other</i>	0.145	0.021	2,1
Dukungan Sosial dari Teman	0.135	0.018	1,8

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu krisis usia seperempat abad dan dukungan sosial. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin membantu individu dalam menghadapi krisis usia seperempat abad. Berdasarkan uji analisis yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki peran terhadap krisis usia seprempat abad dengan sumbangan peran terbesar diberikan oleh aspek dukungan sosial dari keluarga sebesar 11%. Artinya, 89% berasal dari hal lain yang menjadi penyebab terjadinya krisis usia seperempat abad, seperti resiliensi, religiusitas, kecerdasan emosi, harga diri, masa peralihan, strategi *coping*, kondisi karier, kepribadian kesungguhan, atau pola asuh (Balzarie & Nawangsih, 2019; Brown et al., 2006; Habibie et al., 2019; Mikula et al., 2018; Permana et al., n.d.; Walshe, 2018; Wijaya & Utami, 2021). Sementara untuk aspek dukungan sosial lainnya, seperti aspek dukungan sosial dari teman maupun *significant other* hanya memberikan peran sebesar 1.8% dan 2.1%.

Hasil dari penelitian ini menjadi penguat dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kesuksesan arah transisi ketika menghadapi perubahan yang sangat signifikan yang dialami individu pada masa *emerging adulthood* membutuhkan dukungan sosial (Wood et al., 2018). Perubahan sangat signifikan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*, meliputi adanya perubahan status menjadi pekerja yang sebelumnya adalah seorang pelajar, menjalani kehidupan yang lebih fleksibel, mulai hidup mandiri dengan menyewa atau membeli rumah meskipun pekerjaan yang dimiliki belum dapat memberikan pendapatan yang dapat mencukupi kebutuhan (Chevalier & Lindley, 2009; Robinson et al., 2020; Rugg et al., 2004).

Dukungan sosial bermanfaat untuk mengurangi stres ketika menghadapi *stressor* (Ditzen et al., 2008). Selain itu, dukungan sosial bermanfaat dalam menanggapi kesulitan (Perrier et al., 2010). Dengan demikian dukungan sosial juga dapat mengurangi stres individu yang sedang mengalami krisis usia seperempat abad yang merupakan titik balik penting dalam kehidupan seseorang dengan ditandai keadaan lebih sulit, stress, dan tidak stabil (Robinson et al., 2013).

Lebih detailnya lagi, penelitian ini mengungkapkan bahwa aspek dukungan dari keluarga lebih tinggi dibandingkan dengan aspek dukungan sosial dari teman maupun *significant other*. Hal tersebut dapat menguatkan temuan pada penelitian sebelumnya yang mendapatkan temuan bahwa dukungan keluarga dapat memoderasi tingkat stres dan keluarga menjadi elemen penting dari dukungan sosial (Tselebis et al., 2020).

Menurut Rossi & Mebert (2011) depresi yang dialami ketika masa *emerging adulthood* berkaitan dengan dukungan keluarga yang dibutuhkan. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami depresi ketika *emerging adulthood*.

Pada temuan sebelumnya, mendapatkan hasil bahwa dukungan keluarga merupakan elemen yang lebih efektif melindungi individu dari depresi dan kecemasan ketika berada pada situasi stress (Grills-Taquechel et al., 2011; Roohafza et al., 2014). Menurut Baranczuk (2019) dukungan keluarga bisa dalam bentuk memberikan perhatian, pengetahuan, maupun informasi yang dapat digunakan ketika menghadapi masalah, waktu yang dihabiskan bersama, termasuk bantuan dalam bentuk instrumental praktis yang dapat digunakan ketika dibutuhkan.

KESIMPULAN

Hasil analisis dari penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial berperan terhadap krisis usia seperempat abad pada masa *emerging adulthood*. Sumbangan tertinggi yang diberikan dukungan sosial terhadap krisis usia seperempat abad berasal dari aspek dukungan sosial dari keluarga. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga sangat dibutuhkan bagi individu-individu yang sedang berada pada masa *emerging adulthood*. Dengan demikian, dibutuhkan sinergi yang baik antara individu yang tidak ragu meminta dukungan dan keluarga yang tidak sungkan untuk memberikan bantuan pada individu-individu yang sedang berada pada masa *emerging adulthood*. Bantuan-bantuan tersebut yang nantinya akan membantu individu-individu dalam menghadapi krisis usia seperempat abad.

Akan tetapi, peneliti juga menyadari bahwa masih adanya kekurangan pada penelitian ini, diantaranya partisipan perempuan yang jumlahnya jauh berbeda dibandingkan dengan partisipan laki-laki. Selanjutnya, kekurangan dari penelitian ini adalah jumlah variabel bebas yang digunakan hanya satu, sementara ada variabel lain yang dapat diteliti, seperti harga diri, religiosity, *coping*, kepribadian, dan lain-lain

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis [Tesis, Tidak dipublikasikan]. Universitas Indonesia.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Journal Compilation*, 1(2), 68–73.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemp Fam Ther*, 30, 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>

- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Baranczuk, U. (2019). The five factor model of personality and social support: A meta analysis. *Journal of Research in Personality*, 2019, 38–46. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.002>
- Brown, D. J., Cober, R. T., Kane, K., Levy, P. E., & Shalhoop, J. (2006). Proactive personality and the successful job search: A field investigation with college graduates. *Journal of Applied Psychology*, 91, 717–726. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.3.717>
- Chevalier, A., & Lindley, J. (2009). Overeducation and the skills of UK graduates. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 172(2), 307–337. <https://doi.org/10.1111/j.1467-985X.2008.00578.x>.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. *Journal of Early Adolescence*, 24(1), 1–24.
- De Goede, I. H. A., Branje, S., Van Duin, J., Van Der Valk, I. E., & Meeus, W. (2011). Romantic relationship commitment and its linkages with commitment to parents and friend during adolescence. *Social Development*, 18, 76–82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Ditzen, B., Schmidt, S., Strauss, B., Nater, U. M., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2008). Adult attachment and social support interact to reduce psychological but not cortisol response to stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 479–486. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.11.011>
- Donenberg, G. R. (2005). Youths and HIV/AIDS: Psychiatry's role in a changing epidemic. *J. Am. Acad. Child. Adol. Psychiatry*, 44, 728–747.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Ioannou, M., Kassianos, A. P., & Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Front. Psychol*, 9(2780), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02780>
- Launspach, T., Van Der Deijl, M., Heemskerk, M. M., Maas, E. N., & Marckelbach, D. (2016). Choice overload and the quarterlife phase: Do higher educated quarterlifexperiences more stress? *Journal of Psychological and Educational Research*, 24(2), 7–16.
- Li, J., Liang, W., Yuan, B., & Zeng, G. (2020). Internalized stigmatization, social support, and individual mental health problems in the public health crisis. *Int. J.*

Dzikria Afifah Primala Wijaya & Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi. *Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood Environ. Res. Public Health*, 17(4507), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124507>

- Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Goosens, L. D. (2007). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21, 546–550.
- Markiewicz, D., Lawford, H., Doyle, A. B., & Haggart, N. (2006). Developmental differences in adolescents and young adults' of mothers, fathers, best friends, and romantic partners to fulfill attachment needs. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 127–140.
- Mikula, P., Nagyova, I., Vitkova, M., & Szilasiova, J. (2018). Management of multiple sclerosis: The role of coping self-efficacy and self-esteem. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8), 964–969. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1437277>
- Permana, R. H., Wardati, M. A., & Sirodj, D. A. N. (n.d.). Gambaran krisis psikologis mahasiswa tingkat pertama program sarjana Universitas Islam Bandung. *Journal of Psychological Research*, 3(2), 92–103.
- Perrier, C. P., Boucher, R., Etchegary, H., Sadava, S. W., & Molnar, D. S. (2010). The overlapping contributions of attachment orientation and social support in predicting life-events distress. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 42, 71–79.
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and well-being: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275. <https://doi.org/10.1016/j.psy-chres.2016.11.039>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis*. Bloomsbury.
- Robinson, O., C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2020). Wellbeing, developmental crisis, and residential status in the year after graduating from higher education: A 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 2(172), 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Rugg, J., Ford, J., & Burrows, R. (2004). Housing advantage? The role of student renting in the constitution of housing in the United Kingdom. *Journal of Youth Studies*, 7(1), 19–34. <https://doi.org/10.1080/1367626042000209930>

- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-Shaff.
- Tselebis, A., Lekka, D., Sikaras, C., Tsomaka, E., Tassopoulos, A., Ilias, I., Bratis, D., & Pachi, A. (2020). Insomnia, perceived stress, and family support among nursing staff during the pandemic crisis. *Healthcare*, 8(434), 1–9. <https://doi.org/doi:10.3390/healthcare8040434>
- Walshe, O. (2018). *The quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem, and maximization as predictors of coping self-efficacy*. Dublin Business School.
- Wider, W., Yuen, G. P., Ken, Y. L., & Kuen, H. W. (2018). Perceived social support and romantic relationship quality: Better wingman, parent, or friend? *Advances in Social Science, Education, and Humanities Research*, 229, 506–521.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Winahyu, K. M., Hemchayat, M., & Charoensuk, S. (2015). Factors affecting quality of life among family caregivers of patients with schizophrenia in Indonesia. *J Health Res*, 29(Suppl.1), S77-82. <https://doi.org/10.14456/jhr.2015.52>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In *Handbook of life course health development* (pp. 123–143). Departement of Pediatrics.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.