



ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>

DOI: // [dx.doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985](https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985)

Volume 5, Nomor 1, April 2022

**Hubungan Antara Harapan Dengan *Quarter Life Crisis*
Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Toxic Relationship***

Nugroho Arief Setiawan

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

nugrohoarief@radenintan.ac.id

Alfia Zahrotu Milati

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

alfiazahro28@gmail.com

Article Information:

Received: 25 January 2022

Revised: 14 February 2022

Accepted: 3 March 2022

Abstract

Quarter life crisis is an emotional crisis experienced by individuals who are in the transition phase from adolescence to early adulthood (emerging adulthood). Students as individuals in their early adulthood need to have a solution in order to properly deal with this quarter life crisis period. Hope can reduce distress and foster a positive effect. The purpose of this study was to determine the relationship between hope and quarter life crisis in students who experience toxic relationships. The population in this study were students of the State Islamic University of Raden Intan Lampung. The sampling technique used is purposive sampling. The sample in this study amounted to 92 respondents. The measuring tools used are the quarter life crisis scale and the expectation scale. The analysis technique used is product moment correlation

Hubungan Antara Harapan Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Toxic Relationship*

with the help of IBM SPSS ver 25 software for windows. The results showed that the majority of students were in the moderate category of quarter life crisis where women were higher than men. The expectation variable shows that the expectations that students have are mostly in the moderate category, both are in the same category. The results of the analysis show that expectations have a significant negative effect on the quarter life crisis ($R = -0.431$, $R Square = 0.185$, $p < 0.01$), which means that the higher the expectation, the lower the quarter life crisis experienced. And conversely, the lower the expectation, the higher the quarter life crisis experienced. Judging from the value of $R Square$, the expectation has an effect of 18.5% on the quarter life crisis, and the other 81.5% is influenced by other variables outside the study.

Key Word: *Hope, Quarter Life Crisis, Toxic Relationship*

Abstrak

Quarter life crisis adalah krisis emosional yang dialami oleh individu yang berada di fase peralihan dari remaja ke dewasa awal (*emerging adulthood*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara harapan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan melibatkan 92 responden. Alat ukur yang digunakan adalah skala *quarter life crisis* dan skala harapan. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan bantuan *software IBM SPSS ver 25 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada *quarter life crisis* kategori sedang, dimana perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Pada variabel harapan menunjukkan sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa harapan berpengaruh negatif signifikan terhadap *quarter life crisis* ($R = -0,431$, $R Square = 0,185$, $p < 0,01$). Artinya semakin tinggi harapan maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah harapan maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Melihat nilai $R Square$ maka harapan memiliki pengaruh sebesar 18,5% terhadap *quarter life crisis*, dan 81,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Kata Kunci: *Harapan, Quarter Life Crisis, Toxic Relationship*

Pendahuluan

Mahasiswa yang berada di usia dewasa awal dengan rentang usia antara 18-25 tahun adalah mereka yang memasuki tahap perkembangan dari remaja beralih menuju tahap dewasa, di mana pada tahap ini dapat disebut dengan *emerging adulthood* dengan rentang umur dari 18-29 tahun (Arnett, 2014). Mahasiswa seringkali dianggap sebagai “agen perubahan atau *agent of change*” tentunya

memiliki tantangan dan tuntutan tersendiri. Menjadi seorang mahasiswa memiliki peran ganda, selain berperan sebagai pelajar, mahasiswa juga turut berperan dalam kehidupan sosial masyarakat dengan harapan dapat menjadi penyampai aspirasi dari kalangan masyarakat.

Banyaknya permasalahan yang dialami mahasiswa mulai dari tantangan akademis, permasalahan personal maupun interpersonal, kebimbangan dalam menentukan pilihan, memikirkan tujuan masa depan hingga pekerjaan. Hal ini membuat tidak semua mahasiswa mampu bertahan dan melewati masa ini dengan baik, sehingga memungkinkan mengalami krisis emosional yang negatif. Beberapa diantaranya tidak dapat menjalankan dan mengatasi tantangan akan mengalami kecemasan, stres, depresi bahkan masalah psikologis lainnya. Krisis emosional inilah yang disebut dengan *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Quarter life crisis atau QLC adalah suatu keadaan yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal dengan penggambaran keadaan yang tidak stabil, banyaknya pilihan yang harus diambil, khawatir, bahkan merasa putus asa dalam diri (Robbins, A., & Wilner, 2001). Hal ini diperkuat oleh survei yang dilakukan di Inggris menyebutkan bahwa dari 1000 orang 70% responden mengatakan bahwa krisis terberat dalam hidup mereka dialami pada usia 20 tahunan (Robinson, 2018).

Hurlock (1980) mengungkapkannya ciri-ciri yang terjadi pada masa peralihan dari remaja ke dewasa awal yaitu senang bereksplorasi dan bereksperimen, mandiri ekonomi, serta mandiri membuat keputusan pada hal pekerjaan, finansial dan pemikiran. Ciri lain yaitu merasa tertekan, cemas dan segala problematika lain yang dialami mahasiswa dapat disebabkan adanya fenomena QLC yang dialami pada individu usia 20-an (Robbins, A., & Wilner, 2001). Berdasarkan beberapa kasus di atas, sangat perlu bagi mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* untuk mengetahui fenomena QLC, hal ini agar mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan-tantangan dan dapat bertahan serta mengatasi masalah yang dialaminya.

Robbins dan Wilner (2001) membagi aspek QLC menjadi kebingungan dalam pengambilan keputusan, merasa putus asa, penilaian negatif terhadap diri, terjebak dalam situasi sulit, cemas, merasa tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal. Arnett (2014) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi QLC yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal ada eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*instability*), fokus pada diri sendiri (*being self-focused*), perasaan diantara/bimbang (*feeling in between*), dan kemungkinan/optimism (*possibilities/optimism*). Kemudian untuk faktor eksternalnya ada teman, percintaan, relasi dengan keluarga, kehidupan dalam pekerjaan dan karir, serta tantangan akademis. Sedangkan menurut Nash dan Murray (2010) beberapa faktor yang ada dalam QLC yaitu mimpi dan harapan, tantangan akademis, religiusitas, dan juga kehidupan pekerjaan.

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, Wright, dan Smith., 2013). 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. Namun, beberapa individu pernah atau mungkin sedang mengalami suatu hubungan beracun yang menyakitkan, tidak nyaman, tidak menyenangkan atau istilah yang lebih dikenal saat ini adalah *toxic relationship*.

Toxic relationship merupakan hubungan yang tidak menyenangkan sehingga membuat seseorang menjadi lebih buruk. Adapun ciri-ciri dari *toxic relationship* yaitu kecemburuan yang berlebihan, keegoisan, tidak adanya kejujuran, sikap merendahkan,

memberi komentar atau kritikan yang negatif, serta rasa tidak aman dalam menjalani hubungan (Effendy, 2019). Bentuk dari *toxic relationship* dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional/psikologis, dan kekerasan seksual (Julianto, Cahayani, Sukmawati dan Aji., 2020). Meskipun diketahui bahwa perempuan adalah individu yang sering kali menjadi korban dari kekerasan dalam hubungan, namun *toxic relationship* juga melibatkan laki-laki sebagai korban *toxic relationship* (Putri, 2012).

Kekerasan yang terjadi dalam hubungan menurut data Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) tahun 2016 menunjukkan bahwa kekerasan fisik dan seksual dialami oleh hampir 43% perempuan yang belum menikah. Bentuk kekerasan seksual dialami oleh perempuan 35% lebih tinggi dari pada kekerasan fisik yang dialami kurang dari 20%. Pelaku kekerasan berasal dari orang terdekat seperti pacar, teman, rekan kerja, tetangga ataupun orang asing yang tidak dikenal (<https://www.yayasanjari.org/>). Kemudian menurut data CATAHU tahun 2020 jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan sebesar 299.911 kasus. Dari 8.234 kasus yang ditangani oleh Lembaga Layanan Mitrakomnas Perempuan, sebanyak 79% (6.480 kasus) adalah kasus dalam rumah tangga atau ranah personal yaitu 50% (3.221 kasus) adalah kekerasan terhadap istri kemudian disusul oleh kasus kekerasan dalam pacaran sebanyak 20% (1.309 kasus). Posisi ketiga adalah kekerasan kepada anak perempuan sebanyak 15% (954 kasus). Sisanya adalah kekerasan oleh mantan pacar, mantan suami, serta kekerasan terhadap pekerja rumah tangga (Komnas Perempuan, 2021).

Orang-orang yang pernah mengalami *toxic relationship* akan merasakan konflik internal yang dapat menyebabkan kemarahan, depresi atau kecemasan (Julianto, Cahayani, Sukmawati dan Aji., 2020). Individu yang menjadi pihak dirugikan dari *toxic relationship* juga dapat menjadi rendah diri, pesimis, membenci diri sendiri. Selain itu juga dapat berdampak pada penyakit fisik seperti jantung, bahkan dapat mengarah pada kematian (Wulandari, 2019). Harapan yang dimiliki individu memungkinkan dapat mengurangi *distress* dan menumbuhkan efek yang positif (Snyder, 2000).

Harapan merupakan suatu aktivitas berpikir yang melibatkan tekad yang bulat dan perencanaan dalam mencapai tujuan. Sehingga harapan berarti pemikiran atau motivasi yang positif akan tujuan masa depan individu membuat individu memiliki gambaran akan konseptual langkah-langkah apa saja yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam Islam, harapan artiya *roja'* yang berarti berharap bahwa Allah SWT mewujudkan suatu hal yang menjadi harapan atau tujuannya. Ada dua faktor yang menyebabkan seseorang masih memiliki harapan yaitu kebulatan tekad seperti tetap mempertahankan hubungan yang *toxic*. Kemudian *pathway thinking* atau mempunyai harapan untuk bisa merubah pasangannya (Snyder, 2000). Selain itu harapan merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Harapan dianggap sebagai aktivitas rasional daripada aktivitas optimis yang merupakan pandangan positif atas kejadian masa depan, bukan hanya kemungkinan dan bersifat emosional kecemasan (Julianto, Cahayani, Sukmawati dan Aji., 2020).

Adapun aspek-aspek harapan merupakan suatu pemikiran yang difokuskan pada tujuan (*goal*), individu yakin akan kemampuan dirinya dapat menemukan jalan mencapai tujuannya (*pathway thinking*), disertai dengan potensi diri untuk dapat memulai serta mempertahankan pendiriannya pada tujuan (*agency thinking*) (Snyder, 2000). Salah satu mahasiswa yang diwawancarai, NN mengungkapkan bahwa harapan dapat membuat diri lebih optimis dan termotivasi sehingga bisa mengurangi kecemasan-kecemasan soal permasalahan yang ada, seperti kecemasan soal masa depannya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Julianto, Cahayani, Sukmawati dan Aji (2020) menunjukkan bahwa harapan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Hal ini berarti kebahagiaan seseorang akan tinggi apabila memiliki harapan yang tinggi. Namun, saat mengalami *toxic relationship* harapan akan menurun dan membuat tingkat kebahagiaan yang dirasakan menjadi rendah. Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu dilakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara

harapan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Raden Intan Lampung. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden dalam penelitian sebanyak 92 responde. Skala yang digunakan adalah skala *quarter life crisis* dengan jumlah 29 aitem dan skala harapan dengan jumlah 14 aitem. Skala ini memiliki dua jenis pernyataan yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* bergerak dari SS, S, TS, STS dengan urutan nilai 4, 3, 2, 1. Sebaliknya aitem *unfavorable* bergerak dari STS, TS, S, SS dengan urutan nilai 4, 3, 2, 1 (Azwar, 2019). Nilai koefisien reliabilitas skala *quarter life crisis* sebesar 0,893 dan nilai koefisien reliabilitas skala harapan sebesar 0,765. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan bantuan *software* IBMM SPSS ver 25 for windows.

Hasil dan Pembahasan

Quarter life crisis merupakan suatu permasalahan kesehatan mental yang ditandai oleh timbulnya emosi negatif seperti rasa ragu, kebingungan dan keputusasaan, yang mana emosi negatif ini dapat berdampak pada periode emosional genting yang berkepanjangan (Murphy, 2011). *Quarter life crisis* rentan dialami oleh individu yang berada pada periode *emerging adulthood*, hal ini dikarenakan pada periode ini individu mengalami banyak ketidakpastian, yaitu mengenai karier, keuangan, rumah, dan juga kehidupan sosialnya (Robbins, A., & Wilner, 2001).

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel tergantung yaitu *quarter life crisis*, dari 92 responden terdapat 16 responden (17%) berada pada kategori rendah, 55 responden (60%) berada pada kategori sedang dan 21 responden (23%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat diketahui bahwa *quarter life crisis* yang dialami responden cenderung berada di kategori sedang. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutiara (2018) dengan judul “*Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir” yang menunjukkan bahwa mahasiswa BKI tingkat akhir cenderung mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang.

Atwood dan Scholtz (2008) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah hal yang umum dialami oleh individu di usia 20 tahun. Apabila individu mampu melalui fase ini dengan baik, akan sangat berperan dalam proses perkembangan tahap selanjutnya. Periode krisis di usia 20 tahun ini dapat dijadikan faktor pendorong pencari jati diri, memahami kehidupan, dan menemukan banyak kemungkinan dalam menyelesaikan permasalahan. Jika individu menjalani kehidupan dengan baik-baik saja tanpa mengalami fase krisis, maka perubahan akan pandangan terhadap suatu permasalahan dalam kehidupan akan cenderung diabaikan (Robinson, 2018).

Lebih lanjut, hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan *mean* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada variabel *quarter life crisis*. Perempuan berada pada *quarter life crisis* lebih tinggi dengan *mean* sebesar 75,15 daripada laki-laki dengan *mean* sebesar 69,80. Hasil ini sejalan dengan teori Dickerson (2004) yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Hal ini disebabkan karena banyaknya tuntutan yang ditujukan kepada perempuan, tuntutan tidak lagi sebatas menikah dan merawat keluarga. Namun, bertambah untuk dapat bekerja, mempunyai karir serta kondisi finansial yang baik, bahkan perempuan dituntut untuk memiliki kehidupan sosial yang baik.

Hasil sebuah survei di Inggris menunjukkan hasil tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh usia 20-29 tahun, dari 1023 responden, 39% diantaranya responden laki-laki dan 49% lainnya adalah perempuan. Laki-laki mengalami *quarter life crisis* berhubungan dengan pekerjaan, karir serta finansial. Sedangkan perempuan mengalami krisis terhadap persoalan hubungan, pernikahan dan keluarga (Robinson dan Wright, 2013). *Quarter life crisis* yang terjadi di fase peralihan remaja ke dewasa awal yang

disebabkan beberapa faktor, salah satunya terkait harapan. Harapan juga menjadi aspek yang sering dipertanyakan, hal ini karena harapan berkaitan erat dengan kehidupan di masa depan yang di dalamnya termasuk minat, kemungkinan berhasil atau tidaknya mencapai tujuan dan konsekuensi yang akan didapatkan. Individu mempunyai banyak pertimbangan atas kemungkinan-kemungkinan terhadap target yang ingin dicapai, hal ini membuat individu lebih cermat untuk mengulang dan merancang kembali harapan-harapan dalam hidupnya (Nash dan Murray, 2010).

Uraian di atas menjadi dasar dari penelitian ini, harapan terbukti berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Pada variabel bebas yaitu harapan diketahui dari 92 responden sebanyak 16 responden (17%) berada pada kategori rendah, 44 responden (48%) berada pada kategori sedang dan 32 responden (35%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa harapan yang dimiliki oleh responden cenderung berada pada dikategori sedang. Berikut disajikan tabel dari hasil uji hipotesis:

Tabel 1. Uji Hipotesis

Variabel	R	R ²	Sig.	Keterangan
Harapan dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	-0,431	0,185	0,000	Negatif- Signifikan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh nilai $R = -0,431$ dengan nilai $p < 0,01$ yang menandakan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu adanya hubungan negatif signifikan antara harapan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Hasil ini dapat diartikan bahwa semakin rendah harapan yang dimiliki maka akan semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* di UIN Raden Intan Lampung. Sebaliknya semakin tinggi harapan maka semakin rendah *quarter life crisis*. Didapatkan pula hasil yang menunjukkan bahwa harapan berpengaruh 18,5% terhadap *quarter life crisis*, sementara sisanya 81,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sumartha (2020) dengan judul penelitian “Pengaruh *Trait* Kepribadian *Neurotism* Terhadap *Quarter Life Crisis* Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara harapan dengan *quarter life crisis* ($R = -0,0384$, $R^2 = 0,100$, $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa harapan dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Melihat kesesuaian penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu harapan memiliki hubungan negatif terhadap depresi, kecemasan dan keputusan, sehingga harapan juga mempunyai arah yang berlawanan dengan *quarter life crisis*. Dapat diartikan ketika individu mengalami banyak kesulitan dalam hidupnya, namun individu tersebut memiliki harapan atau kemampuan dalam mengontrol diri dan menyelesaikan masalah, maka kecenderungan *quarter life crisis* yang dialami akan semakin rendah (Murphy, 2011).

Selanjutnya, dari hasil analisis tambahan yang mencoba melihat perbedaan harapan antara laki-laki dan perempuan, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada *mean* harapan antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sumartha (2020) yang menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan harapan antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki memiliki *mean* lebih tinggi daripada perempuan. Tidak adanya perbedaan *mean* skor antara laki-laki dan perempuan diduga disebabkan oleh jumlah responden antara laki-laki dan perempuan yang tidak berimbang, sehingga berkemungkinan mengurangi keakurasian dari analisis *independent sample t-test*. Kemudian, hasil perbedaan yang tidak signifikan tersebut dapat disebabkan oleh faktor yang dijelaskan oleh Snyder (2000) bahwa harapan tidak dapat dibedakan melalui jenis kelamin, sebab ada beberapa faktor lain yang berpengaruh seperti keluarga, lingkungan, sekolah, teman sebaya, pendidikan dan kepribadian.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah mereka yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian terhadap tuntutan yang ada, baik dari tuntutan diri sendiri ataupun tuntutan yang berasal dari orang tua, keluarga, maupun lingkungan sosialnya. Krisis ini muncul ketika individu tidak mempunyai gambaran atau pedoman dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang hadir di usia 20 tahunan ini (Robbins, A., & Wilner, 2001).

Simpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, diperoleh kesimpulan ada hubungan negatif signifikan antara harapan dengan *quarter life crisis*. Artinya semakin rendah harapan yang dimiliki maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin tinggi harapan maka semakin rendah *quarter life crisis*. Hal ini berdasarkan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,431 dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Adapun sumbangan efektivitas harapan sebesar 18,5% terhadap *quarter life crisis* dan 81,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Selanjutnya, diketahui bahwa *quarter life crisis* pada perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki. Sementara itu tidak ada perbedaan yang signifikan terkait harapan pada laki-laki maupun perempuan.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood; the winding road from the late teens through the twenties (II)*. Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, A. C. (2008). *The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?* 233–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Dickerson, V. C. (2004). Young women struggling for an identity. *Family Process*, 43(3), 337–348.
- Effendy, N. (2019). *Pendekatan psikologi positif pada toxic relationship (Dipresentasikan dalam seminar mahasiswa psikologi UNY, 20 Desember 2019)*. Website UNY. <https://www.uny.ac.id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship>
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan (Kelima)*. Erlangga.

- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kesehatan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience.*
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir.*
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making.* Jossey Bass.
- Perempuan, K. (2021). *CATAHU 2020 Komnas Perempuan: Lembar Fakta dan Poin Kunci (5 Maret 2021).* Komnasperempuan.Go.Id.
- Putri, Y. Z. (2012). *Esteem Pada Perempuan Dewasa Muda (the Relationship Between Dating Violence and Self Esteem on Young Women. 1955, 1–20.*
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your \ Twenties. *Tarcher Penguin.*
- Robinson, O. C. (2018). Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope.* Academic Press.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*
- Wulandari, Y. P. (2019). *Waspada Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya.* Unair News. <http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiap-tahunnya/>