

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, 03(01), 9–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2>
- Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif Generasi Z di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 185–198.
- Adiraja, E. P., & Agustina. (2025). *The Role of Perfectionism in Social Anxiety Among College Students Using Social Media in Jakarta*. 312–325.
- Affifa, K., & Prastika, N. D. (2024). *Pengaruh Keterlibatan Orang Tua dan Dukungan Sosial Terhadap Pengambilan Keputusan Karir*. 6(1), 394–402.
- Afina Murtininggrum. (2005). Analisis pengaruh konflik pekerjaan keluarga terhadap stres kerja dengan dukungan sosial sebagai variabel moderasi. *Analisis Pengaruh Konflik Pekerjaan Keluarga Terhadap Stress Kerja Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderasi*.
- Agestianti, R., Mustafid, A. K., Andari, N. B., Azzahra, F. T. A., Pramesti, N. K. A. R., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas Pelatihan Positive Self-Talk dalam meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 132–142.
- Alemi, F., Stephens, R., Llorens, S., Schaefer, D., Nemes, S., & Arendt, R. (2003). The Orientation of Social Support measure. *Addictive Behaviors*, 28(7), 1285–1298. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(02\)00251-4](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(02)00251-4)
- Alextian, F. S., & Abdullah, S. M. (2021). Emerging Issues in Education and Family the Effect of Parental Social Support on Career Decision Making Self-Efficacy. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530(Icpsyche 2020), 203–208. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.029>
- Allison S., B. (2010). *“Halfway Between Somewhere and Nothing”: An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students*. 6.
- Alviana, A. F., & Nanik Setyowati, R. R. (2023). Motivasi Orang Tua dalam

- Penentuan Pendidikan Tinggi Anak di Kelurahan Meri Kota Mojokerto. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 11(2), 494–509. <https://doi.org/10.26740/kmkn.v11n2.p494-509>
- Anand, R. (2006). HIV/AIDS and child and adolescent psychiatry: A brief review. *Internet Journal of Pediatrics & Neonatology*, 6(1), 5. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=20801045&lang=zh-tw&site=ehost-live>
- Andryani Putri, N., & Trianita Wilman, A. (2023). Perbandingan Antara Growth Mindset Dan Fixed Mindset Dampaknya Pada Prestasi Akademik. *Muntazam*, 04(01), 51–58.
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Anwar, U. N. K., Minarni, & Aditya, A. M. (2023). Gambaran Fear of Failure pada Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 86–91. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2256>
- Aprilianti, D., Noviyana, D. A., Melani, N., Perawati, S., & Nurhayati, P. (2023). Self-Improvement: Model Peningkatan Kualitas Diri. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 261–267.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Arlotas, R. K. (2021). Dukungan Sosial Dalam Qs. Ad-Dhuha Dan Qs. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 61–69. <https://doi.org/10.22437/jpj.v5i02.10337>
- Arofah, L., & Sancaya, S. A. (2022). Self Awareness: Suatu Kecakapan Yang Harus dikuasai Dalam Pengambilan Keputusan Karier. *Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5, 907–914. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semidikjar/article/view/2412>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya

- Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Asrifa, N. D., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2021). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Jurnal Uinbanten*.
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- Astuti, M. T., & Triayunda, L. (2023). Komunikasi Keluarga sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga. *Journal Of Social Science Research Volume*, 3(2), 4609–4617.
- Azis, A. P., Nurona, A., Amalis, F., Wibowo, A., & Akram, N. A. (2024). *Fenomena Anticipatory Anxiety pada Mahasiswa Perantau*. 520–532.
- Aziz, A., Salmaera, A., & Manurung, B. (2024). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Gereja GKPI Sion Mandoge The Relationship Between Self-Acceptance and Quarter Life Crisis in Early Adults in The GKPI Sion Church , Mandoge*. 5(3), 1204–1210.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Barus, R. A. (2024). Pengaruh Tiktok Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(2), 87–100.
- Basari, W. O. R. S. A., & Widyana, R. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta Yang Sedang* 553–561.

[http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5050/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5050/3/BAB II perpus nitro.pdf](http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5050/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5050/3/BAB%20II%20perpus%20nitro.pdf)

- Bhertayana, N. D., & Prajayanti, E. D. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 67–75.
- Cahyani, N. A. (2022). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Cahyani, W. N. P., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Keraguan Mengambil Keputusan Karier Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal EMPATI*, 9(3), 234–241. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28347>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design : pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fahriansyah, M. A., & Paryontri, R. A. (2025). Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1608–1620. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>
- Fauziah, S., Hamidah, E., & Anggraeni, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES X Cianjur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 412–419. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa

- Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 3, 1472–1487.
- Fitri, M. I. N., & Lukman. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Repository*, 3(2), 1–116. http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075–1092. <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>
- Fradani, A. C. (2016). Pengaruh Dukungan Keluarga, Kecerdasan Adversitas Dan Efikasi Diri Pada Intensi Berwirausaha Siswa Smk Negeri 2 Bojonegoro. *Jurnal Edutama*, Vol 3(46), 47–62.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Ge, X., Natsuaki, M. N., Neiderhiser, J. M., & Reiss, D. (2009). The longitudinal effects of stressful life events on adolescent depression are buffered by parent-child closeness. *Development and Psychopathology*, 21(2), 621–635. <https://doi.org/10.1017/S0954579409000339>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hafsah, M. I., & Ama, R. G. T. (2024). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Seminar Nasional Psikologi UMBY*, 703, 302–309.
- Hamijaya, E. (2021). *Bentuk Komunikasi Non Verbal Dalam Keluarga Yang Harmonis*. 2, 3–4. <https://repository.upnvj.ac.id/17173/>
- Hamonangan, H., Simarmata, N. I. P., & Butarbutar, F. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 8(1), 3–4.

<https://jurnal.uhn.ac.id/index.php/psikologi/article/view/922>

- Haris, H. M. (2023). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Akhir dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8(2), 87–94.
- Haryanto, M., Sidauruk, A. C., Hendy, Y. B., Sabailaket, J. A., Purba, D. R., & Handoyo, E. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa di Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 330–341. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i2.7213>
- Helmi, A., & Sande. (2017). Pengambilan Keputusan Pembelian Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu & Call for Papers Unisbank Ke-3(Sendi_U 3) 2017*, 3(3), 464–469.
- Hidayati, K., & Farid M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati. 5(02), 137–144.
- Husain, K. I. S., & Suminar, D. R. (2022). Pengaruh self-esteem terhadap quarter-life crisis pada emerging adult dengan self-compassion sebagai moderator. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–11.
- HUTABARAT, A. I. A. (2025). PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA.
- Hutagalung, R., & Samarinda, S. D. (2019). *Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Ttingkat I Diploma. 1.*
- Hwnag, H. S. (2019). Why social comparison on instagram matters: Its impact on depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 13(3), 1626–1638. <https://doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>
- Juliani, D. (2022). Pengaruh orientasi masa depan dan dukungan keluarga terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Purwakarta. 1–106.
- Kam, S. Y., & Prihadi, K. D. (2021). Why students tend to compare themselves with each other? The role of mattering and unconditional self-acceptance.

- International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2), 441–447. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21238>
- Karpika I Putu, & Widiyani, S. N. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 117–125. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3365>
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183–1197. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>
- Kholidin, F. I., & Prasetya, A. T. (2025). *Pengaruh Dukungan Emosional Orang Tua dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa*. 5(3). <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.5>
- Kurnia Ersami, F., & Aditya Wisnu Wardana, M. (2023). Pengaruh Toxic Parenting bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review Effects of Toxic Parenting on Children's Mental Health: Literature Review. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 324–334. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Kurniawan, M. Z. (2022). Kenali dan Temukan Potensi dalam Diri: Penerapan Proses Pengenalan Potensi Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Karya Untuk Masyarakat (JKuM)*, 3(2), 207–217. <https://doi.org/10.36914/jkum.v3i2.817>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4533/pdf>
- Latipun, & Sefrina, F. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga dan Keberfungsian Sosial pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 140–160. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3609/0>
- Lestari, M., Aimmah, S. L.-A. T.-4107-1-10-20211213. pd., Cahyadi, S. F., Lestari,

- K. A., Putri, L., & Mustofa, M. M. (2020). Bagaimana Fenomena ‘Marriage is Scary’ dalam Pandangan Perempuan Generasi Z? *Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*, 6(1), 55–61. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.17187>
- Lestari, S. M. P. (2019). Perbedaan Tingkat Refleksi Diri Dalam Pembelajaran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(4), 257–263. <https://doi.org/10.33024/jikk.v6i4.2115>
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Muing, R. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*, 50–65.
- Muttaqien, F., & Hidayanti, F. (2013). HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2015. *NBER Working Papers*, 05, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion: Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nasution, R. A. M., & Anastasya, Y. A. (2022). Hubungan Optimisme dengan Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Malikussaleh. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 53–62. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v4i2.546>
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W.

- (2024). *Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif*. 10(September), 1–23. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Adversity Intelligence Pada Mahasiswa Yang Menjalani Mata Kuliah Tugas Akhir Di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 645–652. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15422>
- Nurjannah, D. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta. *Journal Of ART, HUmanity & Social Studies*, 3(3), 70–76.
- Nurrohmi. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Lansia. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 2(1), 77–88. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v2i1.257>
- Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2023). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pekerja Pada Masa Quarter Life Crisis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.32419/jppni.v7i2.367>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Peilouw, F. J., & Nursalim, M. (1995). HUBUNGAN ANTARA PENGAMBILAN KEPUTUSAN DENGAN KEMATANGAN EMOSI DAN SELF-EFFICACY PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 1–6.
- Prabowo, A. (2016). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH*. 4(June), 2016.
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247(January), 265–275. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>
- Pratama, R. H., Pratama, M. I., & Alfredo, H. K. (2024). Mengatasi Quarter Life Crisis dan Meningkatkan Potensi Diri Melalui Metode Self-Healing. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 270–275.

- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. El. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21–34. www.news.okezone.com
- Prihatsanti, U. (2014). Dukungan Keluarga Dan Modal Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 196–201. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.196-201>
- Purwanto, J., & Anggreini, D. (2024). *Pengaruh Dukungan Finansial Orang Tua Terhadap Quarter Life Crisis The Impact Of Parental Monetary Help On Quarter Life Crisis*. 1(1), 57–64.
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 28–47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543>
- Putri, D. A. R. (2024). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SKRIPSI. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh Overview Of Quarter-Life Crisis In Final Level Students Of The Psychology Program Of Malikussaleh University. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324–341. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Putri, S. A., & Zaki Nur Fatmawati. (2023). *HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA*. 9, 394–402.
- Rahardjo, M. (2017). STUDI KASUS DALAM PENELITIAN KUALITATIF: KONSEP DAN PROSEDURNYA. *Jurnal Akuntansi*, 11.
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aeni, N., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- Risma, N., & Hanif, M. (2024). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Meningkatkan

- Motivasi Belajar Mahasiswa PAI UIN K.H. Abdurrahman Wahid. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 74–80.
<https://doi.org/10.58518/awwaliyah.v6i1.1717>
- Robbins dan Wilner. (2001). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam, Inc. *Penguin Putnam*, 2007, 224.
<http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. (2018). How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst Introduction. *University of Greenwich*, 1–10.
- Robinson, O. C. (2019). A 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.
<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. G. satia, Anisah, H. U., Siahaan, A. L. S., Islamiati, S. H. D., Astiti, K. A., Hikmah, N., & Fasa, M. I. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Sa'adiah, R., & Susanti, R. (2023). Apakah Mahasiswa Membutuhkan Dukungan Keluarga Untuk Mengembangkan Resiliensi Akademik? *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa ...*, 2(2), 105–114. <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/view/1344>
- Sabandar, S. (2022). *Fenomena Quarter Life Crisis Landa Anak Muda, Ini Hasil Penelitian Mahasiswa UGM*. Kompas TV.
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Saputri, L. C., & Sujarwo, S. (2017). Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama Pada Trimester Ketiga. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 11(2), 87–96.
- Sari, C. P., & Fitri, N. A. (2018). Komunikasi Keluarga dalam Hubungan Jarak Jauh pada Mahasiswa Perantau di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Jurnalisme*, 7(2), 136. <https://doi.org/10.29103/jj.v7i2.2932>
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Karwanto,

- S., Iffah, J. D. N., Widiatsih, A., Utomo, E. S., Maghfur, I., Sofiyana, M. S., & Sulistiana, D. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Sembiring, T. (2017). Konstruksi Alat Ukur Mindset. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 53–60. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i1.402>
- Setyaningrum, A., Rahman, A. M., & Ngesti, M. (2024). Dampak Harapan Orang Tua yang Tidak Realistis terhadap Akademik Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 16. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2750>
- Shabrina, A. N., Kurniawan, A., Ulkarimah, S., Musyaffa, S. H., Hakim, I. Al, & Budiman, N. (2025). Efektivitas Strategi Problem-Focused Coping dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. 9, 1021–1028.
- Soumokil-Mailoa, E. O., Yanto Paulus Hermanto, & Juliana Hindradjat. (2022). Orang Tua Sebagai Supporting System: Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi. *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 3(2), 244–267. <https://doi.org/10.46408/vxd.v3i2.154>
- Stefany, C., Dewi, A. P., & Dewi, I. Y. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Keluarga Terhadap Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 44–55.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2016). *Buku Metode Inovasi*. Penerbit Alfabeta.
- Sujarwo, S., Puspita, D., Psikologi, P. S., Palembang, K., Stres, M., Direktorat, M., & Dan, P. (2025). Penerapan teknik relaksasi dan manajemen stres untuk mengurangi stres pada masyarakat desa limbang jaya ii. 4(1), 17–23. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v4i1.6100>
- Sukatin, Indah Purnama Kharisma, & Galuh Safitri. (2023). Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Susanti, M. L., Sulistyarini, T., & Kediri, S. R. B. (2013). Dukungan Keluarga Meningkatkan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Rawat Inap

- Rs. Baptis Kediri Family Support Increasing the Diet Compliance Diabetes Mellitus Patients in Inpatient Ward of Kediri Baptist Hospital Ward. *Jurnal STIKES*, 6(1).
- Usmi, R. S., Suryani, T. A., Cahaya, P., Sari, W., Vania, P. J., Amalia, R., & Putri, G. A. (2025). *Faktor Penyebab Wanita Menunda Pernikahan di Indonesia*. 6(1), 18–26. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v6i1.10061>
- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023). Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(03), 8299–8307.
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, April 2015, 447–459. www.iafor.org
- Wahid, A. N., Siswanti, D. N., & Djalal, N. M. (2024). Hubungan Antara Career Decision Making Self-Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Pinisi Journal of Art, Humanity, & Social Studies*, 4(1), 234–241.
- Wibowo, A. edy. (2021). *Metodologi Penelitian Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*.
- Widaad, E.-T. R., Arbin Janu Setiyowati, & Diniy Hidayatur Rahman. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- 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 (GamaJoP)*, 7(2), 143. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- YULIANTO, M. S. F. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Prestasi belajar anak sekolah dasar negeri 1 ringinagung kecamatan magetan kabupaten

magetan. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008><http://dx.doi.org/10.1038/s4159>



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
 SYEKH NURJATI CIREBON**