



DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v7i2>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Hubungan *Self-Determination* dan *Social Support* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal

Dian Indriani^{1*}, Indah Aulia Nurhalisa², Sofia Tri Putri³

¹Universitas Paramadina, Jakarta, Indonesia, dian23indriani3@gmail.com

²Universitas Paramadina, Jakarta, Indonesia, indahaulia56@gmail.com

³Universitas Paramadina, Jakarta, Indonesia, sofia.putri@paramadina.ac.id

*Corresponding Author: dian23indriani3@gmail.com

Abstract: *This research is motivated by the phenomenon of quarter-life crisis, which is often experienced by individuals in early adulthood. Quarter-life crisis is characterized by feelings of anxiety, confusion about life's direction, and uncertainty about the future. Internal factors such as self-determination and external factors such as social support are thought to play a role in influencing the level of quarter-life crisis in individuals. This study aims to determine the relationship between self-determination and social support with quarter-life crisis in early adulthood. The study used a quantitative approach with a correlational design and cross-sectional method. The study sample consisted of 122 respondents selected using purposive sampling technique. Data collection was conducted through a self-report questionnaire that measured levels of self-determination, social support, and quarter-life crisis. Data analysis used the Spearman correlation test to examine the relationship between variables. The results showed that self-determination and social support have a significant negative relationship with quarter-life crisis. The higher the self-determination and social support an individual has, the lower the level of quarter-life crisis they experience. This study concludes that internal and external factors have an important role in helping early adults cope with the quarter-life crisis phase.*

Keywords: *Self-Determination, Social-Support, Quarter Life Crisis, Emerging Adulthood*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *quarter-life crisis* yang banyak dialami oleh individu pada masa dewasa awal. *Quarter-life crisis* ditandai dengan perasaan cemas, kebingungan arah hidup, dan ketidakpastian masa depan. Faktor internal seperti *self-determination* serta faktor eksternal seperti *social-support* diduga berperan dalam memengaruhi tingkat *quarter-life crisis* pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-determination* dan *social-support* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 122 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *self-report* yang mengukur tingkat *self-determination*, *social-support*, dan *quarter-life crisis*. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman untuk melihat hubungan antarvariabel. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa *self-determination* dan *social-support* memiliki hubungan yang signifikan negatif dengan *quarter-life crisis*. Semakin tinggi *self-determination* dan *social-support* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor internal dan eksternal berperan penting dalam membantu individu dewasa awal menghadapi fase *quarter-life crisis*.

Kata Kunci: *Self-Determination, Social-Support, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal*

PENDAHULUAN

Di tengah tekanan hidup modern dengan persaingan yang ketat, *quarter-life crisis* muncul sebagai fenomena psikologis yang nyata di kalangan generasi muda. Fenomena ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sosial. *Quarter-life crisis* pertama kali populer di kalangan generasi muda Amerika pada awal abad ke-20 akibat perubahan sosial, ekonomi, dan sejarah pasca-Perang Dunia II (Itsaini & Riyono, 2024). Penelitian oleh Robinson et al. (2025) terhadap 2.247 responden berusia 18-29 tahun dari delapan negara, termasuk Indonesia, menemukan bahwa 40-77% individu dewasa awal di seluruh dunia sedang mengalami *quarter-life crisis*, di mana Indonesia dengan prevalensi tertinggi yaitu 77,1%, disusul Turki (70%), Brazil (66%), Pakistan (62%), India (56%), dan Ceko (51%), sementara negara Eropa seperti Inggris dan Yunani memiliki prevalensi yang lebih rendah. Secara umum, pola yang ditemukan secara konsisten muncul sebagai gejala *quarter-life crisis*, yaitu rasa cemas terhadap masa depan, ketidakpastian arah hidup, rasa kesepian, tertekan akibat konflik keluarga, dan evaluasi diri yang negatif (Robinson et al., 2025).

Di Indonesia, fenomena serupa juga terjadi dengan karakteristik unik. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022), kelompok usia 20-29 tahun yang mencapai 45 juta jiwa paling rentan terhadap *quarter-life crisis*. Hal ini selaras dengan tinjauan literatur Melati (2025) tentang tingginya fenomena *quarter-life crisis* di Indonesia. Penelitian oleh Artiningsih dan Savira (2021) menemukan bahwa 55,6% dewasa awal di Surabaya mengalami gejala *quarter-life crisis* berupa rasa tidak berharga, kehilangan motivasi, dan membandingkan diri dengan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Qonita dan Puspitadewi (2022) menunjukkan 73% responden dewasa awal mengalami gejala serupa, sementara studi oleh Riyanto & Arini (2021) menemukan 86% responden mengalami *quarter-life crisis* dalam kategori sedang hingga tinggi (Melati, 2025).

Indonesia sebagai negara dengan budaya kolektivistik menjadikan fenomena ini semakin menantang karena adanya norma sosial yang menuntut pencapaian tertentu pada usia tertentu, misalnya menikah di usia 20an, memiliki pekerjaan tetap, dan membantu ekonomi keluarga (Suprayogi & Santoso, 2024). Tekanan ini tidak hanya muncul dari diri sendiri, tetapi juga dari ekspektasi sosial dan keluarga yang tinggi terhadap pencapaian hidup. Nilai-nilai sosial seperti kepatuhan, keterikatan kelompok serta dorongan untuk memenuhi harapan lingkungan semakin memperparah gejala *quarter-life crisis* (Itsaini & Riyono, 2024). Individu cenderung menempatkan penilaian sosial sebagai ukuran keberhasilan dirinya sehingga kehilangan otonomi dan tertekan ketika tidak mampu memenuhi standar yang ada di masyarakat. Maka, *quarter-life crisis* di Indonesia tidak hanya dipicu oleh faktor pribadi, tetapi juga terdapat kontribusi tekanan budaya dan sosial yang menuntut adanya kesesuaian dengan norma kolektif.

Afandi et al. (2023) mengutip pernyataan Robbins & Wilner (2001) yang menyebutkan terdapat tujuh indikator utama *quarter-life crisis*, yaitu ketidakpastian dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, merasa terjebak dalam kehidupan, cemas terhadap masa depan, tekanan terhadap masa depan, tekanan terhadap tuntutan sosial dan keluarga, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. *Quarter-life crisis*

dijelaskan oleh Afandi et al. (2023) sebagai krisis yang dialami selama periode dewasa awal, khususnya pada rentang usia 18-29 tahun, yang ditandai dengan perasaan tak berdaya dalam menghadapi tuntutan dan peran baru sebagai orang dewasa. Masa ini sering kali menimbulkan perasaan sedih, marah, bingung dan tak berdaya. Masa dewasa awal (early adulthood) merupakan fase perkembangan yang sangat penting dan kompleks dalam kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial dan psikologis, yaitu menentukan karier, mencari pasangan hidup, mencapai kemandirian finansial, serta membangun identitas diri yang stabil (Arnett, 2006). Kondisi ini menjadikan dewasa awal sebagai masa yang rawan terhadap kebingungan arah hidup, kecemasan eksistensial, dan krisis identitas.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal individu. Penelitian oleh Kurnia et al. (2024) yang mengimplementasikan *self-determination* dalam konteks *quarter-life crisis* menunjukkan bahwa individu yang mampu mengelola motivasi intrinsik dan otonomi diri lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi eksternal secara adaptif melalui eksplorasi nilai dan minat pribadi sehingga dapat mengarahkan hidup sesuai passion. *Self-determination* merupakan konstruk psikologis yang menggambarkan motivasi individu untuk mengatur perilakunya sesuai dengan nilai, preferensi, dan minatnya sendiri (Deci & Ryan, 1985). Individu yang memiliki *self-determination* cenderung menunjukkan kesadaran terhadap diri sendiri serta kesempatan untuk menentukan pilihan hidupnya (Muttaqin, 2023). Lebih lanjut, Napier et al. (2024) melalui intervensi life crafting berbasis *self-determination theory* pada individu dewasa awal menunjukkan peningkatan makna hidup dan orisinalitas diri, yang berimplikasi pada penurunan gejala *quarter-life crisis*. Dalam konteks ini, *self-determination* dapat dikategorikan sebagai faktor internal karena merupakan bentuk motivasi intrinsik yang mendorong individu untuk mengatur hidupnya berdasarkan nilai, preferensi, dan tujuan pribadi (Deci & Ryan, 2000).

Deci dan Ryan (2000) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar: autonomy (kebebasan mengatur hidup sendiri), competence (keyakinan terhadap kemampuan diri), dan relatedness (rasa terhubung dengan orang lain). *Self-determination* yang tinggi akan menjadikan seseorang membuat keputusan berdasarkan nilai pribadi, sehingga tidak mudah mengalami kebingungan arah (Nilamsari et al, 2020). Sedangkan rendahnya *self-determination* akan berdampak pada frustrasi, kehilangan arah, dan *distress emosional* (Kurnia, Limanta, & Linando, 2024; Hanimoğlu et al., 2025) dan terjadinya *quarter-life crisis*. Berdasarkan penjelasan di atas, hal ini akan mendukung hipotesis 1: **H1 = Ada hubungan antara *self-determination* dengan *quarter life crisis*.**

Selain faktor internal, faktor eksternal juga berperan krusial, salah satunya melalui *Social support* (Hasyim et al., 2024). *Social support* adalah bantuan dan dorongan yang diterima seseorang dari lingkungan sekitarnya (Santoso, 2021). Menurut Zimet et al. (1988), *social support* berasal dari tiga sumber, yaitu keluarga, teman, dan orang penting lainnya. Dukungan ini mencakup dukungan emosional (rasa diterima dan dicintai), dukungan informasional (nasihat dan panduan), serta dukungan instrumental (bantuan nyata) (Sarafino & Smith, 2014).

Social support yang tinggi juga berhubungan erat dengan penyesuaian diri yang lebih baik. Individu yang mendapatkan dukungan emosional cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan (Christanti & Wati, 2023). *Social support* yang tinggi juga dikaitkan dengan *self-esteem* atau harga diri yang lebih positif. Dukungan yang diterima dari lingkungan sosial memberikan validasi terhadap nilai dan kemampuan diri (Chaeruman et al, 2024). Sebaliknya, saat individu memiliki tingkat *social support* yang rendah, individu cenderung mengalami berbagai kesulitan dalam aspek psikologis dan penyesuaian diri, sehingga dapat memicu munculnya *quarter-life crisis*. Berdasarkan *buffering hypothesis* dari

Cohen dan Wills (1985), *social support* dapat mengurangi efek negatif stres dengan berfungsi sebagai “penyangga psikologis”. Dalam konteks *quarter-life crisis*, *social support* membantu individu menavigasi tekanan hidup, memberi rasa aman, dan memperkuat identitas sosial (Suprayogi & Santoso, 2024).

Social support berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang memberikan rasa aman, diterima, dan dimengerti oleh lingkungan sekitar, sehingga individu lebih mampu mengelola stres dan menghadapi tantangan dengan pikiran yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa *social support* dapat menurunkan *quarter-life crisis*. Individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan kehidupan. Sebagaimana dijelaskan dalam Adlu et al (2024) *social support* memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis* pada individu dewasa awal. Berdasarkan penjelasan di atas, hal ini akan mendukung hipotesis 2: **H2 = Ada hubungan antara *social support* dengan *quarter life crisis*.**

Penelitian ini menguji peran faktor internal *self-determination* dan faktor eksternal *social support* pada *quarter life crisis* pada dewasa awal dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa pengembangan pengetahuan psikologi serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti lainnya di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel penelitian secara objektif melalui data numerik yang dapat diolah secara statistik. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara *self-determination* dan *social support* dalam upaya mengatasi *quarter-life crisis* pada individu yang berada pada masa perkembangan dewasa awal di Indonesia. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode survei menggunakan *Google Form*. Penelitian ini mengadaptasi alat ukur *quarter life crisis* oleh Afandi et al (2023), serta alat ukur *social support* oleh Sulistiani et al (2022). Adapun *self-determination* menggunakan skala dari Muttaqin (2023). Jumlah indikator pada variabel *self-determination* dalam penelitian ini terdiri dari dua indikator utama, karena pengukuran variabel dilakukan menggunakan skor total dari seluruh item dalam skala *self-determination*. Pendekatan ini dilakukan untuk merepresentasikan konstruk *self-determination* secara lebih komprehensif.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dewasa awal di Indonesia yang berusia 18-29 tahun serta pernah merasakan *quarter-life crisis* selama 6 bulan yang diukur berdasarkan pertanyaan tentang pernah atau tidaknya memiliki perasaan tidak mengetahui tujuan hidup dan mencemaskan masa depan selama paling tidak 6 bulan. Jumlah sampel akan diambil berdasarkan rumus Hair, yaitu jumlah indikator x 10 (Fatma et al, 2021). Berdasarkan rumus tersebut, diketahui *quarter life crisis* memiliki 7 indikator, *self-determination* memiliki 2 indikator, sedangkan *social support* memiliki 3 indikator, sehingga jumlah total sampel yang diambil adalah 100 orang. Namun, jumlah sampel dalam penelitian ini melebihi jumlah total sampel minimal, yaitu 122 orang. Adapun sampel dipilih menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas, di mana peneliti memilih responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi yang berfungsi untuk mengukur derajat dan arah hubungan antarvariabel penelitian. Uji korelasi digunakan untuk menentukan apakah peningkatan pada variabel *self-determination* dan *social support* berkaitan dengan penurunan tingkat *quarter-life crisis*, atau sebaliknya. Melalui uji ini, diperoleh informasi mengenai kekuatan hubungan antara variabel-variabel tersebut secara statistik, sehingga menjadi dasar dalam menarik kesimpulan ilmiah mengenai peran *self-determination* dan *social support* dalam membantu individu dewasa awal mengatasi tekanan psikologis dan ketidakpastian hidup yang muncul pada fase *quarter-life crisis*. Penelitian ini juga

menggunakan uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Cronbach alpha* pada data penelitian. Analisis data akan dilaksanakan menggunakan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 122 responden yang telah memenuhi kriteria untuk mengisi kuesioner tentang *quarter-life crisis*, *self-determination* dan *social-support*. Adapun detail data demografi responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Demografi Responden

	Kriteria	Jumlah	Persentase
Usia	18 Tahun	2	1.6%
	19 Tahun	4	3.3%
	20 Tahun	10	8.2%
	21 Tahun	10	8.2%
	22 Tahun	25	20.5%
	23 Tahun	13	10.7%
	24 Tahun	10	8.2%
	25 Tahun	23	18.9%
	26 Tahun	11	9.0%
	27 Tahun	5	4.1%
	28 Tahun	5	4.1%
	29 Tahun	4	3.3%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	32	26.2%
	Perempuan	90	73.8%
Pendidikan	D3	4	3.3%
	D4/S1	83	68.0%
	S2	1	0.8%
	SMA Sederajat	34	27.9%
Aktivitas	Bekerja	88	72.1%
	Tidak Bekerja	34	27.9%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 22 tahun. Jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir D4/S1. Jumlah responden yang bekerja lebih banyak daripada responden yang tidak bekerja.

Sebelum melaksanakan uji hipotesis, peneliti terlebih dulu melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur *quarter life crisis*, *Self-Determination*, dan *Social support* berdasarkan data dari 122 responden. Hasil uji validitas dan reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala	Corrected Item Correlation	Cronbach Alpha
<i>Quarter life crisis</i>	0,374-0,596	0,912
<i>Self-Determination</i>	0,320-0,664	0,851
<i>Social support</i>	0,350-0,629	0,838

Tabel tersebut menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, karena nilai *corrected item correlation* > 0,3 serta nilai *Cronbach alpha* > 0,7. Setelah memastikan validitas dan reliabilitas, peneliti melaksanakan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Skala	Sig	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i>	0,200	Normal
<i>Self-Determination</i>	0,001	Tidak Normal
<i>Social support</i>	0,000	Tidak Normal

Tabel tersebut menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* memiliki data yang terdistribusi normal ($0,200 > 0,05$). Adapun *self-determination* dan *social-support* memiliki data yang tidak terdistribusi normal ($\text{sig} < 0,05$). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa mayoritas variabel memiliki data tidak terdistribusi normal, sehingga memerlukan uji korelasi non parametrik, yaitu uji korelasi spearman. Uji korelasi spearman dalam penelitian ini dilaksanakan untuk menguji hipotesis. Hasil uji korelasi spearman dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel Independen	<i>Quarter Life Crisis</i>	
	Sig	Nilai Korelasi
<i>Self-Determination</i>	0,000	-0,389
<i>Social support</i>	0,000	-0,342

H1: Ada hubungan antara *self-determination* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *self-determination* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter-life crisis*. Adapun kekuatan hubungan yang ditunjukkan adalah sedang ($\rho = -0,389$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-determination* individu, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami pada masa dewasa awal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tijo et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-determination* membantu dewasa awal di Indonesia menghadapi tekanan sosial melalui keberanian mengikuti nilai dan minat pribadi. Intervensi berbasis life crafting yang berlandaskan *Self-determination Theory* juga terbukti meningkatkan makna hidup dan menurunkan gejala krisis (Napier et al., 2024). Penelitian ini sejalan dengan Kurnia et al. (2024) yang menjelaskan bahwa *self-determination* merupakan faktor internal yang berperan dalam memengaruhi intensitas *quarter-life crisis*.

H2: Ada hubungan antara *social support* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *social support* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter-life crisis*. Adapun kekuatan hubungan yang ditunjukkan adalah sedang ($\rho = -0,342$; $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi *social support* yang diterima individu, semakin rendah tingkat krisis yang dialami. Hasil penelitian ini sejalan dengan Adlu et al. (2024) yang menemukan bahwa *social support* memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Individu yang memperoleh dukungan dari keluarga dan teman menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih tinggi. Temuan dalam penelitian ini juga konsisten dengan teori dan penelitian terdahulu. *Social support* memberikan rasa aman, memperkuat kepercayaan diri, serta membantu individu melihat permasalahan secara lebih objektif. Keberadaan significant others membuat individu tidak merasa menghadapi krisis sendirian, sehingga gejala seperti kecemasan, kebingungan identitas, dan perasaan tidak berharga dapat diminimalkan (Agustiarini, 2023; Melati, 2025).

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi upaya pencegahan dan penanganan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah intervensi berbasis *life crafting*, yaitu teknik refleksi terstruktur yang membantu individu mengeksplorasi nilai pribadi, tujuan hidup, serta langkah konkret untuk mencapainya. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan makna hidup dan memperkuat otonomi diri sehingga mampu menurunkan gejala krisis pada masa dewasa awal. Selain itu, penguatan

dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga menjadi strategi penting dalam membantu individu menghadapi tekanan perkembangan pada masa transisi menuju kedewasaan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini bersifat korelasional sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Temuan penelitian ini hanya menunjukkan adanya keterkaitan antar variabel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-determination* dan *social support* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-determination* dan dukungan sosial yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan motivasi intrinsik dan peningkatan dukungan sosial sebagai upaya pencegahan dan penanganan *quarter-life crisis*. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode *self-report questionnaire* yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Selain itu, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi dewasa awal di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta metode pengumpulan data yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena *quarter-life crisis*.

REFERENSI

- Adlu, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Menggali pengaruh *social support* terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Indonesia. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(4), 779–790.
- Adlu, F., Hidayat, R., & Setiawan, E. (2024). *The Role of Social support in Reducing Quarter life crisis among Emerging Adults*. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 9(1), 101–112.
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). *Measuring the difficulties of early adulthood: The development of the quarter life crisis scale*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176.
- Akgül, S. (2022). *Self-determination and resilience among Generation Z during pandemic transitions*. *Journal of Positive Psychology*, 17(3), 211–225.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). *Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Chaeruman, D. R. D., Nabila, F. I., Choli, J., Purwantini, L. (2024). Hubungan *Social support* Dan *Self Esteem* Dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi. *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 2(2), 194–205. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i2.1535>
- Christanti, A & Wati, C. L. S. (2023). Hubungan Antara *Social support* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya. *JURNAL PSIKO EDUKASI*. 21(2). 106-122; DOI: 10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

- Fatma, N., Irfan, N. F., Latiep, I. F. (2021). Analisis Keputusan Pembelian Produk Menggunakan Persepsi Harga dan Kualitas Produk. *SEIKO : Journal of Management & Business*. 4(2). 533-540. DOI: <https://doi.org/10.37531/sejaman.v5i1.1674>.
- Hanimoglu, F., Yildiz, M., & Şahin, S. (2025). Perceived social support and life satisfaction among emerging adults: The mediating role of resilience. *Current Psychology*.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., Purba, F. D. (2024). Factor Contributing to *Quarter life crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*. 17.1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.
- Howard, J. L., Gagné, M., & Bureau, J. (2020). Testing a continuum structure of self-determination theory motivation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(8), 775–806.
- Ibda, F. (2023). *Social support*: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*. 12(2). 153-172.
- Itsnaini, N. R., & Riyono, B. (2024). The role of personality orientation in predicting quarter life crisis in emerging adulthood: An anchor personality approach. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 13–25.
- Kurnia, R. A., Limanta, L. S., & Linando, B. F. (2024). *Light in the shadow: A screenplay on self-determination in facing quarter-life challenges*. *Kata Kita*, 12(3), 368–373.
- Melati, I. S. (2025). Intervensi psikologis dalam mengatasi quarter life crisis pada dewasa awal. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(4), 1284–1290.
- Muttaqin, D. (2023). Validitas struktur internal Self-determination Scale versi Indonesia: Pengujian struktur faktor, reliabilitas, dan invariansi pengukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(1), 84–100.
- Napier, C. E., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024). Life crafting and *self-determination*: An intervention to help emerging adults create an authentic and meaningful life. *Emerging Adulthood*, 12(2), 108–122.
- Nilamsari, G. A., Sugara, G. S., Sulistiana, D. (2020). Analisis Determinasi Diri Remaja. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(01), 20-33. https://journal.umtas.ac.id/innovative_counseling/article/view/873
- Qonita, D. N., & Puspitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter life crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 204–215. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.48223>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. *Journal of Adult Development*, 22(4), 1–10.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*.
- Santoso, M. D. Y. (2021). Social support dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Litbang Sukowati*. 5(1). 11-26.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed.). *Wiley*.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89-103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Suprayogi, M. N., & Santoso, W. B. (2024). Role of emotional maturity and social support in predicting quarter-life crisis in emerging adulthood. *Engineering Proceedings*, 74(65), 1–7.
- Syahti, M. N., Surya, E. P. A., & Handayani, R. (2024). Quarter life crisis: Strategi untuk sukses dan personal growth. *Jurnal Ekonomika dan Bisnis (JEBS)*, 4(4), 588–592.

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.