

## **Persepsi *Situationship* Pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter-life Crisis***

**Suaidah Lubis<sup>1</sup>, Risydah Fadilah<sup>2</sup>, Rifa Mulyani<sup>3</sup>, Taqiyah Anasa Irsyah<sup>4</sup>, Eka Setiawati<sup>5</sup>,  
Fadhillah Salsabila Putri<sup>6</sup>, Dotor Hartaty Silaban<sup>7</sup>, Tasya Salsabila<sup>8</sup>, Lita Rasonia Saragih<sup>9</sup>,  
Friska Berliana<sup>10</sup>, Raja Bob Ridwan<sup>11</sup>**

Email: [suaidahlubis2015@gmail.com](mailto:suaidahlubis2015@gmail.com)<sup>1</sup>, [risydah16@yahoo.com](mailto:risydah16@yahoo.com)<sup>2</sup>, [rifamulyani6@gmail.com](mailto:rifamulyani6@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[taqiyahi14@gmail.com](mailto:taqiyahi14@gmail.com)<sup>4</sup>, [ekasetiawati132@gmail.com](mailto:ekasetiawati132@gmail.com)<sup>5</sup>, [fadhillahsalsabilaputri@gmail.com](mailto:fadhillahsalsabilaputri@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[hardtatydotor@gmail.com](mailto:hardtatydotor@gmail.com)<sup>7</sup>, [ttasyasalsabila920@gmail.com](mailto:ttasyasalsabila920@gmail.com)<sup>8</sup>, [saragih.rasonia.lita91@gmail.com](mailto:saragih.rasonia.lita91@gmail.com)<sup>9</sup>,  
[friskaberliana25@gmail.com](mailto:friskaberliana25@gmail.com)<sup>10</sup>, [bob.nababan@gmail.com](mailto:bob.nababan@gmail.com)<sup>11</sup>

Universitas Medan Area, Indonesia

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami persepsi akan *situationship* pada dewasa awal yang mengalami *Quarter life-crisis*. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk mengetahui pengalaman subjektif dan persepsi yang dibangun responden. Pada penelitian ini responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria: (1) berusia 21–40 tahun, (2) sedang atau pernah menjalani *situationship* minimal tiga bulan, (3) mengalami tanda-tanda *quarter-life crisis*, dan (4) bersedia mengikuti wawancara mendalam. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu ketika tidak ditemukan tema baru dari proses pengumpulan data yaitu berjumlah 3 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* memandang *situationship* sebagai hubungan tanpa kejelasan status resmi yang bersifat emosional dan sering digunakan sebagai bentuk pelarian dari tekanan hidup dan ketidakpastian. Selain itu individu yang mengalami *situationship* juga cenderung bersifat ambivalen. Di satu sisi, responden merasakan kenyamanan, kelegaan, dan kedekatan emosional. Di sisi lain, hubungan ini juga menimbulkan kecemasan, ketidakpastian, kebingungan perasaan, serta rasa tidak aman, terutama ketika harapan emosional antara kedua pihak tidak seimbang. Kondisi seperti ini berpotensi menimbulkan psikologis negatif seperti kecemasan dan ketidaknyamanan jika tidak dikelola dengan baik pada responden yang mengalami *quarter life crisis*. Secara umum, penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang persepsi dan pengalaman dewasa awal terhadap *situationship* dalam konteks *quarter-life crisis*.

**Kata Kunci:** Dewasa awal; *Situationship*; *Quarter life-crisis*.

### **Abstract**

This study aims to explore and understand the perception of *situationship* in young adults experiencing a *quarter-life crisis*. The method used is a qualitative approach with a phenomenological design to determine the subjective experiences and perceptions developed by respondents. In this study, respondents were selected using a purposive sampling technique, with the following criteria: (1) aged 21–40 years, (2) currently experiencing or having experienced a *situationship* for at least three months, (3) experiencing signs of a *quarter-life crisis*, and (4) willing to participate in in-depth interviews. The number of participants was determined based on the principle of data saturation, namely when no new themes were found from the data collection process, amounting to 3 respondents. The results show that young adults experiencing a *quarter-life crisis* view *situationship* as a relationship without clear official status that is emotional and often used as a form of escape from life's pressures and uncertainties. In addition, those experiencing *situationship* also tend to be ambivalent. On the one hand, respondents feel comfort, relief, and emotional closeness. On the other hand, this relationship also causes anxiety, uncertainty, emotional confusion, and insecurity, especially when emotional expectations between the two parties are not balanced. This situation has the potential to cause negative psychological effects, such as anxiety and discomfort, in respondents experiencing a *quarter-life crisis* if not managed properly. Overall, this study provides an in-depth understanding of young adults' perceptions and experiences of *situationship* in the context of a *quarter-life crisis*.

**Keywords:** *Early adulthood*; *Situationship*; *Quarter life-crisis*.

## **PENDAHULUAN**

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu memiliki kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain. Dalam proses ini, muncul keinginan untuk mengenal, memahami, serta menjalin kedekatan emosional yang

memberikan rasa diterima dan dimengerti (Papalia & Feldman, 2017). Salah satu bentuk kedekatan tersebut adalah hubungan romantis. Namun, di tengah perubahan nilai dan gaya hidup generasi muda masa kini, muncul fenomena baru di mana hubungan romantis tidak lagi selalu diikat oleh komitmen yang jelas. *Situationship* menjadi salah satu bentuk relasi yang semakin sering ditemui di kalangan dewasa muda, hubungan yang diwarnai keintiman emosional, bahkan kadang fisik, tetapi tanpa kejelasan arah dan komitmen jangka panjang (Hamka, Lubis, & Rahmawati, 2022; Anggraini, 2021).

Pada tahap ini, individu sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan mencoba menyeimbangkan antara kemandirian, tanggung jawab, serta kebutuhan akan kedekatan emosional (Arnett, 2000). Banyak di antara mereka mengalami ketegangan batin yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*, masa ketika seseorang mulai mempertanyakan arah hidup, makna pekerjaan, relasi, dan tujuan keberadaan dirinya di dunia (Robbins & Wilner, 2001; Aryadi, Hidayat, & Firmansyah, 2024).

Salah satu narasumber yang diwawancarai peneliti, seorang perempuan berusia 26 tahun, menggambarkan pengalamannya demikian:

*“Awalnya aku pikir Hubungan tanpa status itu cuma buat santai aja, tanpa beban. Tapi lama-lama aku malah makin kosong. Aku nggak tahu aku ini siapa di hidup dia, dan anehnya... aku juga nggak bisa ninggalin. Kadang*

*ngerasa bodoh, tapi juga takut kalau benar-benar sendirian.”*

Pernyataan ini mencerminkan konflik batin yang khas pada individu yang sedang berada di tengah *Quarter life-crisis*. Mereka berjuang antara kebutuhan untuk dicintai dan ketakutan untuk kehilangan, antara ingin bebas dan ingin diakui. *Situationship* bagi sebagian orang bukan sekadar “hubungan tanpa label”, tetapi menjadi cermin dari pergulatan diri yang lebih dalam, tentang makna cinta, harga diri, dan identitas pribadi (Bauman, 2023; Sari & Wulandari, 2022).

Fenomena ini tidak terjadi pada semua orang, melainkan pada sebagian individu yang sedang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan psikologis, mereka yang sedang mencari makna hidup di tengah tekanan sosial, ekspektasi diri, dan kebutuhan emosional yang belum stabil (Papalia & Feldman, 2017; Aryadi et al., 2024). Inilah yang menjadikan fenomena ini layak dikaji secara kualitatif, karena menyangkut makna yang sangat personal dan tidak dapat digeneralisasi (Anggraini, 2021).

Di sisi lain, pengalaman menjalani *Situationship* di masa *quarter-life crisis* kerap kali membawa dampak psikologis yang kompleks. Ambiguitas peran dalam hubungan membuat individu merasa tidak cukup berharga, atau justru kehilangan arah terhadap makna cinta yang sesungguhnya (Sari & Wulandari, 2022; Hamka et al., 2022). Beberapa individu menyebut pengalaman ini sebagai “pembelajaran paling menyakitkan”

dalam hidup mereka, tetapi sekaligus “titik balik” untuk mengenali diri sendiri (Hidayah & Widyastuti, 2024).

Seorang partisipan lain mengungkapkan refleksinya setelah *Situationship* berakhir:

“Sakit banget, tapi di situ aku sadar, selama ini aku nyari cinta buat nutupin rasa nggak percaya diri. Setelah hubungan tanpa status itu, aku belajar berdamai sama diri sendiri. Mungkin memang harus jatuh dulu biar tahu batasnya.”

Pernyataan tersebut menegaskan bahwa di balik pengalaman tragis dan ambiguitas *Situationship*, tersimpan makna pertumbuhan diri atau post-crisis growth (Hidayah & Widyastuti, 2024). Individu yang mampu melewati masa ini kerap menemukan pemahaman baru tentang dirinya, tentang nilai diri, dan tentang bentuk kasih sayang yang lebih sehat (Santri, Lestari, & Wibowo, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Situationship* bagi individu yang sedang mengalami *quarter-life crisis* bukanlah sekadar fenomena sosial, melainkan pengalaman psikologis yang sarat dengan makna (Anggraini, 2021; Bauman, 2023). Fenomena ini menunjukkan bagaimana pencarian jati diri, kebutuhan emosional, dan rasa takut akan kesepian berkaitan menjadi satu dalam relasi yang tidak pasti. Penelitian ini tidak bermaksud mengukur seberapa besar dampak *Situationship* terhadap krisis hidup seseorang, melainkan untuk memahami

bagaimana individu yang mengalami *quarter-life crisis* memaknai pengalaman menjalani *Situationship*, bagaimana mereka menafsirkan cinta, kehilangan, dan pertumbuhan diri di tengah ambiguitas hubungan yang mereka jalani.

Masa dewasa awal disebut juga sebagai masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, terjadi antara usia 20 tahun - 40 tahun, menurut Papalia, Old, dan Feldman (2008). Hal itu juga sehubungan dengan perkembangan kognitifnya, orang yang berada pada tahap dewasa awal seharusnya sudah memiliki kemampuan untuk berpikir secara reflektif, yaitu dapat mempertimbangkan segala sesuatu dengan menghubungkan pengetahuan atau pengalaman sebelumnya yang didasarkan pada logika yang kompleks. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif Piaget, yang menyatakan bahwa orang-orang ini sudah berada pada tahap perkembangan operasional kognitif (dalam Solichah & Dewi, 2019).

Menurut Havighurst (dalam Papatungan, 2023) menyebutkan ada beberapa tugas perkembangan dewasa awal yaitu mencari dan menemukan pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, meniti karier, dan ingin hidup tenang, damai dan bahagia

Menurut Hurlock dalam (Dwilianto et.al., 2024) ada beberapa ciri-ciri masa dewasa yaitu: sebagai masa pengaturan, sebagai usia reproduktif, sebagai masa

bermasalah, sebagai masa ketegangan emosional, sebagai masa keterasingan sosial, sebagai masa komitmen, sebagai masa ketergantungan, sebagai masa perubahan nilai, dan sebagai penyesuaian diri dengan cara hidup baru.

*Situationship* yang sering disebut sebagai Hubungan Tanpa Status, merujuk pada interaksi interpersonal yang berlangsung tanpa pengakuan resmi, seperti pacaran atau pernikahan. Fenomena ini kerap meliputi aspek emosional dan fisik tanpa adanya komitmen yang jelas. Dalam hubungan semacam ini, terdapat kedekatan emosional atau fisik antara dua individu, tetapi tanpa adanya kesepakatan formal sebagai pasangan (*exclusive relationship*) (Handayani, et al. 2025).

Istilah *situationship* semakin populer di kalangan dewasa muda (rentang usia 20-40 tahun). Akan tetapi, pengertian dari *situationship* lebih banyak ditemukan dalam bahasa Inggris, salah satunya: “*situationship begins when you engage in a romantic relationship without defining what you are to one another*” yang mana Hubungan tanpa ikatan atau *situationship* adalah ketika individu berada dalam sebuah hubungan romantis di mana tidak mendefinisikan siapa individu satu sama lain, artinya tidak ada kejelasan status dalam hubungan tersebut, tidak adanya ikatan baik itu pacaran (*in relationship*) atau menikah (Maddie Ward, 2020).

Alasan utama seseorang terlibat dalam *Situationship* (Hubungan Tanpa Status) Menurut Fattah (2025) yaitu kebutuhan akan kebebasan tanpa komitmen formal, status transisional atau tahap eksplorasi diri, adanya ketidakjelasan (*ambiguity*) dalam hubungan, dorongan untuk pemenuhan intimasi fisik, dipengaruhi oleh preferensi dan batasan individu, denghindari tekanan emosional yang berat.

Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai suatu fase yang dirasakan oleh individu setelah menyelesaikan pendidikan tinggi, dimana individu mengalami kegelisahan, tekanan untuk menghadapi realita kehidupan yang terus menerus berubah, menemui banyaknya pilihan yang mengakibatkan individu menjadi ragu, merasa tidak berdaya, dan panik.

Terdapat faktor internal dan eksternal yang menjadi penyebab terjadinya krisis usia seperempat abad. Faktor internal merupakan hal-hal yang menyebabkan krisis usia seperempat abad yang berasal dari dalam diri individu, antara lain (Wijaya & Utami, 2021):

Faktor *Quarter Life Crisis* pada saat mengalami *situationship* terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktir internal: *self-esteem*, coping, religiusitas, resiliensi dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal: masa transisi, dukungan sosial, kondisi karier dan *parenting*.

Menurut Anggraeni & Rozali dalam (Permana & Sulastri, 2025) ada beberapa dampak pada individu yang mengalami fase *quarter life crisis* yaitu menghindar dari lingkungan, berakibat pada berbagai permasalahan psikologis, merasa putus asa, ragu hubungan percintaan, cemas dengan pekerjaan dan finansial.

Berdasarkan dari rangkaian permasalahan yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul persepsi akan *situationship* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life-crisis* dengan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui alasan seseorang memilih menjalani *Situationship* (hubungan tanpa komitmen formal).
2. Untuk menggali dinamika perasaan, pikiran, dan konflik batin yang dialami individu selama berada dalam *Situationship* di masa *quarter-life crisis*.
3. Untuk mengetahui pengaruh *quarter-life crisis* terhadap cara seseorang memaknai dan mempertahankan *Situationship*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pemaknaan pengalaman individu dewasa awal yang menjalani *situationship* pada masa *quarter-life crisis*. Pendekatan fenomenologis dipilih karena fokus penelitian terletak pada pengalaman subjektif, dinamika emosi, serta

konflik batin partisipan, yang tidak dapat dijelaskan secara memadai melalui pendekatan kuantitatif.

Responden penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) berusia 21–40 tahun, (2) sedang atau pernah menjalani *situationship* minimal tiga bulan, (3) mengalami tanda-tanda *quarter-life crisis*, dan (4) bersedia mengikuti wawancara mendalam. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu ketika tidak ditemukan tema baru dari proses pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur sebagai teknik utama, yang dilengkapi dengan observasi non-partisipan dan dokumentasi pribadi yang relevan. Wawancara dilakukan secara tatap muka atau daring dengan durasi 45–90 menit, direkam atas persetujuan partisipan, dan ditranskripsikan secara verbatim. Observasi digunakan untuk menangkap aspek nonverbal, sementara dokumentasi berfungsi sebagai data pelengkap untuk memperkaya pemahaman konteks pengalaman partisipan.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik menurut Braun dan Clarke, melalui tahapan membaca data secara menyeluruh, pemberian kode awal, pengelompokan tema, peninjauan dan penamaan tema, serta interpretasi makna temuan. Untuk menjamin kredibilitas hasil penelitian, diterapkan teknik triangulasi

sumber, member check, peer debriefing, audit trail, dan *reflektivitas* peneliti. Pendekatan ini memastikan bahwa temuan penelitian merepresentasikan pengalaman autentik partisipan secara mendalam dan kontekstual.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga responden dewasa awal berusia 20–30 tahun yang sedang atau pernah mengalami *quarter-life crisis* dan menjalani *situationship*. Penyajian hasil difokuskan pada gambaran persepsi responden terhadap *situationship*, serta dinamika psikologis yang menyertainya dalam konteks fase perkembangan dan krisis yang dialami.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap *situationship* bersifat beragam, namun memiliki sejumlah kesamaan utama. Ketiga responden memandang *situationship* sebagai hubungan yang tidak memiliki kejelasan status atau komitmen formal, seperti pacaran, namun tetap melibatkan kedekatan emosional dan keterikatan perasaan. *Situationship* dipersepsikan sebagai bentuk hubungan yang “tidak resmi” tetapi terasa nyata secara emosional.

Dalam konteks *quarter-life crisis*, *situationship* dipandang oleh responden sebagai cara sementara untuk menghadapi tekanan hidup, seperti ketidakpastian arah karir, tekanan sosial, tuntutan keluarga, serta kebingungan terhadap masa depan. Hubungan ini seringkali memberikan rasa ditemani dan

kenyamanan emosional sesaat, terutama ketika responden sedang berada dalam kondisi psikologis yang tidak stabil.

Selain itu, *situationship* juga dipersepsikan sebagai ruang eksplorasi diri dan relasi pada fase dewasa awal atau *emerging adulthood*. Responden memandang hubungan ini sebagai kesempatan untuk mengenali diri sendiri, memahami preferensi dalam berpasangan, serta mencoba dinamika relasi tanpa tuntutan komitmen jangka panjang. Namun demikian, eksplorasi ini disertai dengan konsekuensi emosional yang tidak ringan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dampak emosional *situationship* cenderung bersifat ambivalen. Di satu sisi, responden merasakan kenyamanan, kelegaan, dan kedekatan emosional. Di sisi lain, hubungan ini juga menimbulkan kecemasan, ketidakpastian, kebingungan perasaan, serta rasa tidak aman, terutama ketika harapan emosional antara kedua pihak tidak seimbang. Kondisi ini berpotensi memperburuk keadaan psikologis responden yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

Lebih lanjut, ketiga responden menunjukkan adanya ketergantungan emosional dalam menjalani *situationship*. Meskipun menyadari bahwa hubungan tersebut tidak memberikan kepastian, responden merasa sulit untuk mengakhiri hubungan. Perasaan takut kehilangan, kecemasan berlebih, serta kecenderungan

mengabaikan kebutuhan pribadi menjadi pengalaman yang sering muncul. *Situationship* pada akhirnya tidak hanya menjadi sumber kenyamanan, tetapi juga sumber konflik batin dan keraguan terhadap diri sendiri.

Seiring berjalannya waktu, responden mulai melakukan refleksi diri terhadap pengalaman yang dialami. Proses refleksi ini memunculkan kesadaran mengenai pentingnya batasan diri, kejelasan hubungan, dan kesejahteraan psikologis. Beberapa responden menyadari bahwa hubungan yang sehat seharusnya memberikan rasa aman dan kejelasan, bukan sekadar kedekatan emosional tanpa komitmen.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa menjalani *situationship* pada masa *quarter-life crisis* dipersepsikan sebagai pengalaman yang kompleks dan ambivalen. *Situationship* dapat menjadi sumber kenyamanan emosional sementara, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan emosional dan kebingungan identitas. Di sisi lain, pengalaman ini turut menjadi proses pembelajaran yang membantu responden memahami diri, kebutuhan emosional, serta gambaran hubungan yang diharapkan di masa depan.

Fenomena *situationship* yang dialami dewasa awal menunjukkan dinamika hubungan yang sangat dipengaruhi oleh konteks psikologis dan sosial di masa *emerging adulthood*. *Situationship* seringkali dipandang sebagai strategi coping terhadap

tekanan hidup dan ketidakpastian yang dihadapi, terutama terkait dengan aspek karir dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, hubungan tanpa status resmi menjadi pilihan yang dianggap lebih fleksibel dan tidak menuntut komitmen jangka panjang, sehingga memberikan ruang eksplorasi dan kebebasan yang dibutuhkan oleh individu di fase ini.

Namun, di sisi lain, hubungan ini juga membawa risiko emosional yang cukup signifikan. Ketidakjelasan status dan kurangnya komunikasi yang efektif dapat menimbulkan kecemasan, ketidakpastian, dan perasaan tidak aman yang berkelanjutan. Dampak ini menunjukkan bahwa meskipun *situationship* dapat menjadi solusi sementara, ketidakpastian yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi psikologis individu, terutama jika mereka belum mampu mengelola emosi dan komunikasi secara efektif.

Hasil ini menegaskan pentingnya kejelasan dan komunikasi dalam hubungan, terutama di masa dewasa awal yang penuh dengan ketidakpastian. *Situationship* sebagai bagian dari proses eksplorasi identitas dan relasi harus diimbangi dengan kesadaran akan risiko dan kebutuhan akan kejelasan agar tidak menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan. Keterbatasan penelitian pada jumlah narasumber dan sifat subjektif pengalaman menjadi catatan penting, sehingga hasil ini perlu dikaji lebih luas melalui

penelitian dengan sampel yang lebih besar dan beragam untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena ini.

## PENUTUP

Berdasarkan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa persepsi dewasa awal mengenai *situationship* pada individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Hasilnya menunjukkan bahwa dewasa awal memandang *situationship* sebagai hubungan tanpa kejelasan status resmi yang bersifat emosional dan sering digunakan sebagai pelarian dari tekanan hidup serta ketidakpastian masa depan. *Situationship* dipahami sebagai fase pembelajaran dan eksplorasi identitas yang memungkinkan individu memenuhi kebutuhan emosional tanpa komitmen jangka panjang, sesuai dengan karakteristik *emerging adulthood*. Selain itu, hubungan ini berfungsi sebagai bentuk pelarian emosional dari tekanan dan ketidakpastian, namun dapat menimbulkan dampak psikologis negatif seperti kecemasan dan ketidakamanan jika tidak dikelola dengan baik. Secara umum, penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang persepsi dan pengalaman dewasa awal terhadap *situationship* dalam konteks *quarter-life crisis*, meskipun hasilnya tidak dapat digeneralisasi karena keterbatasan jumlah narasumber dan sifat subjektif data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). *Attachments beyond infancy*. *American Psychologist*, 44(4), 709–716.
- Amalia, R., Suroso., & Pratitis, N. T. (2021). *Psychological well being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Doctoral Dissertation, 5(1), 1–10.
- Angrosino, M. (2007). *Doing Ethnographic and Observational Research*. London: Sage Publications.
- Aryadi, K., Aurellia, C., Aurelia, S., Gunawan, J., Harjanto, A., & Kharisma, C. (2024). Persepsi Emerging Adulthood Tentang Hubungan Tanpa Status (HTS). *EXPERIENTA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 148–167.
- Atwood, J., & Scholtz, M. (2020). *Understanding the emotional turbulence of the quarter-life crisis*. *Journal of Adult Development*, 27(3), 215–229.
- Bauman, Z. (2024). *A Book Review of “Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds” Title: Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds. January 2003*.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Dewi, A., & Hartono, Y. (2023). *Self-reflection and self-doubt in young adults experiencing quarter-life crisis*. Indonesian Journal of Psychological Studies, 15(1), 42–58.
- Gomez, R., & Clark, D. (2021). *Career dissatisfaction and identity confusion among emerging adults*. Psychology Research Quarterly, 45(2), 87–99.
- Fattah, F. Al, Burhan, S. H., Aulia, S., & Ananda, N. T. (2025). *Development of the Situationship Scale (SHTS): Measuring the Psychological Impact of Statusless Relationships*. 1(02), 66–74.
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hidayah, S., & Nisa, R. (2023). *Social media comparison and feelings of inadequacy in young adults*. Psikologi Humaniora, 8(2), 134–149.
- 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.
- Lee, J., & Kim, S. (2021). *Self-esteem, fear of failure, and emotional distress in a quarter-life crisis*. Asian Journal of Psychology, 12(4), 310–325.
- Lehmiller, J. J., VanderDrift, L. E., & Kelly, J. R. (2011). *Sexual communication, satisfaction, and condom use behavior in friends with benefits and romantic partners*. Journal of Sex Research, 48(1), 17–26.
- Lestari, R., & Fadillah, A. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 9(1), 55–67.
- Marpaung, Y. A. N., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Self Esteem Terhadap Romantic Jealousy Pada Individu Dewasa Awal. *JCA Psikologi*, 2(9), 11510.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). *Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?*. *INNER: journal of psychological research*, 3(1), 1-10.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*, edisi kesembilan. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Experience Human Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Pratiwi, D. D. (2024). *Hubungan Self Esteem dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Lingkungan Hampan Perak (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Pratiwi, N., Sumadyo, B., & Rohmah, O. (2024). *Situationship dan Pandangan Gaya Hidup Bebas dalam Novel Last*

- Forever Karya Windry Ramadhina (Kajian Sosiologi Sastra)*. 7(1), 85–95.
- Pushkar Shreya, Singh, P. (2023). Development and Validation of *Situationship Scale*: Preliminary Phase. *Tuijin Jishu/Journal of Propulsion Technology*, 44(4), 97–112. <https://doi.org/10.52783/tijpt.v44.i4.804>
- Putri, Ameliya Rahmawati. 2020. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung
- Putri, D. R., & Handayani, E. (2023). Dinamika psikologis *quarter-life crisis* pada dewasa muda: Sebuah studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi Humanika*, 13(2), 87–102.
- Rahmawati, L., & Idris, F. (2022). *Makna hidup dan kecemasan eksistensial pada dewasa muda*. *Jurnal Psikologi Positif*, 8(2), 100–115.
- Rizki, L., & Astuti, W. (2024). *Romantic uncertainty in individuals experiencing quarter-life crisis*. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 15(2), 77–88.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1706>
- Sari, A. N., & Wulandari, F. (2022). *Quarter-life crisis* pada dewasa awal ditinjau dari faktor internal dan eksternal. *E-Journal Psikologi Universitas Negeri Surabaya*, 11(3), 215–228.
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE.
- Solichah, N., & Dewi, D. K. (2019). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif terhadap produk fashion pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 6(3), 1–8. Diambil dari <https://ejournal.unesa.ac.id/>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2014). Self-esteem and identities. *Sociological Perspectives*, 57(4), 409–433. <https://doi.org/10.1177/0731121414536141>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley & Sons.
- Yusuf, M. A., & Rahma, D. (2023). *Quarter-life crisis* dan relasi interpersonal pada dewasa awal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman*, 12(1), 1–10.