

## Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Kontribusi *Identity Exploration* dan Resiliensi Pada *Fresh Graduate*

Annisa Azzahra Aprisyana<sup>1</sup>, Eva Palupi<sup>2</sup>

Email: annisazahraa56@gmail.com<sup>1</sup>, evapalupi@uinsalatiga.ac.id<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga<sup>1,2</sup>

### Abstrak

*Quarter-life crisis* merupakan isu psikologis yang sering dialami lulusan baru selama fase transisi menuju kedewasaan. Fenomena ini berkaitan erat dengan kapabilitas individu dalam mengeksplorasi identitas diri serta mengelola tekanan eksternal dan internal. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh eksplorasi identitas dan ketahanan (*resiliensi*) terhadap *quarter-life crisis* pada lulusan baru Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga. Mengadopsi desain kuantitatif bersifat kausal, penelitian ini mengambil populasi dari lulusan baru UIN Salatiga dengan sampel yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert lima poin, kemudian diuji dengan analisis regresi linier berganda. Hasil analisis mengungkap pengaruh negatif signifikan dari eksplorasi identitas dan resiliensi terhadap *quarter-life crisis*. Secara khusus, semakin optimal kemampuan eksplorasi identitas dan tingkat resiliensi, semakin minim risiko mengalami krisis tersebut. Penelitian ini menegaskan peran krusial eksplorasi identitas dan resiliensi dalam mendukung lulusan baru mengatasi tuntutan perkembangan pada tahap awal kedewasaan.

**Kata Kunci:** *Quarter Life Crisis*, *Eksplorasi identitas*, Resiliensi

### Abstract

The *quarter-life crisis* represents a prevalent psychological challenge encountered by recent graduates amid their transition to adulthood. This phenomenon is intrinsically linked to individuals' capacity for self-identity exploration and management of multifaceted life stressors. This research examines the impact of identity exploration and resilience on *quarter-life crisis* among fresh graduates of UIN Salatiga. Employing a quantitative causal design, the study targets the population of recent UIN Salatiga graduates, with samples selected via *purposive sampling*. Data were gathered through questionnaires utilizing a five-point Likert scale and analyzed via multiple linear regression. Findings reveal a significant negative effect of identity exploration and resilience on *quarter-life crisis*. Notably, enhanced identity exploration capabilities and higher resilience levels correlate with reduced crisis proneness. This study underscores the pivotal role of identity exploration and resilience in equipping fresh graduates to navigate early adulthood developmental demands.

**Keywords:** *Quarter Life Crisis*, *Identity Exploration*, Resilience

### PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan penyesuaian diri terhadap berbagai peran baru, seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kemandirian hidup (Santrock, 2010). Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan arah hidup dan masa depan sehingga rentan mengalami tekanan psikologis apabila belum memiliki kesiapan diri yang memadai. Tekanan emosional, kebimbangan dalam

pengambilan keputusan, serta tuntutan lingkungan menjadikan dewasa awal sebagai fase yang rawan terhadap permasalahan psikologis (Damiyati dkk., 2024).

Salah satu isu psikologis yang umum muncul pada tahap awal kedewasaan adalah krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*). Konsep ini pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) untuk mengilustrasikan gejala emosional yang timbul akibat ketidakpastian serta beban psikologis dalam menetapkan orientasi hidup selama periode transisi menuju dewasa.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter-life crisis* merujuk pada fase ketidakstabilan emosional yang dicirikan oleh kebingungan, stres, dan keraguan mengenai arah kehidupan saat individu memasuki masa kedewasaan dini. Studi terkini oleh Kristriyanti dan Febrieta (2025) mengindikasikan bahwa mayoritas individu dewasa awal mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat sedang (48,8%), diikuti tingkat tinggi (26,4%). Gejala utama pada kelompok ini mencakup keraguan dalam memilih jalur karier atau pendidikan (62,5%), kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (41,7%), serta kecemasan akan prospek masa depan (33,3%).

Salah satu kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* adalah *fresh graduate*. *Fresh graduate* berada pada masa peralihan dari lingkungan pendidikan ke dunia pekerjaan yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan profesional, kemandirian ekonomi, dan harapan sosial yang lebih tinggi (Idami dkk., 2024). Tekanan tersebut sering kali memunculkan stres, *overthinking*, penurunan kepercayaan diri, serta kecemasan berkepanjangan (Khairina dkk., 2025). Penelitian Idami dkk. (2024) mengungkap bahwa krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*) masih prevalen di kalangan lulusan baru dengan intensitas yang relatif tinggi, di mana 20,9% responden melaporkan aspek keputusasaan, sementara hampir separuh

responden berusia 24 tahun mengalaminya secara signifikan..

*Identity exploration* merupakan salah satu elemen psikologis yang dikaitkan dengan timbulnya krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*). Erikson (dalam Santrock, 2010) menggambarkan eksplorasi identitas sebagai proses di mana individu menggali pemahaman diri dan menetapkan orientasi hidup selama fase transisi awal kedewasaan. Apabila proses ini tidak diikuti komitmen yang tegas, individu berisiko mengalami kebingungan serta ketidakpastian yang memicu *quarter life crisis* (Sugimura dkk., 2022). Penelitian Salsabilla dan Nio (2023) Hasil tersebut mengindikasikan bahwa rendahnya eksplorasi identitas membuat individu lebih rentan terhadap *quarter-life crisis* dengan tingkat intensitas yang lebih tinggi.

Selain *identity exploration*, resiliensi juga menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan pada masa transisi dewasa awal. Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018). mengartikan resiliensi sebagai kapabilitas individu untuk bertahan serta beradaptasi secara konstruktif di tengah tekanan dan tantangan kehidupan. Ketahanan yang optimal memungkinkan individu lebih adaptif terhadap stressor, mengelola emosi dengan stabil, serta menerapkan strategi pemecahan masalah yang efektif, sehingga mengurangi risiko *quarter-life crisis* (Rianti, 2025).

Prevalensi krisis seperempat abad pada dewasa awal, khususnya *fresh graduate* masih relatif tinggi, sementara peran eksplorasi identitas dan resiliensi dalam mengelola tekanan transisi menegaskan urgensi pengembangan kajian lebih lanjut mengenai faktor psikologis terkait. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh identity exploration dan resiliensi terhadap *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* UIN Salatiga.

## KAJIAN PUSTAKA

### *Quarter Life Crisis*

Krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*) merujuk pada gejala psikologis yang sering dialami individu pada tahap awal kedewasaan selama transisi menuju kemandirian dewasa. Robbins dan Wilner (2001) mengkarakterisasi kondisi ini sebagai kombinasi kecemasan akan orientasi hidup, beban pengambilan keputusan krusial, serta ekspektasi mencapai stabilitas dan otonomi. Korban krisis ini biasanya mengalami kebingungan, kekhawatiran, serta ketidakpastian terhadap prospek masa depan, terutama dalam domain karier, relasi interpersonal, dan posisi sosial. Ogunsemi (2025) menekankan hubungannya dengan kesulitan adaptasi terhadap tuntutan ontogenetik dewasa awal. Senada dengan itu, Fischer (dalam Kristriyanti (2025) menyatakan bahwa *quarter-life crisis* timbul

ketika individu gagal merespons ketidakpastian masa depan secara adaptif.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter-life crisis* memiliki tujuh aspek utama, meliputi kebingungan pengambilan keputusan, rasa putus asa, evaluasi diri negatif, sensasi terperangkap dalam rutinitas hidup, kecemasan prospektif, tekanan afektif, serta ketidaknyamanan dalam interaksi sosial. Ketujuh aspek tersebut mencerminkan dinamika emosional-kognitif yang kompleks saat individu dewasa awal berhadapan dengan stresor transisi.

Menurut Robinson (dalam Fazira dkk., 2023) *quarter life crisis* terbagi menjadi dua bentuk, yaitu *the locked-out form* dan *the locked-in form*. *The locked-out form* merujuk pada kondisi ketika individu merasa tertinggal dibandingkan orang lain serta belum mampu mencapai tuntutan sosial yang berkaitan dengan fase kedewasaan. Sementara itu, *the locked-in form* menggambarkan keadaan individu yang telah menjalani peran sebagai orang dewasa, tetapi merasakan ketidakpuasan, tekanan, dan seolah terjebak dalam keputusan maupun arah hidup yang telah dipilih.

Menurut Thouless (dalam Fazira dkk., 2023), *quarter life crisis* dipengaruhi oleh dua kategori faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu, seperti kemampuan dalam mengelola emosi, tingkat penerimaan

terhadap diri sendiri, serta kejelasan tujuan hidup yang dimiliki. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan pengaruh lingkungan di sekitar individu yang dapat memengaruhi proses perkembangan dan penyesuaian diri pada masa dewasa awal. Pendapat tersebut turut diperkuat oleh temuan penelitian Wijaya dkk. (2024) menjelaskan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan tingginya *quarter life crisis*.

Di sisi lain, faktor eksternal berkaitan dengan berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan sekitar, seperti ekspektasi keluarga, kondisi finansial, serta kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dalam aspek kehidupan tertentu Azza dkk. (2025) mengungkapkan bahwa tekanan dari keluarga, kecemasan terhadap masa depan, serta rendahnya tingkat kepercayaan diri merupakan beberapa kondisi yang dapat meningkatkan kerentanan individu pada fase dewasa awal untuk mengalami *quarter life crisis*.

### **Identity Exploration**

*Identity exploration* merupakan proses aktif individu dalam mengevaluasi, mempertimbangkan, dan meninjau berbagai kemungkinan identitas sebelum membentuk komitmen yang relatif stabil. Erikson menjelaskan bahwa pembentukan identitas menjadi tugas perkembangan penting pada masa remaja hingga dewasa awal, ketika

individu mulai mempertanyakan arah hidup dan tujuan yang ingin dicapai (Santrock, 2010). Proses perkembangan identitas berlanjut hingga dewasa awal, terutama ketika individu mulai mengambil keputusan penting terkait pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal (Muttaqin dan Sutanto, 2021).

Marcia mengembangkan konsep Erikson dengan menekankan bahwa *identity exploration* merupakan proses reflektif ketika individu menilai dan mempertimbangkan berbagai alternatif identitas sebelum menetapkan komitmen tertentu (Sugimura dkk., 2022). Eksplorasi identitas melibatkan pencarian informasi, evaluasi nilai dan keyakinan, serta peninjauan terhadap tujuan hidup yang dianggap sesuai dengan diri individu. Crocetti dan Luyckx (dalam Sugimura dkk., 2022) menjelaskan bahwa eksplorasi identitas terdiri atas *exploration in breadth*, yaitu pencarian berbagai alternatif identitas, dan *exploration in depth*, yaitu evaluasi terhadap pilihan identitas yang telah dimiliki.

Marcia (dalam Santrock, 2010) menjelaskan bahwa pembentukan identitas melibatkan dua aspek utama, yaitu eksplorasi dan komitmen. Eksplorasi merupakan proses pencarian dan penilaian terhadap berbagai alternatif identitas, sedangkan komitmen merupakan keputusan individu dalam menetapkan identitas yang dianggap paling sesuai dengan dirinya. Melalui proses

tersebut, individu dapat membangun pemahaman diri yang lebih matang dan arah hidup yang lebih jelas.

Pada masa dewasa awal, *identity exploration* berperan penting dalam membantu individu menghadapi tuntutan transisi kehidupan, seperti menentukan karier, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup. Individu dengan eksplorasi identitas yang baik cenderung lebih mampu memahami dirinya, mengambil keputusan secara adaptif, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan kehidupan (Adebo dan Hamsan, 2023).

### **Resiliensi**

Resiliensi merupakan kapasitas psikologis yang membantu individu tetap mampu menyesuaikan diri secara positif saat menghadapi tekanan, kesulitan, maupun perubahan dalam kehidupan. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018) resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi serta mengelola pengalaman adversity atau situasi penuh kesulitan secara adaptif, sehat, dan konstruktif. Lazarus (dalam Hendriani, 2018) menjelaskan bahwa resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu melakukan koping secara efektif terhadap tekanan, sedangkan Richardson (dalam Hendriani, 2018) memandang resiliensi sebagai proses adaptasi terhadap stresor dan tantangan hidup yang dipengaruhi oleh faktor protektif.

Selain berkaitan dengan kemampuan menghadapi tekanan, resiliensi juga mencerminkan kemampuan individu untuk berkembang melalui pengalaman sulit. Sallata dan Huwae (2023) menjelaskan bahwa resiliensi membantu individu mengubah tekanan hidup menjadi kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri. Hal tersebut sejalan dengan temuan Khairunnisa dan Thahira (2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan resiliensi yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif, mempertahankan optimisme, dan menggunakan strategi koping yang adaptif. Selain itu, Sisto dkk. (2019) menyatakan bahwa resiliensi merupakan bentuk adaptasi aktif terhadap perubahan dan berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi masa transisi kehidupan, termasuk pada masa dewasa awal.

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Sarmadi, 2018), resiliensi mencakup beberapa aspek penting, yaitu *emotional regulation, impulse control, causal analysis, self-efficacy, realistic optimism*, empati, dan *reaching out*. Berbagai aspek tersebut berperan dalam membantu individu mengendalikan emosi, menganalisis sumber permasalahan secara tepat, mempertahankan sikap optimis yang realistis, serta memandang tantangan hidup sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan pengembangan diri.

Swasti (2024) menjelaskan bahwa resiliensi terbentuk melalui pengaruh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal). Faktor internal meliputi karakter kepribadian, *self-awareness*, strategi koping, dan religiusitas, Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan adanya dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, resiliensi memiliki peran yang penting dalam membantu individu pada fase dewasa awal untuk menghadapi berbagai tekanan serta menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan kehidupan yang dihadapinya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh *identity exploration* dan resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada individu dewasa awal. Populasi penelitian mencakup 553 fresh graduate Program Sarjana (S1) UIN Salatiga. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *non probability sampling* melalui metode *purposive sampling* berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan dalam penelitian. Melalui teknik tersebut, diperoleh sebanyak 92 responden yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring dengan memanfaatkan platform Google Form. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas skala *quarter life crisis*, *identity exploration*, dan resiliensi yang disusun berdasarkan model skala Likert untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Ketiga skala dalam penelitian ini disusun menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu “sangat setuju” (SS), “setuju” (S), “netral” (N), “tidak setuju” (TS), dan “sangat tidak setuju” (STS). Setiap skala memuat pernyataan *favourable* dan *unfavourable* guna memperoleh gambaran respons yang lebih objektif dari responden. Selanjutnya, data penelitian dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *identity exploration* berpengaruh negatif terhadap *quarter life crisis* pada fresh graduate UIN Salatiga. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengeksplorasi serta memahami identitas dirinya, maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami cenderung semakin rendah. Individu yang memiliki tingkat *identity exploration* yang tinggi umumnya lebih mampu mengenali

nilai diri, menentukan tujuan hidup, serta memahami arah masa depannya, sehingga proses pengambilan keputusan pada masa transisi menuju dewasa awal dapat dilakukan secara lebih matang dan terarah.

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi seluruh persyaratan yang diperlukan untuk dilakukan analisis menggunakan teknik regresi linear berganda. Pada uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,091 ( $p > 0,05$ ), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity* pada variabel *identity exploration* sebesar 0,998 dan variabel resiliensi sebesar 0,722 ( $p > 0,05$ ). Nilai tersebut menandakan bahwa hubungan antara *identity exploration* dan resiliensi dengan *quarter life crisis* bersifat linear. Selanjutnya, hasil uji multikolinearitas memperlihatkan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,614 ( $< 10$ ) serta nilai *tolerance* sebesar 0,620 ( $> 0,1$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel independen. Adapun hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,923 pada variabel *identity exploration* dan 0,295 pada variabel resiliensi ( $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

**Tabel 1.** Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	134.145	13.326		10.067	.000
	IE	-.324	.160	-.241	-2.025	.046
	R	-.389	.174	-.266	-2.239	.028

a. Dependent Variable: QLC

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *identity exploration* dan resiliensi memiliki hubungan negatif terhadap *quarter life crisis*. Nilai koefisien regresi pada variabel *identity exploration* sebesar -0,342 mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan individu dalam mengeksplorasi identitas diri akan diikuti oleh penurunan tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sementara itu, koefisien regresi resiliensi sebesar -0,389 menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi diikuti dengan menurunnya tingkat *quarter life crisis*.

**Tabel 2.** Hasil Uji t

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	134.145	13.326		10.067	.000
	IE	-.324	.160	-.241	-2.025	.046
	R	-.389	.174	-.266	-2.239	.028

a. Dependent Variable: QLC

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), variabel *identity exploration* terbukti memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,046 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut juga diperkuat oleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,025 yang lebih besar dibandingkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,986 ( $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ). Di sisi lain, variabel resiliensi juga menunjukkan pengaruh terhadap *quarter life*

*crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,028 ( $p < 0,05$ ). Temuan tersebut didukung oleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,239 yang lebih tinggi daripada  $t_{tabel}$  sebesar 1,986 ( $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ )

**Tabel 3.** Hasil Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	3405.507	2	1702.753	11.559	.000 <sup>b</sup>
	Residual	13110.700	89	147.311		
	Total	16516.207	91			
a. Dependent Variable: QLC						
b. Predictors: (Constant), R, IE						

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 11,559 dan  $F_{tabel}$  sebesar 3,100 ( $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *identity exploration* dan resiliensi secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,206. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *identity exploration* dan resiliensi secara simultan memberikan kontribusi sebesar 20,6% terhadap *quarter life crisis*, sedangkan sisanya sebesar 79,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Secara parsial, variabel *identity exploration* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 16,1% terhadap *quarter life crisis*, sementara variabel resiliensi memberikan kontribusi sebesar 17,0% terhadap tingkat *quarter life crisis*. Pengaruh

atau sumbangsih variabel resiliensi lebih besar dari pada variabel *identity exploration*.

## PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif antara *identity exploration* terhadap *quarter life crisis* pada fresh graduate UIN Salatiga. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengeksplorasi identitas dirinya, maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami cenderung semakin rendah. Selain itu, resiliensi juga terbukti memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, tantangan, serta ketidakpastian yang muncul selama masa transisi menuju dewasa awal. Selain itu, *identity exploration* dan resiliensi secara simultan terbukti memberikan pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memahami identitas diri serta mempertahankan ketahanan psikologis menjadi faktor penting yang dapat membantu fresh graduate menghadapi berbagai tuntutan, tekanan, dan dinamika kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, *fresh graduate* disarankan untuk lebih mengenali potensi diri, minat, serta arah hidup yang ingin dicapai agar memiliki kejelasan dalam

menentukan keputusan pada fase peralihan menuju masa dewasa awal. Adapun, kemampuan resiliensi juga perlu dikembangkan agar individu mampu menghadapi tekanan, ketidakpastian, dan berbagai tantangan setelah lulus secara lebih adaptif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian dengan menambahkan variabel lain di luar *identity exploration* dan resiliensi, menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda (kualitatif), serta memperluas jumlah responden agar diperoleh hasil yang lebih mendalam serta mampu mempresentasikan kondisi secara lebih luas mengenai dan kondisi dewasa awal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adebo, A. I., & Hamsan, H. H. (2023). Identity Exploration of University Students in The Somatic and Material Domains: The Mediating Role of Conspicuous Consumption. *Journal of Scientific Research*, 42(4).
- Azza, D. F., Krisnanda, M., Mahkota, C., Permana, G. B., Sugiarti, L. R., & Suhariadi, F. (2025). Exploring the Quarter Life Crisis: Management Dimensions and Factors Influencing Early Adulthood Transitions Across Cultures and Educational Backgrounds. *Journal of Educational Management Research*, 04(02), 454–462.
- Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(3), 1297–1305.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2).
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Prenadamedia Group.
- Idami, Z., Muna, Z., & Junita, N. (2024). Quarter Life Crisis pada Fresh Graduate Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 428–438.
- Khairunnisa, N. A., & Thahira, P. Y. W. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Nasional Indonesia*, 3(11).
- Kristriyanti, A. F., & Febrieta, D. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 15(1).
- Muttaqin, D., & Sutanto, M. A. (2021). Dimensi Pembentukan Identitas dan Intimasi pada Emerging Adult yang Menjalin Relasi Romantis. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2).
- Ogunsemi, J. O. (2025). The Relationship between Quarter-Life Crisis and Psychological Well-Being among Undergraduates in Nigeria: Gender as a Moderator and Perceived Stress as a Mediator. *SCIEPublish*, 1–11.
- Rianti, I. (2025). Resiliensi dan Kematangan Karier terhadap Quarter- Life Crisis pada Mahasiswa Fresh Graduate UIN Sumatera Utara. *Jurnal Maksipreneur*, 14(2), 830–848.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. J.P. Tarcher/Putnam.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023).

- Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5).
- Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3885–3891.
- Santrock, J. W. (2010). *Life Span Development*. McGraw-Hill.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience : A Literature Review. *Medicina Journal*, 55(11), 1–22.
- Sugimura, K., Gmelin, J. H., Gaag, M. A. E. Van Der, & Saskia, E. (2022). Exploring Exploration : Identity Exploration in Real-Time Interactions among Peers. *International Journal of Theory and Research*, 22(1), 17–34.
- Swasti, N. K. C. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Mahasiswa Kedokteran. *Essence of Scientific Medical Journal*, 21(2), 54–60.
- Wijaya, Z. C., Mantovani, A. N., Kencana, K. P., & Sepsita, V. (2024). Quarterlife Crisis in Young Adults: Challenges, Impacts, and Adaptation Processes. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 7(4), 118–121.