QUARTER-LIFE CRISIS PADA PENYANDANG DISABILITAS NETRA

SKRIPSI

WULAN CAHYANING PUTRI
11020122111

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2026

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "***Quarter-life Crisis* pada Penyandang Disabilitas Netra**" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 02 Januari 2026



Wulan Cahyaning Putri

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

QUARTER-LIFE CRISIS PADA PENYANDANG DISABILITAS NETRA

Oleh:

WULAN CAHYANING PUTRI
11020122111

Telah disetujui untuk Diajukan pada Skripsi

Surabaya, 26 Desember 2025

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Mierrina., M.Si., Psikolog	Herliyana Isnaeni, M. Psi. Psikolog
NIP. 196804132014112001	NIP. 198210292023212020

HALAMAN PENGESAHAN

SKIRPSI

***QUARTER-LIFE CRISIS* PADA PENYANDANG DISABILITAS NETRA**

Yang disusun oleh
Wulan Cahyaning Putri
11020122111

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 09 Januari 2026

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. phil. Khoirun Niam
Nip. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Dr. Mierrina., M.Si., Psikolog
Nip. 196804132014112001

Penguji II

Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog
Nip. 198210292023212020

Penguji III

Endang Wahyuni, S.Ag, M.Psi
Nip. 197212142007102002

Penguji IV

Dr. Dwi Rukma Santi, S. ST., M. Kes
Nip. 197902072014032001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972
Fax.031-8413300 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wulan Cahyaning Putri
NIM : 11020122111
Fakultas/Jurusan : Psikologi
E-mail address : pwulan539@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
[√] Skripsi [ ] Tesis [ ] Desertasi [ ] Lain-lain ( )
yang berjudul :

Quarter-life Crisis pada Penyandang Disabilitas Netra

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Januari 2026

Penulis



(Wulan Cahyaning Putri)

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
DAFTAR SINGKATAN xiv
INTISARI xv
ABSTRACT xvi
BAB I PENDAHULUAN 17
A. Latar Belakang 17
B. Fokus Masalah 24
C. Tujuan Penelitian 25
D. Keaslian Penelitian 25
E. Manfaat Penelitian 26
BAB II KAJIAN PUSTAKA 29
A. Pengertian *Quarter-Life Crisis* 29
B. Ciri-ciri *Quarter-Life Crisis* 30
C. Aspek-aspek *Quarter-Life Crisis* 32
D. Bentuk dan Tahapan *Quarter-Life Crisis* 33
E. Faktor yang Memengaruhi *Quarter-Life Crisis* 36
F. Pengertian Disabilitas 39
G. Pengertian Disabilitas Netra 41
H. *Quarter-life crisis* pada Penyandang Disabilitas Netra 42
I. Kerangka Teoritik 45
BAB III METODE PENELITIAN 48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 48
B. Subjek / Partisipan Penelitian 48
C. Teknik Pengumpulan Data 49
D. Analisis Data 51
E. Keabsahan Data 52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 53
A. Deskripsi Partisipan 53
B. Temuan Penelitian 60
1. Deskripsi Temuan Penelitian 60
2. Analisis Temuan Penelitian 107
C. Pembahasan 132
1. Bentuk *Quarter-life crisis* pada Penyandang Disabilitas Netra 133

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

2. Faktor yang Memengaruhi *Quarter-life crisis* pada Penyandang Disabilitas Netra 144
3. Makna *Quarter-life crisis* bagi Penyandang Disabilitas Netra..... 150
4. Strategi *Coping Quarter-life crisis* Penyandang Disabilitas Netra 152
5. Bentuk Dukungan yang diterima oleh Penyandang Disabilitas Netra dalam Menjalani *Quarter-life crisis* 156
BAB V PENUTUP..... 159
A. Kesimpulan 159
B. Saran..... 160
DAFTAR PUSTAKA 162
LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 173

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Profil Partisipan 53
Tabel 4. 2 Profil *Significant Other* 58
Tabel 4. 3 Temuan Bentuk *Quarter-life Crisis* 117
Tabel 4. 4 Temuan Faktor *Quarter-life Crisis* 124
Tabel 4. 5 Temuan Makna *Quarter-life Crisis* 126
Tabel 4. 6 Temuan Strategi *Coping Quarter-life Crisis* 129
Tabel 4. 7 Temuan Bentuk Dukungan 132

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Wawancara 1 Partisipan 2 195
Gambar 2 Wawancara 1 Partisipan 1 196
Gambar 3 Wawancara 1 Partisipan 3 196
Gambar 4 Wawancara 1 Partisispa 4 196
Gambar 5 Wawancara 2 Partisipan 2 196
Gambar 6 Wawancara 2 Partisipan 1 196
Gambar 7 Wawancara 2 Partisipan 3 197
Gambar 8 Wawancara 2 Partisipan 4 197
Gambar 11 Wawancara *Significant Other* Partisipan 4 197
Gambar 12 Wawancara *Significant Othe*r Partisipan 1 197
Gambar 9 Wawancara *Significant Other* Partisipan 3 197
Gambar 10 Wawancara *Significant Other* Partisipan 2 197

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Guideline Wawancara 173
Lampiran 2 *Informed Consent* 184
Lampiran 3 Hasil Observasi 192
Lampiran 4 Dokumentasi 196

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR SINGKATAN

QLC	*Quarter-life Crisis*
BAK	Buang Air Kecil
BAB	Buang Air Besar
dkk	dan kawan-kawan
QS.	Qur'an Surah
ABK	Anak Berkebutuhan Khusus
WHO	*World Health Organization*
Kemenko PMK	Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan
BUMN	Badan Usaha Milik Negara
PDSKJI	Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia
Duknaker	Kependudukan dan Ketenagakerjaan
SKI	Survey Kesehatan Indonesia
GenSindo	Generasi SINDO
PLB	Pendidikan Luar Biasa
UNESA	Universitas Negeri Surabaya
SKS	Sistem Kredit Semester
SMA	Sekolah Menengah Atas
KKN	Kuliah Kerja Nyata
PTSD	*Post-Traumatic Stress Disorder*
NSSI	*Non-Suicidal Self-Injury*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman *quarter-life crisis* pada penyandang disabilitas netra, serta menggali makna, faktor yang memengaruhi, makna fase krisis, strategi menghadapi krisis, dan bentuk dukungan sosial yang diterima. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian berjumlah empat orang penyandang disabilitas netra usia dewasa awal, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta divalidasi dengan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyandang disabilitas netra mengalami *quarter-life crisis* dalam bentuk *locked-out dan locked-in*. Krisis tersebut dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu tekanan akademik, keluarga tidak suportif, stigma, dan diskriminasi serta faktor internal berupa perfeksionisme, *self-doubt,* dan kondisi disabilitas yang dialami. Krisis dimaknai sebagai sarana pertumbuhan diri dan makna sesuai dengan nilai-nilai religiusitas. Strategi yang digunakan dalam menghadapi krisis ini berupa strategi *coping* maladaptif dan strategi *coping* adaptif. Bentuk dukungan yang diterima pada fase ini dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan *appraisal*.

Kata kunci: Quarter-life crisis, Disabilitas netra, Disabilitas

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRACT

This study aims to gain an in-depth understanding of the quarter-life crisis experienced by individuals with visual impairment, as well as to explore its meaning, the factors influencing it, the interpretation of the crisis phase, the strategies used to cope with it, and the forms of social support received. This research employed a qualitative approach with a phenomenological method. The participants consisted of four young adults with visual impairment, selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and were validated using source triangulation and technique triangulation. Data analysis was carried out interactively through data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings indicate that individuals with visual impairment experience quarter-life crisis in the forms of both locked-out and locked-in conditions. The crisis is influenced by external factors, including academic pressure, unsupportive family dynamics, stigma, and discrimination, as well as internal factors such as perfectionism, self-doubt, and the challenges associated with disability. The crisis is perceived as a space for personal growth and is interpreted in relation to religious values. Coping strategies identified in this study include both maladaptive and adaptive coping approaches. Forms of support received during this phase include emotional support, instrumental support, informational support, and appraisal support.

Keywords: *Quarter-life crisis, Individual with visual impairment*, *Disability*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, *18*(1), 29–41.

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*. *8*(3), 167–176. https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176

Afiyah, F., & Hazim, H. (2025). The Relationship Between Social Support from Peers and Family and the Quarter Life Crisis in K-pop Fandom. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, *2*(3), 558–571.

Afriany, F., Dwi, H. R., & Mardansyah, M. (2024). Psychological Well Being Pada Masa Quarter Life Crisis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(4), 363–373.

Agustiarini, R. (2023). Quarter life crisis: Exploring the challenges and coping strategies of young adults in their twenties. *Jurnal Ilmiah Indonesia,(8)*, *10*.

Agustina, E., & Debora Valentina, T. (2023). Penerimaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik Pasca-lahir. *Psychopreneur Journal*, *7*(1), 31.

Akbar, N. A., Aulia, N. F., Kusnanda, R. R. B., & Halida, A. N. (2024). Pengaruh Social Support terhadap Resiliensi Emosional pada Siswa SMP Negeri 26 Surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, *6*(2), 112–121.

Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *3*(4), 8578–8588.

Anggraeni, A. (2023). *Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung*. Uin Raden Intan Lampung.

Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, *11*(1), 15–23. https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176

Anggraeni, I. L., Rozali, Y. A., Psikologi, F., & Esa, U. (2022). Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul.*, *2020*, 110–120.

Anggraini, J. D., Wahyunengsih, & Aqilah, S. A. (2022). Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *3*(1), 38–44. https://journal.iainpalu.ac.id/index.php/nosipakabelo/

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Arnett, J. J., Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2013). *The dangers of generational myth-making: Rejoinder to Twenge. Emerging Adulthood* (pp. 17–20).

Arslan, Ü., Bayraktar-uyar, B., & Do, B. (2020). *Do Career Decidedness and Career Distress Influence Psychological and Subjective Wellbeing ? The Mediating Role of Mindfulness To cite this article : Do Career Decidedness and Career Distress Influence Psychological and Subjective Wellbeing ? The Mediating Role of Mindfulness*.

Atika, D., Arsely, M., Caniago, R., Julisti, W., & Asvio, N. (2023). Sosialisasi Anak Berkebutuhan Khusus (Anak Tunanetra) Dilingkungan Masyarakat Dusun Bakal Dalam Kecamatan Talo Kecil. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, *4*(1), 79–83.

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, *30*(4), 233–250.

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: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(1), 19–34. https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527

Bi, Y., Mou, S., Wang, G., & Liao, M. (2023). The relationship between professional self-concept and career decision-making difficulties among postgraduate nursing students in China: the mediating role of career decision-making self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1198974.

Boyce, C., & Neale, P. (2006). *Conducting in-depth interviews: A guide for designing and conducting in-depth interviews for evaluation input* (Vol. 2). Pathfinder international Watertown, MA.

Callista, Q., & Basaria, D. (2023). Analisis korelasi antara future anxiety dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Social and Economics Research*, *5*(2), 1072–1083.

Cowden, R. G., Chen, Z. J., Glowiak, K. J., Pargament, K. I., Davis, E. B., Rueger, S. Y., Lemke, A. W., & Jr, E. L. W. (2021). *Religious / spiritual struggles and psychological distress : A test of three models in a longitudinal study of adults with chronic health conditions*. *June*, 1–15. https://doi.org/10.1002/jclp.23232

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.

Daruhadi, G., & Sopiati, P. (2024). Metode Pengumpulan Data Penelitian. *Metode Pengumpulan Data Penelitian*, *3*(5), 5423–5443.

Delisia, A., & Satiadarma, M. P. (2023). *Psychological Distress in the Quarter-life Crisis : The Role of Psychological Inflexibility*. *7*(2), 262–269.

Demmin, D. L., & Silverstein, S. M. (2020). Visual impairment and mental health:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Unmet needs and treatment options. *Clinical Ophthalmology*, *14*, 4229–4251. https://doi.org/10.2147/OPTH.S258783

Dewi, R. K., Pramana, R. P., Sadaly, H., Dewi, R. K., Pramana, R. P., & Sadaly, H. (2020). Kendala mewujudkan pembangunan inklusif penyandang disabilitas. *The SMERU Research Institute*.

Dimeitri, C., Hutapea, A., & Mashoedi, S. R. I. F. (2019). *Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta (The relationship between Optimism and Psychological Distress of Poor Emerging Adults in Jakarta)*. *10*(2), 87–103.

Direktorat Statistik Duknaker. (2020). *Potret Penyandang Disabilitas di Indonesia Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020*.

Elsman, E. B. M., van Rens, G. H. M. B., & van Nispen, R. M. A. (2019). Quality of life and participation of young adults with a visual impairment aged 18–25 years: comparison with population norms. *Acta Ophthalmologica*, *97*(2), 165–172.

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, *13*(2), 102–113.

Fauzi, I., Resmadewi, R., & Rosyiana, I. (2024). The Relationship between Identity Exploration and Career Maturity with Quarter-Life Crisis among Final-Year Students at Muhammadiyah University of Surabaya. *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, *1*(1).

Fauzi, N. C., & Selian, S. N. (2025). Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Konseling*, *2*(1), 9–21.

Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(2), 1349–1358.

Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Innovative: Journal Of Social Science Research Volume*, *3*(4), 1472–1487.

Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, & Yulina Eva Riany. (2023). The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. *Journal of Family Sciences*, *8*(1), 123–135. https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751

Fikra, H. (2022). Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi quarter life crisis. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, *19*(1), 334. https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14179

Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. Supercollege, Llc.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Flynn, S. (2022). Critical disability studies and quarter life crisis: Theorising life stage transitional crisis for disabled emerging adults. *Disability and Society*, *37*(2), 183–205. https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1822783

Gogate, P., Phadke, S., Samudra, M., Chaudhury, S., Gogate, S., Shitole, A., Magdum, R., & Radhakrishnan, O. K. (2024). What do the blind feel? Psychological distress and satisfaction with life of blind persons: A community-based study. *Industrial Psychiatry Journal*, *33*(Suppl 1), S90–S96.

Hafnidar. (2024). Navigating The Quarter - Life Crisis : A Comprehensive Literature. *Proceedings of International Joint Seminar*, *1*(2), 55–60. https://proceeding.lsmsharing.com/index.php/event/article/view/25

Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utam, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitaif*.

Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, *17*, 1–12.

Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *11*(2).

Heppe, E. C. M., Kef, S., de Moor, M. H. M., & Schuengel, C. (2020). Loneliness in young adults with a visual impairment: Links with perceived social support in a twenty-year longitudinal study. *Research in Developmental Disabilities*, *101*(March 2019), 103634. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103634

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *5*(2), 145–156. https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036

Hewett, R. G. (2020). *THE EXPERIENCES OF YOUNG PEOPLE WITH VISION IMPAIRMENT MAKING THE TRANSITION*. *January*.

Hidayat, A., Safni, P., Padila, C., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2024). Quarter-Life Crisis Phenomenon (Views and Solution According to Islamic Psychology). *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam*, *10*(1), 1–12.

Hidayat, N., & Ikromi, Z. A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Keterampilan Digital Bagi Penyandang Disabilitas. *JPPKh Lectura: Jurnal Pengabdian Pendidikan Khusus*, *3*(1).

Hurd, N. M., Albright, J., Wittrup, A., Negrete, A., & Billingsley, J. (2018). Appraisal support from natural mentors, self-worth, and psychological distress: Examining the experiences of underrepresented students transitioning through college. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(5), 1100–1112.

Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping Untuk

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Pendidikan Dan Konseling*, *5*, 438–442.

Indah Ramadani Putri, D., & 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

Ingimarsdóttir, A. S., Björnsdóttir, K., Hamdani, Y., & Egilson, S. Þ. (2023). 'Then you realise you can actually do it': young disabled people negotiating challenges during times of transitioning into adulthood. *Disability and Society*, *39*(11), 2775–2795. https://doi.org/10.1080/09687599.2023.2226317

Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, *4*(2), 93. https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205

Karpika I Puti, & Segel Ni Wayan Widiyani. (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

Kemenko PMK. (2023). *Pemerintah Penuhi Hak Penyandang Disabilitas di Indonesia*. Kemenkopmk.Go.Id. https://www.kemenkopmk.go.id/pemerintah-penuhi-hak-penyandang-disabilitas-di-indonesia

Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Fusion*, *3*(11), 1–14.

Kılıç, S., & Günal, Y. (2023). University Students ' Career Decision Regret : A Mixed-Method Research. *International Journal of Educational Research Review*, *8*(3).

Korkusu, C.-, Sıkıntısı, K., Vizyonlarının, G., & Rolü, A. (2022). *Fear of COVID-19 and Career Distress : Mediating Role of Visions About the Future*. *9*(April), 31–44. https://doi.org/10.18394/iid.984101

Koutra, K., Mouatsou, C., & Psoma, S. (2023). The influence of positive and negative aspects of perfectionism on psychological distress in emerging adulthood: Exploring the mediating role of self-compassion. *Behavioral Sciences*, *13*(11), 932.

Kpodoe, I. A., Ampratwum, J., Ntoaduro, A., & Yeboah, F. (2019). Experiences of Students with Visual Impairment in Higher Education in Ghana: Bodily Perspective on Inclusive Education. *Journal of Education and Practice*, *10*(18), 128–138. https://doi.org/10.7176/jep/10-18-17

Kurniawati, A. P., Ningrum, F. Y., Maulida, M. R., Putri, N. R., Rahmadhani, R. T., & Aulia, S. N. (2024). Quarter-Life Crisis: Dealing with a Reality that Doesn't Align with Expectations and Aspirations. *Inovasi Lokal*, *2*(1), 36–42.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Kusuma, R. D., Susanti, I. H., & Sukmaningtyas, W. (2022). The relationship between peer emotional support and burnout in students: literature review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *1*(12), 3649–3656.

Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 18–27.

Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, *2*(1), 24–29.

Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *3*(2).

Linarto, M. I., Marchella, S., Putu Erika Valentina, Melati Resda Ceasaria, Andika Galih Raka Dewa, & Hioe Ricky Yohanes. (2024). The Role of Quarter-Life Crisis Toward Personal Growth Initiative in Emerging Adulthood. *Psychopreneur Journal*, *8*(1), 16–25. https://doi.org/10.37715/psy.v8i1.3460

Lune, H., & Berg, B. L. (2020). *Qualitative research methods for the social sciences*. Pearson.

Magfirah, A. (2022). Islamic Religious Coping: Solusi Kesehatan Mental Dalam Melewati Masa Pandemi. *COVID-19 PSIKOLOGI*, 155.

Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 101–107.

Melati, I. S. (2024). Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi? *INNER: Journal of Psychological Research*, *4*(1), 52–57.

Mierrina, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Inklusi* (p. 8). CV. Dimar Jaya.

Muharram, A. F., Padad, T., Yusuf, E. F., Widyanti, T., & Apriyani, A. N. (2022). Edukasi Penerapan Hidup Sehat dan Pengembangan Potensi Diri bagi Penyandang Disabilitas Netra (Tuna Netra). *Lontara Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 48–55.

Muhtar, R. D. P. M. (2025). Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kemampuan koping adaptif pada siswa pelaku Nonsuicidal Self-Injur (NSSI). *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *13*(1).

Namkung, E. H., & Carr, D. (2020). The Psychological Consequences of Disability over the Life Course: Assessing the Mediating Role of Perceived Interpersonal Discrimination. *J Health Soc Behav.*, *61*(2), 190–207. https://doi.org/10.1177/0022146520921371.The

Nanda, A. R., & Herawati, R. (2021). Kendala Dan Solusi Bagi Penyandang Disabilitas Kota Semarang Dalam Mengakses Pekerjaan. *Jurnal*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Pembangunan Hukum Indonesia, *3*(3), 325–336. https://doi.org/10.14710/jphi.v3i3.325-336

Nida, F. L. K., & Hidayati, I. (2024). Mengukuhkan Resiliensi, Menghalau Stigmatisasi: Potret Upaya Pencapaian Kesehatan Mental Penyandang Disabilitas Netra di Kudus. *International Conference on Interdisciplinary Gender Studies*, *6*(1), 140–166.

Noviani, R., Rahmanawati, F. Y., & Linsiya, R. W. (2025). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup pada Individu Penyandang Disabilitas. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *11*(1), 1–8.

Nurisyahadah, A., nanda Aulia, D., Maghfirah, R., Safarina, N. A., & Safitri, Y. N. (2025). Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami akibat Meninggal Dunia. *Journal of Psychology*, *1*(4), 121–128.

Nurofiqhoh, A., Rohmah, D. N., Laiali, D. N., Roziqi, I., Maulidiah, R. N., & Pradana, H. H. (2024). Studi Fenomenologi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Siswa Menjelang Kelulusan. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, *2*(1), 20–28.

Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, *2*(1), 1–11.

Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2021). *Working with spiritual struggles in psychotherapy: From research to practice*. Guilford Publications.

Pargament, K. I., Murray-Swank, N. A., Magyar, G. M., & Ano, G. G. (2005). *Spiritual struggle: A phenomenon of interest to psychology and religion.*

Pasley, M. (2018). Young Adults with Visual Impairments and Driver's Education: Journeys of Self-Efficacy, Identity, and Transition to Adulthood. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, *88*(10), 553–569.

Perdani, R. C., Pratama, A. Y., Kustanti, C. Y., & Prawesti, I. (2025). *Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2021 Di Stikes Bethesda Yogyakarta Tahun 2024*. *1*(1), 24–29.

Perez-Tejada, J., Larraitz Garmendia, B., Labaka, A., BN, M. S., Vegas, O., Gómez-Lazaro, E., & Arregi, A. (2019). Active and passive coping strategies. *Age (Years)*, *51*, 6–79.

Permana, F. B., & Psikologi, M. S. (2025). Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *14*(2), 187–195.

Popel, K., Dusterwald, G., Greenberg, J., Leisegang, C., & Dusterwald, G. (2020). The world through their eyes: The perceptions and lived experience among Capetonian young adults with hereditary visual impairment. *African Vision*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

and Eye Health, *79*(1), 1–7. https://doi.org/10.4102/AVEH.V79I1.567

Pratiwi, C. N., & Wahyudi, A. (2019). Diskriminasi Penyandang Disabilitas Di Sekolah Inklusi (Studi tentang Siswa Disabilitas di Sekolah Inklusi SDN Sidosermo 1 Surabaya). *Paradigma*, *7*(2).

Pratiwi, D. D., Mentari, A., & Nasution, N. (2024). *Hubungan Self-esteem Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Lingkungan Hamparan Perak The Relationship of Self-esteem with Quarter Life Crisis in Early Adults in the Hamparan Perak Neighborhood*. *5*(3), 1159–1165.

Purnawati, S., Adiatmika, P.-G., & Cokorda, B.-J. L. (2021). The effect of a problem-focused coping stress management program on self-efficacy, psychological distress, and salivary cortisol among first-year medical students of udayana university. *Acta Medica Philippina*, 675–680.

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

Qonita, D. N., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Negeri, U., & Email, S. (2016). *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya*. *1996*, 1–12.

Rachma, K. A., & Affandi, G. R. (2025). The Role of Religiosity and Loneliness on Quarter Life Crisis in Students of Muhammadiyah University of Sidoarjo (UMSIDA). *International Conference on Social Science and Humanity*, *2*(3), 13–24.

Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *3*(1), 12–19.

Rizki, N. jimatul. (2022). Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *1*(2), 153–172. https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i2.13

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-fi rst century. *Emerging Adulthood in a European Context*, 17–30. https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315750620-8/emerging-adulthood-early-adulthood-quarter-life-crisis-updating-erikson-twenty-fi-rst-century

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

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

combination. *Emerging Adulthood*, *7*(3), 167–179.

Robinson, O. C., Petrov, N., & Vleioras, G. (2025). Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood : A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. *Emerging Adulthood*, *13*(6), 1491–1506. https://doi.org/10.1177/21676968251380890

Rokhmatun, A., Salsabila, M. S., & Yulianti, I. (2024). Adversity intelligence, family support, and quarter life crisis in individuals who married at a young age. *Jurnal Spirits*, *15*(1), 30–44.

Rubin-McGregor, J., & Hunger, J. M. (2025). Disability discrimination, disability permanence, and mental health among US adults. *Rehabilitation Psychology*.

Salsabila, A., & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter-Life Crisis pada Individu yang Bekerja. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, *4*(3), 168–174.

Santika, E. F. (2023). *Ini Prevalensi Disabilitas Indonesia pada 2023*. Katadata.Co.Id. https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/66a13e9eb02df/ini-prevalensi-disabilitas-indonesia-pada-2023

Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, *5*(1), e62–e70.

Saputro, H., & Widiyawati, W. (2025). Connection Loneliness and Emotion Regulation with Quarter Life Crisis in Adolescents in Gresik. *Journal Of Nursing Practice*, *8*(2), 419–426.

Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter life crisis pada kaum millenial*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Scottish Government. (2023). *Literature Review: Transitions to Adulthood for Disabled Young People Report by The Diffley Partnership prepared for the Scottish Government*. www.gov.scot

Sholikhah, T. M., & Fauzan, A. (2025). Quarter Life Crisis in College Students: How Do Religiosity and Self-Efficacy Affect? *ANFUSINA: Journal of Psychology*, *8*(1), 87. https://doi.org/10.24042/ajp.v8i1.18337

Siahaan, M., Harsana Jasa, C., Anderson, K., Rosiana, M. V., Lim, S., & Yudianto, W. (2020). Penerapan Artificial Intelligence (AI) Terhadap Seorang Penyandang Disabilitas Tunanetra. *Journal of Information System and Technology (JOINT)*, *01 (02)*(02), 186–193.

Soraya, S. Z., & Puspitasari, R. N. (2025). Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students. *Journal of Education and*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Learning (EduLearn), *19*(1), 287–293.

Srinikasari, A., Pratama, F. F., & Selvia, N. (2025). Pengalaman Mahasiswa Bimbingan Konseling dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Studi Fenomenologi. *Jurnal Dimamu*, *4*(3), 498–503.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R &. D. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2). Penerbit Alfabeta.

Suprayogi, M. N., & Santoso, W. B. (2024). Role of Emotional Maturity and Social Support in Predicting Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis. *Engineering Proceedings*, *74*(1), 65.

Susanto, N. A. D., Fayola, N. I., Ramadhan, A., Fauziah, A., Ramadhani, N., & Hauri, S. C. (2025). *Quarter Life Crisis dalam Perspektif Islam : Hakikat Manusia sebagai Hamba Allah dalam Menghadapi Krisis Identitas*.

Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, *1*(1), 53–64. https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61

Szcześniak, M., Kroplewski, Z., & Szałachowski, R. (2020). The mediating effect of coping strategies on religious/spiritual struggles and life satisfaction. *Religions*, *11*(4), 195.

Ting, R. S.-K., Aw Yong, Y.-Y., Tan, M.-M., & Yap, C.-K. (2021). Cultural responses to COVID-19 pandemic: Religions, illness perception, and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, *12*, 634863.

Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhalista, A., & Harahap, T. A. (2025). Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *12*(01), 262–274.

Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health*, *21*(1), 611.

WHO. (2023). *Disability*. Www.Who.Int. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

Wijaya, N., & Pujianto, J. S. (2024). Hubungan Koping Individu Dengan Tingkat Resiliensi Paska Bencana. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*, 1838–1849.

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty türkiye'deki beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *11*(61), 245–262. http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, *21*(2), 165–174.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/