

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN  
PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
MAHASISWA**

**SKRIPSI**



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**DIANA PUTERI ZAHRO  
11040122145**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMP**

#### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Perbandingan Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa” 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, 4 Juni 2026



*[Signature]*  
Diana Puteri Zahro

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN  
PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
MAHASISWA**

oleh

Diana Puteri Zahro

11040122145

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, ..April 2026

Dosen Pembimbing I,



Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi., M.Si.Psi  
NIP. 197406122007102006

Dosen Pembimbing II,



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag  
NIP. 197209271996032002

## SKRIPSI

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN  
PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
MAHASISWA**

Yang disusun oleh  
Diana Puteri Zahro  
11040122145

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada Tanggal 17 Juni 2026



Mengetahui,  
Plt. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Suriani, S.Ag, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197708122005012004

Susunan Tim Penguji  
Penguji I

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag  
NIP. 197209271996032002

Penguji II

H. M. Fahmi Aufar Asyraf, B.Ed., M.A  
NIP. 199109302020121012

Penguji III

Dr. Lufiana Hamany Utami, M.Si.  
NIP. 197602272009122001

Penguji IV

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



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

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 : Diana puteri zahro  
NIM : 11040122145  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan  
E-mail address : puterikharis711@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Perbandingan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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,

Penulis

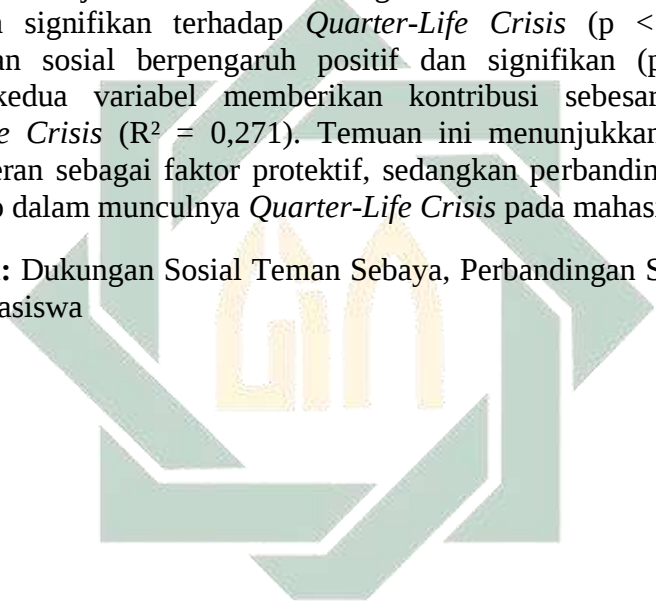
(Diana puteri zahro)

*nama terang dan tanda tangan*

### INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dan perbandingan sosial terhadap *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafaat Banyuwangi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 315 mahasiswa berusia 20–30 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala Dukungan Sosial Teman Sebaya, Perbandingan Sosial, dan *Quarter-Life Crisis* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Quarter-Life Crisis* ( $p < 0,05$ ), sedangkan perbandingan sosial berpengaruh positif dan signifikan ( $p < 0,05$ ). Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 27,1% terhadap *Quarter-Life Crisis* ( $R^2 = 0,271$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif, sedangkan perbandingan sosial menjadi faktor risiko dalam munculnya *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa dewasa awal.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial Teman Sebaya, Perbandingan Sosial, *Quarter-Life Crisis*, Mahasiswa



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

### ABSTRACT

*This study aimed to examine the influence of peer social support and social comparison on Quarter-Life Crisis among students at Universitas Mukhtar Syafaat Banyuwangi. A quantitative survey design was employed involving 315 students aged 20–30 years selected through purposive sampling. The instruments used were the Peer Social Support Scale, Social Comparison Scale, and Quarter-Life Crisis Scale, all of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using multiple linear regression with SPSS version 22. The results indicated that peer social support had a negative and significant effect on Quarter-Life Crisis ( $p < 0.05$ ), while social comparison had a positive and significant effect ( $p < 0.05$ ). Simultaneously, both variables contributed 27.1% to Quarter-Life Crisis ( $R^2 = 0.271$ ). These findings suggest that peer social support functions as a protective factor, whereas social comparison serves as a risk factor in the emergence of Quarter-Life Crisis among early adulthood students.*

**Keywords:** *peer social support, social comparison, quarter-life crisis, students*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

|                                            |                                     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL.....                         | i                                   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                    | iii                                 |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....                   | iv                                  |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| KATA PENGANTAR .....                       | vii                                 |
| DAFTAR ISI.....                            | x                                   |
| DAFTAR TABEL.....                          | xii                                 |
| DAFTAR GAMBAR .....                        | xiii                                |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                       | xiv                                 |
| INTISARI.....                              | xv                                  |
| ABSTRACT.....                              | xvi                                 |
| BAB I PENDAHULUAN.....                     | 1                                   |
| A. Latar Belakang Masalah.....             | 1                                   |
| B. Rumusan Masalah .....                   | 12                                  |
| C. Tujuan Penelitian.....                  | 12                                  |
| D. Manfaat Penelitian.....                 | 13                                  |
| E. Keaslian Penelitian .....               | 14                                  |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....                 | 18                                  |
| A. <i>Quarter-Life Crisis</i> (Y).....     | 18                                  |
| B. Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) ..... | 25                                  |
| C. Perbandingan Sosial (X2).....           | 29                                  |
| D. Hubungan Antar Variabel.....            | 33                                  |
| E. Landasan Teoritis .....                 | 36                                  |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| F. Hipotesis.....                                     | 39        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                 | <b>40</b> |
| A. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional ..... | 40        |
| B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....         | 42        |
| C. Instrumen Penelitian .....                         | 44        |
| D. Validitas dan Reliabilitas.....                    | 51        |
| E. Analisis Data .....                                | 53        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>56</b> |
| A. Hasil Penelitian.....                              | 56        |
| 1. Deskripsi Subjek.....                              | 56        |
| B. Deskripsi dan Reliabilitas Data .....              | 58        |
| 1. Deskripsi Data.....                                | 58        |
| 2. Uji Validitas Instrumen.....                       | 59        |
| 3. Uji Reliabilitas Instrumen.....                    | 62        |
| C. Hasil.....                                         | 63        |
| D. Pembahasan.....                                    | 72        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                             | <b>78</b> |
| A. Kesimpulan.....                                    | 78        |
| B. Saran.....                                         | 79        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                           | <b>82</b> |

### DAFTAR TABEL

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| TABEL 1. BLUE PRINT QUARTER-LIFE CRISIS SCALE (QLCS).....                                 | 47 |
| TABEL 2.BLUE PRINT PEER SOCIAL SUPPORT SCALE (PSSS).....                                  | 49 |
| TABEL 3. BLUE PRINT SKALA IOWA-NETHERLANDS COMPARISON ORIENTATION<br>MEASURE (INCOM)..... | 51 |
| TABEL 4. NILAI CRONBACH’S ALPHA DARI SKALA.....                                           | 53 |
| TABEL 5. JENIS KELAMIN .....                                                              | 56 |
| TABEL 6. JENIS FAKULTAS .....                                                             | 57 |
| TABEL 7. JENIS PRODI .....                                                                | 57 |
| TABEL 8. STATISTIK DESKRIPTIF VARIABEL PENELITIAN .....                                   | 58 |
| TABEL 9. VALIDITAS SKALA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA (17 ITEM) .....                     | 59 |
| TABEL 10. VALIDITAS SKALA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA (16 ITEM).. .....                  | 60 |
| TABEL 11. VALIDITAS PERBANDINGAN SOSIAL (6 ITEM) .....                                    | 60 |
| TABEL 12. VALIDITAS SKALA PERBANDINGAN SOSIAL (4 ITEM).....                               | 61 |
| TABEL 13. VALIDITAS SKALA QUARTER-LIFE CRISIS (16 ITEM) .....                             | 61 |
| TABEL 14. VALIDITAS SKALA QUARTER-LIFE CRISIS (12 ITEM) .....                             | 62 |
| TABEL 15. VALIDITAS SKALA QUARTER-LIFE CRISIS (12 ITEM) .....                             | 62 |
| TABEL 16. HASIL UJI NORMALITAS (KOLMOGOROV-SMIRNOV) .....                                 | 64 |
| TABEL 17.HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS .....                                                | 64 |
| TABEL 18. HASIL UJI KORELASI PEARSON.....                                                 | 66 |
| TABEL 19. HASIL UJI T (COEFFICIENTS) .....                                                | 66 |
| TABEL 20. HASIL UJI F (ANOVA).....                                                        | 69 |
| TABEL 21. MODEL SUMMARY.....                                                              | 70 |
| TABEL 22. HASIL ANALISIS REGRESI (COEFFICIENTS).....                                      | 71 |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

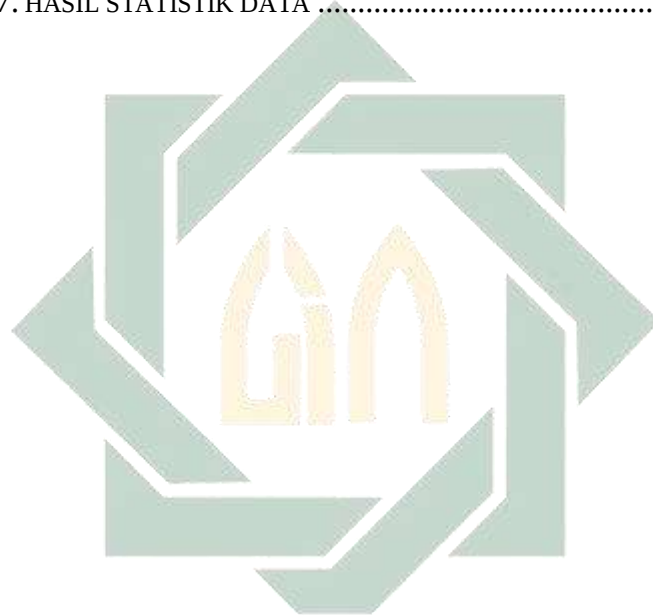
|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| GAMBAR 1. KERANGKA TEORI .....                             | 38 |
| GAMBAR 2. GRAFIK SCATTERPLOT UJI HETEROSKEDASTISITAS ..... | 65 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

### DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| LAMPIRAN 1. SURAT KETERANGAN BALASAN.....                                            | 90  |
| LAMPIRAN 2. SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN .....                                   | 91  |
| LAMPIRAN 3. SURAT PERMOHONAN EXPERT JUDGMENT .....                                   | 92  |
| LAMPIRAN 4. SKALA QUARTER-LIFE CRISIS .....                                          | 93  |
| LAMPIRAN 5. . SKALA IOWA–NETHERLANDS COMPARISON ORIENTATION MEASURE<br>(INCOM) ..... | 96  |
| LAMPIRAN 6. SKALA PEER SOCIAL SUPPORT SCALE .....                                    | 98  |
| LAMPIRAN 7. HASIL STATISTIK DATA .....                                               | 101 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

### DAFTAR PUSTAKA

- Adamczyk, K., Park, J. Y., & Segrin, C. (2022). Patterns of intimacy crisis resolution and their associations with romantic loneliness in Polish and US young adults. *Developmental Psychology*, 58(8), 1600.
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan uji kenormalan dengan kolmogorov-smirnov, anderson-darling dan shapiro-wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 11–19.
- validitasAmbarwati, P., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2024). Hubungan loneliness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 637–651.
- Andrade, F. C., Erwin, S., Burnell, K., Jackson, J., Storch, M., Nicholas, J., & Zucker, N. (2023). Intervening on social comparisons on social media: Electronic daily diary pilot study. *JMIR Mental Health*, 10(1), e42024.
- 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.
- Argasiam, B. (n.d.). *Perbandingan Sosial*.
- Argasiam, B., & Adinda Prabowo Putri, S. (2023). Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of Social Comparison and Resilience. *Analitika*, 15(2), 114–123. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i2.10386>
- Argasiam, B., & Putri, S. A. P. (2022). *Quarter Life of Crisis pada Kelompok Milenial ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Resiliensi Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of Social Comparison and Resilience*.
- Arigo, D., Bercovitz, I., Lapitan, E., & Gular, S. (2024). Social Comparison and Mental Health. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11(2), 17–33. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00313-0>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 469–480.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022a). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1).
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022b). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya

- Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Association, A. E. R., Association, A. P., & Education, N. C. on M. in. (2014). Standards for educational and psychological testing. (No Title).
- Aubry, R., Quiamzade, A., & Meier, L. L. (2024). Depressive symptoms and upward social comparisons during Instagram use: A vicious circle. *Personality and Individual Differences*, 217, 112458.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisin II*.
- Azza, D. F., Mahkota, M. K. 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*, 4(2), 454–462. <https://serambi.org/index.php/jemr>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21.
- Cohen, S., & McKay, G. (2020). Social Support, Stress and the Buffering Hypothesis: A Theoretical Analysis. *Handbook of Psychology and Health (Volume IV)*, 98(2), 253–267. <https://doi.org/10.1201/9781003044307-10>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51.
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. In D. Chadee. *Theories in Social Psychology*, 119–139.
- Dai, D. N. M. R. (2024). *Pengaruh self-compassion dan dukungan sosial terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Delisia, A., & Satiadarma, M. P. (2023). Psychological Distress in the Quarter-life Crisis: The Role of Psychological Inflexibility. *Bisma The Journal of*

*Counseling*, 7(2), 262–269.

Diel, K., Grelle, S., & Hofmann, W. (2021). A motivational framework of social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1415.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

Fauziah, S., Hamidah, E., Anggraeni, N., Nusantara, S. P., & Sukabumi, U. M. (2024). *Hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di stikes x cianjur*. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>

Festinger, L. (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory*, 16(401), 3.

Festinger Leon. (1954). A Theory Of Social Comparison Processes. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117–140).

Forester, B. J., Idris, A., Khater, A., Afgani, M. W., Isnaini, M., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2024). *Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas Quantitative Research : Data Reliability Test*. 4(3), 1812–1820.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*.

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>

Hanna, W. F., & Retnawati, H. (2022). Analisis kualitas butir soal matematika menggunakan model rasch dengan bantuan software quest. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 11(4), 3695–3704.

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*, 1–12.

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>

House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?id=qO2RAAAIAAJ>

Huynh, H. P., Thomas, J., Castellanos, I., Weatherford, D. R., & Lilley, M. K. (2024). *Social Comparison, Belongingness, Self-Doubt, and Stress*.

Jansen, M., Boda, Z., & Lorenz, G. (2022). Social comparison effects on

- academic self-concepts—which peers matter most? *Developmental Psychology*, 58(8), 1541.
- Kesehatan, B. P. dan P. (2021). kementerian kesehatan republik indonesia direktur kementerian kesehatan republik indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 7(35).
- Ketut, P., Kusuma, G., & Merida, S. C. (2025). *Social Comparison and Quarter-Life Crisis in Generation Z : A Study of Instagram Users*. 6(1), 28–39.
- Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M., & Florack, A. (2021). The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLoS One*, 16(10), e0257795.
- Kristin, T., Sihombing, F., Meriem, K., Brahmana, B., Psikologi, F., Hkbp, U., & Medan, N. (2025). *The Effect Of Peer Social Support On Quarter-Life Crisis In Final-Year Students In Medan City*. 9(2), 144–156.
- Le Blanc-Brillon, J., Fortin, J. S., Lafrance, L., & Héту, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology*, 16(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241>
- Maha, a. S. (2024). Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Risiko Depresi. *Literacy Notes*, 2(1).
- Maia Weli Dinda, & Yolviva Irna Aviani. (2025). Hubungan Social Support dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 49–66. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4320>
- Mao, M., & Liao, F. (2025). Undergraduates short form video addiction and learning burnout association involving anxiety symptoms and coping styles moderation. *Scientific Reports*, 15(1), 24191.
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2101–2121.
- Muhid, A., Fauziyah, N., Khariroh, L. M., & Andiarna, F. (2019). Quality of Life Perempuan Penyintas Kekerasan Seksual: Studi Kualitatif. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.185>
- Nahrudin, Ulandari, A., Nurhikmawati, A., Regina Rahmadinta, A., Alya Fath, C., Anggraini, D., Aulia Ananto Putri, F., Astuti Anugrah Putri, T., & Hudiyah Bil Haq, A. (2024). Development of a Psychological Measuring Tool: Peer Social Support Scale (PSSS). *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 489–501. <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v6i0.39265>

- Nisa, S. S., Zuhro'Fitriana, A. Q., & Adibah, D. F. (2025). Ketidaknyamanan Akademik: Pergulatan Mahasiswa antara Minder dan Tuntutan Lingkungan Sosial. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(5), 527–535.
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric Theory 3rd edition* (MacGraw-Hill, New York).
- Nurviana, D. (2025). *Tantangan Psikososial Quarter-life Crisis Mahasiswa S2 MIAI UII Tahun Akademik 2022-2024: Studi Implementasi Teori Perkembangan Erik Erikson dalam Kehidupan Akademik dan Sosial*. Universitas Islam Indonesia.
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Pangestu, M. A., & Nurhadianti, R. D. D. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 57 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 43. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2>
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The relationship between social support and mental health degrees in emerging adulthood of students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12–23.
- Perante, L., Lunesto, J. P., Coritana, J., Cruz, C. N., Espiritu, J. M., Artiola, A., Templonuevo, W., & Tus, J. (2023). *Tumatanda na Ako: The Quarter-Life Crisis Phenomenon Among Emerging Adults*.
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(26), 22170–22180.
- Pivoriūtė, M. (2024). “How do I find myself, become successful, financially independent and experience the joys of youth?” Experiences of quarter-life crisis among Lithuanian students. Vilniaus universitetas.
- Praptiningsih, N. A., Mil, S., Mulyono, H., & Villarama, J. A. (2025). *Quarter life crisis in the communication process on early adulthood*. September. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v10i1.1658>
- Pratama, R. G. (2025). Hubungan Quarter Life Crisis dengan Tingkat Harga Diri pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. *Mando Care Jurnal*, 4(2), 151–163.
- Pratiwi, a. M. (n.d.). *Pengaruh self esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang*.
- prof. Dr. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*

(M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); cetakan-4). Alfabeta.

Rachmayanie Jamain, R., Permata Sari, N., & Maulina Ningrum, S. (2023). Benarkah terjadi fase quarterlife crisis pada mahasiswa? *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 133–137.

Rahmi, F., & Zarkasi, I. R. (2025). Analisis Fenomena Quarter–Life Crisis pada Usia Muda: Studi pada Pengguna Aktif Instagram. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.36722/jaiss.v6i1.3908>

Rayland, A., & Andrews, J. (2023). From social network to peer support network: opportunities to explore mechanisms of online peer support for mental health. *JMIR Mental Health*, 10, e41855.

Robbins, A., dan Wilner, A. (2001). Quarter Life Crisis: The Unique Of Life In Your Twenties,. *Journal Of Psychology*, vol 1, 80–90. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>

Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. Penguin Publishing Group. <https://books.google.co.id/books?id=cJyfxi75yUwC>

Robbins dan Wilner. (2001). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam, Inc. In *Penguin Putnam* (Issue 2007). Penguin Publishing Group. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>

Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.

Rochim, D. F. (2025). Pengaruh hope dan social comparison terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *Cognicia*, 13(1), 23–29. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.39858>

Rohma, T. S. (2024). *Hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh pada mahasiswi Psikologi UIN Malang pengguna instagram*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Salovey, P. (2024). Social comparison processes in envy and jealousy. In *Social comparison* (pp. 261–285). Routledge.

Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426.

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>

- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. ERLANGGA.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. . (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed). Wiley Online Library.
- Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2025). Self Compassion dan Dukungan Sosial: Kunci Mengatasi Quarter Life Crisis Gen Z. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01).
- Sari, S. W. K., . T., & Purwandari, E. (2025). Quarter-life Crisis: Spiritual Well-being as a Mediator in the Relationship Between Emotion Regulation, Social Support, Religious Activities, and Quality of Life. *The Open Psychology Journal*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.2174/0118743501366061250422091849>
- Satria, I. G. I. J., & Kurniawati, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (studi pada mahasiswa perantau). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 2764–2775. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Setiagils, A., Rozak, A., & Nuraeni, N. S. (2024). Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 5(2), 43–60.
- Singh, J. (2025). *Navigating the Quarter-Life Crisis: Examining the Role of Spiritual Well-Being, Identity Exploration, and Self-Efficacy among Young Adults*. 13(3). <https://doi.org/10.25215/1303.124>
- Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17(2), 268–274.
- Suls, J., & Wills, T. A. (2024). *Social comparison: Contemporary theory and research*. Taylor & Francis.
- Tenggara, V. R., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran Social Comparison terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46044–46050.
- TimelyCare. (2023). *Quarter-life crisis survey: Insights from Gen Z*. <https://timelycare.com/resources/quarter-life-crisis-survey>
- Urbina, S. (2014). *Essentials of psychological testing*. John Wiley & Sons.
- Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhailista, A., & Harahap, T. A. (2025). Faktor

- Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 262–274.
- Vahmi, N. I., & Elrisfa Magistarina. (2025). The contribution of social comparison to quarter life crisis in final year students at Padang State University. In *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(2), 114–121. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i2.399>
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-life Crisis, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1), 26. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>
- Verma, A. (2024). Impact of Social Comparison on Self-Efficacy & Emotional Regulation among Peers. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(5), 58–72.
- Vicary, E., Kapadia, D., Bee, P., Bennion, M., & Brooks, H. (2025). The impact of social support on university students living with mental illness: a systematic review and narrative synthesis. *Journal of Mental Health*, 34(4), 463–475. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2408237>
- Wardha Hayati Khailia. (2025). The Influence of Self-Esteem, Social Support and Quarter Life Crisis in Early Adults. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1121>
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and why social media affect subjective well-being: Multi-site use and social comparison as predictors of change across time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Worley, J. T., Meter, D. J., Ramirez Hall, A., Nishina, A., & Medina, M. A. (2023). Prospective associations between peer support, academic competence, and anxiety in college students. *Social Psychology of Education*, 26(4), 1017–1035. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09781-3>
- Zaka, I. (2022). *What's The Matter with Quarter Life Crisis: Ketika Hidupmu Dipenuhi Kekhawatiran Akan Masa Depan* (I). BUKU BIJAK.
- Zamzam, E. M. (2025). *The influence of peer social support on quarter life crisis with loneliness as a mediating variable in emerging adulthood*. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v5i1.40507>