

HUBUNGAN RESILIENSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG BELUM MENIKAH

Fitria Putri Setyani¹, Siska Adinda Prabowo Putri², Brigitan Argasiam³

Fakultas Psikologi, Universitas AKI
521210032@student.unaki.ac.id

Abstract

This study aims to examine the relationship between resilience and quarter-life crisis in unmarried young adult women in Semarang. The research employs a quantitative approach with a correlational research design. The sample consists of 400 unmarried young adult women (aged 18-40), selected using non-probability sampling with purposive sampling technique. Data collection tools included a resilience scale and a quarter-life crisis scale. Data analysis was performed using Spearman's Rho statistical technique with the assistance of SPSS version 24. The results show a highly significant negative relationship between resilience and quarter-life crisis in unmarried young adult women ($r_s = -0.811$, $p < 1\%$). The effective contribution of resilience to quarter-life crisis was found to be 94.2%.

Keywords: Resilience, Quarter-Life Crisis, Young Adult Women.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan resiliensi dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah di Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel penelitian ini adalah 400 perempuan dewasa awal usia (18-40) tahun dan belum menikah, yang didapatkan dengan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data berupa skala resiliensi dan *quarter life crisis*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Spearman's Rho*, dengan bantuan program SPSS versi 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah $r_s = -0,811$ $p < 1\%$. Sumbangan efektif variabel resiliensi terhadap variabel *quarter life crisis* sebesar 94,2%.

Kata kunci: Resiliensi, *Quarter Life Crisis*, Perempuan Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Manusia melewati berbagai tahap perkembangan sepanjang hidupnya, yang meliputi perkembangan fisik dan psikologis. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik, tugas, dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Salah satu masa yang sering menjadi perhatian adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Teori psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Robinson dkk., 2013) pertama kali mengusulkan bahwa pada tahap perkembangan dewasa awal, individu mengalami sebuah krisis. Pada tahap ini, individu belajar untuk berinteraksi lebih mendalam dengan orang lain. Krisis perkembangan yang muncul sering kali disebabkan oleh konflik antara keintiman (akrab) dan keterasingan (kesendirian) (Krismawati, 2018). Keintiman ini sering kali terlihat dalam bentuk pembentukan ikatan sosial, seperti hubungan romantis dengan lawan jenis dan peran sosial dalam masyarakat.

Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun hingga sekitar 40 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis, termasuk berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1997). Pada masa ini, individu sering mengalami ketegangan internal yang mengarah pada perubahan pola pikir, perilaku, dan adaptasi terhadap gaya hidup baru. Masa dewasa awal adalah masa pencarian jati diri dan pematangan pemikiran serta pengembangan reproduktif. Proses ini seringkali penuh dengan konflik dan tantangan yang harus dihadapi, seperti beradaptasi dengan peran baru dalam masyarakat, seperti menjadi suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah (Putri, 2019).

Namun, menjadi dewasa bukanlah hal yang mudah. Masa ini dianggap sebagai masa yang penuh tantangan karena individu dituntut untuk melepaskan ketergantungan pada orang tua dan berdiri sendiri. Salah satu cara untuk mencapai kemandirian adalah dengan bekerja. Pemilihan pekerjaan yang tepat menjadi salah satu upaya individu dalam mengokohkan kemandirian, baik secara finansial maupun psikologis. Namun, kenyataannya banyak faktor yang memengaruhi perkembangan individu dalam masa dewasa awal, salah satunya adalah kemajuan teknologi dan internet. Kehadiran media sosial dan kemudahan akses informasi melalui internet sering kali memunculkan rasa tidak puas, iri hati, apatis, dan

perasaan anti-sosial pada individu yang terus membandingkan dirinya dengan orang lain, yang pada akhirnya memicu masalah psikologis yang serius (Bikriyah, 2020).

Rasa iri dan perbandingan diri dengan orang lain dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan meragukan kemampuan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Atwood dan Scholiz (2008), yang menyatakan bahwa krisis emosional pada individu dapat menimbulkan respons negatif, seperti perasaan ragu terhadap kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, dan perasaan terisolasi. Hurlock (1997) menyebutkan bahwa tugas perkembangan dalam masa dewasa awal ini sering kali dipengaruhi oleh ekspektasi sosial, di mana setiap kelompok budaya mengharapkan individu untuk menguasai keterampilan tertentu dan memenuhi pola perilaku yang dianggap sesuai dengan usia. Dalam hal ini, masyarakat memberikan penilaian dan harapan yang kuat terhadap individu, yang seringkali memengaruhi cara individu berperilaku.

Tuntutan masyarakat yang mengarah pada harapan-harapan tertentu ini menyebabkan munculnya persepsi yang kuat terhadap individu, terutama perempuan, mengenai status pernikahan mereka. Di Indonesia, budaya kolektif yang menghargai hubungan sosial dan peran kekerabatan menjadikan pernikahan sebagai prestasi sosial yang penting. Bagi perempuan yang belum menikah di usia yang dianggap matang, seperti usia 25 tahun, stigma sosial sering kali muncul, seperti anggapan bahwa mereka tidak laku atau sudah terlalu tua untuk menikah (Himawan, 2020). Perempuan yang memilih untuk melajang dianggap sebagai individu yang bebas, modern, mandiri, dan berfokus pada karier, tetapi di sisi lain juga dianggap kesepian, tidak menarik, dan kurang pandai bersosialisasi (Oktawirawan & Yudiarso, 2020).

Sebaliknya, perempuan yang menikah pada usia 20-an dianggap berhasil memenuhi ekspektasi masyarakat. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang berhasil diselesaikan dengan baik akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan menuju tahap perkembangan selanjutnya. Namun, kegagalan dalam memenuhi harapan ini sering kali mengarah pada ketidakbahagiaan, perasaan cemas, dan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Havighurst, 1961). Hal serupa diungkapkan oleh Macrae (2011), yang menyatakan bahwa banyak individu dewasa muda berusia 20-30 tahun mengalami kecemasan

dan keraguan terhadap kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan dewasa karena krisis ini. Terdapat banyak stresor yang muncul, yang menyebabkan individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam hidupnya.

Salah satu fenomena yang muncul dalam masa dewasa awal adalah *quarter life crisis*, yang ditandai dengan perasaan ragu, cemas, dan kebingungan tentang tujuan hidup, hubungan, dan karier. *Quarter life crisis* sering dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 29 tahun, terutama ketika mereka merasa terjebak dalam rutinitas hidup yang monoton dan khawatir tentang masa depan (Amalia, 2021). Robbins dan Wilner (2021) mengidentifikasi tujuh aspek yang menunjukkan tanda-tanda *quarter life crisis*, di antaranya adalah kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, dan ketegangan dalam hubungan interpersonal.

Di Indonesia, budaya patriarki seringkali menekan perempuan untuk menikah pada usia yang dianggap tepat, yang biasanya sebelum usia 30 tahun. Perempuan yang belum menikah pada usia tersebut seringkali dianggap mengalami kegagalan dalam memenuhi ekspektasi sosial. Seperti yang dikemukakan oleh Agustin (2012), dalam budaya Indonesia, perempuan yang menikah di usia lebih dari 25 tahun seringkali dianggap sebagai "perawan tua", dan stigma ini memberi tekanan psikologis yang besar pada perempuan yang belum menikah. Selain itu, tekanan dari keluarga dan lingkungan juga menjadi faktor yang memperburuk *quarter life crisis* pada perempuan (Herawati & Hidayat, 2020).

Tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu memainkan peran penting dalam mengatasi tantangan yang muncul selama masa dewasa awal. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan dan menyesuaikan diri dengan perubahan hidup. Resiliensi juga berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan sosial dan perasaan cemas yang muncul selama masa *quarter life crisis*. Menurut Rahmah dkk. (2023), resiliensi yang tinggi dapat mengurangi kecenderungan individu untuk mengalami *quarter life crisis*, karena individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan hidup.

Dengan demikian, penting bagi individu dewasa awal untuk membangun resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan mengurangi

dampak negatif dari *quarter life crisis*. Ketidakmampuan dalam mengembangkan resiliensi dapat menyebabkan individu terjebak dalam perasaan tidak berdaya dan kehilangan arah dalam hidupnya (Sujudi, 2020). Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi yang kuat akan mampu melewati masa-masa sulit dan menemukan jalan untuk mencapai impian dan harapan mereka (Hombing, 2023; Wagnild & Young, 1993).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah di Semarang. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antara variabel secara objektif, dengan pengumpulan data yang terstruktur dan analisis statistik yang dapat memberikan generalisasi hasil untuk populasi yang lebih luas. Metode ini dimulai dengan pembentukan teori dasar, pengembangan hipotesis yang relevan, dan pengumpulan data melalui instrumen penelitian yang terstandarisasi. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan menggunakan statistik untuk menguji kebenaran hipotesis dan menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang ada (Sugiyono, 2019).

Variabel yang diteliti terdiri dari dua, yaitu variabel independen (bebas) dan dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi, yang diukur dengan menggunakan skala resiliensi yang dibangun berdasarkan teori Reivich dan Shatte (2002). Skala ini mencakup berbagai aspek penting seperti pengaturan emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy*, dan kemampuan untuk mencari dukungan sosial. Sedangkan variabel dependen adalah *quarter life crisis*, yang diukur melalui skala yang disusun berdasarkan tujuh aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001), yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, rasa cemas, perasaan tertekan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Pengukuran kedua variabel dilakukan dengan menggunakan skala *Likert* yang disesuaikan dengan indikator-indikator yang relevan.

Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang berusia antara 18 hingga 40 tahun dan belum menikah, yang berdomisili di Semarang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah minimal 384 responden, yang dihitung menggunakan tabel Krejcie untuk menentukan jumlah sampel yang representatif bagi populasi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap dapat mewakili karakteristik populasi yang diteliti, seperti status pernikahan dan usia responden. Metode ini dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang diambil dapat memberikan hasil yang relevan dan representatif terhadap populasi yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2019).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi skala *Likert* untuk mengukur persepsi, sikap, dan pemahaman responden terhadap kedua variabel yang diteliti. Skala *quarter life crisis* diukur berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Robbins & Wilner (2001), sedangkan skala resiliensi didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002). Skala *Likert* yang digunakan memiliki empat pilihan jawaban, dari yang paling setuju hingga yang paling tidak setuju, untuk mengevaluasi tingkat kecenderungan setiap individu terhadap aspek-aspek yang ditanyakan.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Spearman's Rank Correlation* di SPSS versi 24 untuk menguji hipotesis yang diajukan. Uji korelasi ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel resiliensi dan *quarter life crisis*. Korelasi Spearman dipilih karena data yang dikumpulkan bersifat ordinal dan tidak harus memenuhi asumsi normalitas data. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat mengevaluasi sejauh mana resiliensi mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah di Semarang. Selain itu, uji validitas dan reliabilitas juga dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan dapat mengukur dengan akurat dan konsisten. Uji validitas item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara setiap item dengan skor total, sementara reliabilitas diukur menggunakan *Alpha Cronbach* untuk memastikan konsistensi internal instrumen penelitian (Azwar, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil uji daya diskriminasi item menunjukkan bahwa semua item pada skala *quarter life crisis* maupun skala resiliensi memiliki koefisien korelasi item-total $\geq 0,30$ sehingga dinyatakan valid dan tidak ada item yang dieliminasi (Azwar, 2015). Uji reliabilitas yang dihitung dengan koefisien *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai sebesar 0,916 untuk skala *quarter life crisis* dan 0,912 untuk skala resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa kedua instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat dipercaya (Azwar, 2011).

Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data dari kedua skala tidak terdistribusi normal. Pada skala *quarter life crisis* diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,115 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sedangkan pada skala resiliensi diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,120 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak normal, sehingga analisis korelasi dilakukan menggunakan teknik non-parametrik *Spearman's rho*.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan dengan Uji F untuk memastikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi F sebesar 15,467 dengan $p = 0,000$, yang berarti hubungan antara resiliensi dan *quarter life crisis* bersifat linear dan signifikan secara statistik. Analisis korelasi *Spearman's rho* menghasilkan nilai $r_s = -0,811$ dengan $p < 0,01$, yang menandakan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh responden, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, demikian pula sebaliknya.

Untuk memperjelas distribusi variabel dalam populasi penelitian, dilakukan kategorisasi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Pada skala *quarter life crisis*, nilai mean empirik sebesar 68,5 dengan standar deviasi 10,6. Berdasarkan kriteria ini, 28% responden (112 orang) termasuk kategori tinggi, 55% responden (220 orang) termasuk kategori sedang, dan 17% responden (68 orang) termasuk kategori rendah. Pada skala resiliensi, nilai mean empirik sebesar 76,2 dengan standar deviasi 9,7. Berdasarkan kriteria ini, 42% responden (168 orang) berada pada kategori tinggi, 53% responden (212 orang) berada pada kategori sedang, dan

5% responden (20 orang) berada pada kategori rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa resiliensi berperan penting dalam menurunkan risiko *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. Responden dengan tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi tekanan sosial, mengelola emosi, serta menghadapi perubahan hidup dengan lebih adaptif, sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan cemas, putus asa, maupun kebingungan yang menjadi ciri *quarter life crisis*. Sebaliknya, responden dengan tingkat resiliensi rendah lebih rentan terhadap perasaan negatif, keraguan diri, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan sosial maupun budaya yang dihadapi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peranan penting dalam mengurangi tingkat *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. *Quarter life crisis* adalah fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu di usia 18-29 tahun, yang ditandai dengan kebingungan dalam membuat keputusan hidup, perasaan cemas terhadap masa depan, ketidakpastian dalam mencapai tujuan hidup, serta tekanan sosial terkait dengan pernikahan dan karir (Robbins & Wilner, 2001). Temuan ini sejalan dengan teori yang diajukan oleh Rahmah, Sukiatni, dan Kusumandari (2023) yang menyatakan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengelola stres dan tantangan hidup, yang pada gilirannya mengurangi dampak negatif dari *quarter life crisis*.

Resiliensi sebagai Faktor Protektif Resiliensi, seperti yang diungkapkan oleh Reivich dan Shatte (2002), adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau tekanan. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dan mampu mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga mereka dapat mengatasi tekanan sosial dan pribadi yang seringkali menyertai masa dewasa awal. Hal ini penting, karena pada tahap ini individu dihadapkan pada banyak perubahan hidup yang signifikan, termasuk transisi dari kehidupan remaja ke dunia dewasa, tuntutan untuk memenuhi harapan sosial terkait pernikahan dan karir, serta perasaan cemas tentang masa depan. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dapat menghadapi perubahan ini dengan lebih positif dan dapat mengurangi dampak negatif *quarter life crisis*.

Hubungan Resiliensi dengan *Quarter Life Crisis* Penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Hal ini mencerminkan bahwa individu dengan resiliensi tinggi memiliki kapasitas untuk mengelola tantangan hidup yang datang, sehingga mereka lebih mampu mengatasi kebingungan dan kecemasan yang sering kali muncul dalam masa dewasa awal. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung merasa lebih cemas, terisolasi, dan tertekan oleh ekspektasi sosial yang ada, yang berujung pada *quarter life crisis* yang lebih parah.

Dalam konteks ini, fenomena *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Di banyak budaya, termasuk Indonesia, pernikahan sering dianggap sebagai pencapaian penting dalam kehidupan perempuan. Ketika perempuan belum menikah pada usia yang dianggap matang, mereka sering kali menghadapi stigma sosial, seperti dianggap tidak menarik, tidak mampu membina hubungan, atau dianggap gagal dalam memenuhi harapan masyarakat (Himawan, 2020). Tekanan ini dapat memperburuk perasaan cemas dan terjebak yang dialami oleh individu dalam masa *quarter life crisis*. Namun, perempuan dengan tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengelola tekanan tersebut dengan lebih baik, sehingga mereka tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan masyarakat.

Implikasi Sosial dan Kultural. Masyarakat Indonesia yang masih menganut nilai-nilai kolektif dan patriarki memberikan tekanan tersendiri pada perempuan untuk memenuhi peran sosial yang ditetapkan, seperti menikah dan memiliki keluarga. Hal ini sering kali menimbulkan perasaan kesepian atau tidak lengkap bagi perempuan yang belum menikah, meskipun mereka mungkin telah mencapai kesuksesan dalam bidang lain, seperti pendidikan atau karir. Dalam hal ini, penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran penting dalam membantu perempuan dewasa awal untuk mengatasi tekanan sosial ini. Mereka yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu menjaga keseimbangan hidup dan berfokus pada pencapaian tujuan hidup mereka, tanpa merasa terbebani oleh

ekspektasi masyarakat yang tidak realistis.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa meskipun banyak perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, banyak juga yang dapat menghadapinya dengan baik berkat tingkat resiliensi yang mereka miliki. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui pendidikan, dukungan sosial, maupun pengelolaan emosi yang baik. Perempuan yang dapat mengembangkan resiliensi akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan mencapai tujuan mereka dengan lebih percaya diri dan tenang.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi tingkat *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. Mereka yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengelola stres, mengatasi tekanan sosial, dan menghadapi kebingungan yang datang dengan lebih baik. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi menjadi salah satu faktor kunci dalam membantu individu, khususnya perempuan dewasa awal, untuk melewati fase *quarter life crisis* dengan lebih sehat secara psikologis dan lebih siap menghadapi tantangan hidup yang ada.

SARAN

Saran dari penelitian ini menyajikan beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait. Pertama bagi perempuan dewasa awal yang belum menikah, disarankan untuk lebih memusatkan perhatian pada pengembangan potensi diri melalui peningkatan keterampilan dan penekunan minat, sembari mengelola kecemasan dengan cara yang sehat tanpa membiarkan perasaan tersebut menguasai kehidupan sehari-hari. Penting juga untuk membangun jaringan pertemanan yang positif dan suportif. Segera hubungi layanan konseling atau psikologi jika tekanan yang dialami sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.

Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain kualitatif untuk menggali secara mendalam narasi dan pengalaman subjektif perempuan dewasa awal yang resilien dalam menghadapi tekanan

pernikahan. Pendekatan kualitatif dapat mengungkap strategi koping dan makna di balik resiliensi yang tidak terukur oleh kuesioner.

DAFTAR RUJUKAN

- 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. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-0>
- Himawan, K. K. (2020). Menikah adalah ibadah: Peran agama dalam mengkonstruksi pengalaman melajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 9(2), 120–135.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi Kelima, Terjemahan). Erlangga.
- Macrae, F. (2011). Quarter-life crisis hits three in four of those aged 26 to 30. *The Telegraph*.
- Oktawirawan, D. H., & Yudiarso, A. (2020). Analisis dampak sosial, budaya, dan psikologis lajang di Indonesia. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 13(2), 213–217. <https://doi.org/10.21107/pamator.v13i2.8379>
- Rahmah, A. F. R., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7983456>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.