

Dukungan Komunikasi Keluarga pada Mahasiswa Pascasarjana yang mengalami Fase *Quarter Life Crisis*

Fittrah Ula¹, Lucy Pujasari Supratman²

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia
fittrahula@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia
lucysupratman@telkomuniversity.ac.id

Abstract

The quarter-life crisis is part of the transition from adolescence to early adulthood and has a significant impact on psychological well-being and individual development. Postgraduate students are also included in this group. The aim of this study is to identify the forms of family communication support for postgraduates who are experiencing the quarter-life crisis phase. The research uses a qualitative method with a case study approach. The Affection Exchange Theory serves as the theoretical foundation of this study. The results show that, in this case, support through family communication plays a crucial role; the sincere presence of the family not only helps to achieve the goals of family communication in strengthening emotional bonds and mutual support but also helps to heal invisible wounds.

Keywords: Support, Family, Family Communication, Postgraduates, Quarter-Life Crisis

Abstrak

Fase *quarter life crisis*, yang mana ini merupakan bagian dari transisi kehidupan remaja menuju dewasa awal dengan dampak yang besar terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan individu yang di mana mahasiswa pascasarjana termasuk kedalam kelompok tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk dukungan komunikasi keluarga pada mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teori Pertukaran Kasih Sayang menjadi landasan teori dari penelitian ini. Hasilnya, dalam fenomena ini dukungan komunikasi keluarga sangat berperan, keberadaan keluarga yang tulus tidak hanya telah mencapai tujuan komunikasi keluarga dalam memperkuat hubungan emosional satu sama lain dan rasa saling mendukung melainkan turut membantu menyembuhkan luka yang tak terlihat.

Kata Kunci: Dukungan, Keluarga, Komunikasi Keluarga, Mahasiswa Pascasarjana, *Quarter Life Crisis*

I. PENDAHULUAN

Fase *Quarter Life Crisis* kerap kali menimpa golongan usia menuju dewasa awal. Eksplorasi identitas pada masa menuju fase dewasa awal yang tidak selalu berjalan dengan sesuai harapan inilah menyebabkan sangat memungkinkan untuk terjadinya hambatan dan peningkatan kecemasan serta depresi (Reinherz et al., 2003) dalam (Wijaya & Utami, 2021). Dalam penelitian (Ratih et al., 2024) disimpulkan bahwa dukungan sosial berupa keluarga, teman dalam lingkup positif diperlukan dalam membantu generasi Z melewati tantangan dengan lebih optimis. Selaras dengan penelitian (Iputu Karpika, 2021) bahwasanya mahasiswa yang berada pada tingkat akhir perkuliahan mengalami fase *quarter life crisis* yang disebabkan tidak memiliki rancangan masa depan, ketidakpastian peluang karier, serta tuntutan dari lingkungan sekitar. Didukung oleh penelitian (Rachmayanie Jamain et al., 2023) mengenai *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat bahwa faktor yang menyebabkan fase *quarter life crisis* ini melanda mahasiswa tersebut adalah upaya perkembangan diri yang terhambat, sulit termotivasi, dan sering menunda-nunda pekerjaan. Ditinjau dalam penelitian (Manalu, 2023) mengatakan keberadaan support system melalui orangtua,

teman dan kekasih sangat membantu dalam meringankan fase *quarter life crisis* pada remaja *fresh graduate* di Telkom University.

Krisis seperempat abad (*Quarter Life Crisis*) dicetuskan oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 yang tercipta melalui konsep *emerging adulthood* yang diperkenalkan oleh (Arnett, 2000) mengenai proses transisi perkembangan remaja menuju dewasa awal, dikatakan oleh Robbins dan Wilner bahwa krisis seperempat abad merupakan krisis tak terelakkan yang menimpa remaja menuju dewasa awal, intensnya terjadi pada kelompok usia dua puluhan sehingga disebut *twentysomethings*, fase krisis seperempat abad ini terjadi dengan pertanda seperti perubahan hidup yang besar, adanya keraguan dalam keputusan, kesiapan, kemampuan diri mereka di mana tidak adanya kestabilan yang dapat diprediksi, terdapat pula beberapa aspek dalam fase *quarter life crisis* ini yang terbagi kedalam kebingungan pengambilan keputusan, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, merasa putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan serta kekhawatiran akan hubungannya dengan oranglain (Robbins & Wilner, 2001). Krisis ini dapat berupa respon ketidakstabilan, perubahan konstan, banyaknya pilihan, serta munculnya perasaan tidak berdaya (Rahimah et al., 2022).

Mahasiswa dengan tingkat *academic self efficacy* yang tinggi, ketika menghadapi masalah terkait akademik tidak akan mudah berputus asa dan berusaha mencari solusi yang tepat untuk memecahkan masalah (Charkhabi et al., 2013) dalam (Akmal & Arlinkasari, 2020). Lalu ditunjang dalam penelitian (Orpina & Prahara, 2019) mengatakan dalam hasil penelitian bahwa *academic self efficacy* berperan penting terhadap *academic burnout* mahasiswa yang bekerja sebagaimana hipotesisnya bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* maka akan semakin rendah pula *academic burn out* pada mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa dengan tingkat *academic self efficacy* tinggi dengan keyakinannya terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan permasalahan terkait akademik cenderung tidak mudah menyerah. Bersamaan dengan itu *self efficacy* dalam penelitian tersebut berperan dalam mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Artinya kedua riset ini menunjukkan bahwa keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademik berperan dalam kondisi jenuh dan kelelahan dalam akademik pada mahasiswa yang bekerja, yang di mana mahasiswa pascasarjana berada dalam kelompok tersebut.

Menjalani pekerjaan disamping studi merupakan upaya dalam menyeimbangkan karir, meskipun konsekuensi yang dihadapi dengan mengambil opsi tersebut adalah timbulnya konflik peran yang diakibatkan oleh ekspektasi dan tekanan dari peran yang harus ditanggung (Newman dan Newman, 2012) dalam (Noveni & Ekowarni, 2022). Mahasiswa yang secara sekaligus mengemban suatu pekerjaan harus dapat membagi separuh waktu, energi, keuangan dan tenaga dan pikirannya untuk kegiatan diluar pendidikan (Mardelina & Muhson, 2017). Pembagian waktu saat menempuh pendidikan dan bekerja sekaligus akan terasa sulit bagi individu yang menjalankannya, disebabkan segala aktivitas berat dilakukan dalam satu waktu bersamaan berujung membawa efek negatif bagi kesehatan fisik dan mental individu, terlepas dari adanya manfaat disamping efek negatif yang timbul. Beban peran berlebih pada satu waktu bersamaan dan harus diselesaikan dalam waktu yang mendesak akan menyebabkan individu berada dibawah tekanan hingga diluar kesanggupan (Hanny, 2008). Terkadang individu yang berada diusia ini menyadari bahwa ada sesuatu yang hilang dalam kehidupan mereka (Robbins & Wilner, 2001).

Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, dikatakan bahwa keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anak, atau ayah dan anak, atau ibu dan anak. Lestari (2012) dalam (Wicaksono, 2024) membagi keluarga menjadi dua bentuk yaitu: keluarga inti (*nuclear family*) dan keluarga besar (*extended family*). *Nuclear family* ialah bentuk keluarga yang hanya beranggotakan ayah, ibu dan anak sedangkan *Extended family* merupakan keluarga besar yang didalamnya terlibat sosok ayah, ibu, anak, kakek, nenek, atau anggota keluarga lain (Hardyanti, 2017). Keberadaan dukungan keluarga dapat meminimalisir terjadinya stres pada seseorang dengan terjalinnya hubungan interpersonal yang akan membuat dirinya merasa dihargai, dicintai dan diperhatikan (Cobb, 1976) dalam (Oktaviana & Wardani, 2023). Sehingga dengan begitu diharapkan keluarga dapat dan harus menjadi pihak pertama yang membuat individu merasa aman dan berada dalam dukungan.

Adapun bentuk-bentuk dari dukungan keluarga menurut (Friedman, 2010) yakni: Dukungan Emosional, Dukungan Penilaian, Dukungan Instrumental, dan Dukungan Informasi.

Melalui kuesioner yang disebarakan melalui *Google Form* diperoleh bahwasanya lima dari tujuh mahasiswa merasakan adanya tekanan dari orangtua dan lingkungan sekitar, dan secara keseluruhan mahasiswa merasa dukungan keluarga sangat membantu kesehatan mental selama masa studi berlangsung, hanya dengan sekedar menanyakan keadaan dan berkabar setiap hari dengan keluarga, mahasiswa dalam fase krisis ini sangat terbantu untuk setidaknya merasakan ada tempat bagi mereka untuk berpulang meskipun dalam situasi tidak menyenangkan di usia ini. Mahasiswa dalam masa studi pascasarjana juga merasa bahwa dalam situasi apapun tetap membutuhkan dukungan dari keluarga, terutama saat menyusun tugas akhir, di saat merasa kebingungan atas masalah yang dihadapi baik itu mengenai pendidikan maupun arah karier kedepannya akan seperti apa.

Oleh sebab adanya permasalahan yang dihadapi di lapangan memicu peneliti ingin berkenalan langsung dengan calon informan, menggali informasi mengenai pengalaman mereka di fase *quarter life crisis* yang dihadapi dan memastikan benar dialaminya fase *quarter life crisis* ini dan bersinggungan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya peneliti akan mengamati bagaimana para informan berbagi pengalaman dalam melewati fase krisis seperempat abad serta keterlibatan dukungan yakni melalui keluarga yang akan tertuang dalam hasil penelitian. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini peneliti menilai akan memiliki kebermanfaatan berbagai pihak. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini peneliti menilai akan memiliki kebermanfaatan berbagai pihak yakni mahasiswa pasacsarjana itu sendiri, lalu keluarga mahasiswa, serta bagi penelitian selanjutnya sebagai referensi ataupun bahasan rujukan.

Keluarga merupakan sistem pendukung bagi individu menuju dewasa yang sangat membantu dalam fase krisis (Perante et al., 2023). Sifat terbuka, rasa pemahaman, dan dukungan dalam interaksi komunikasi akan menjadi sumber kekuatan secara psikologis seseorang (Ferraris et al., 2023). Lingkungan kerja dan keluarga yang mengayomi dapat menghindari stres pekerja dalam karirnya, dengan berkarir kaitannya individu dengan pekerjaan akan semakin erat, pekerja kantoran kerap kali dituntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaan dalam waktu singkat sehingga mengakibatkan kelelahan dan stres (Oktaviana & Wardani, 2023). Dukungan keluarga yang bersumber dari orangtua berbentuk dukungan emosional, informasi, ide maupun saran diperlukan dalam membantu menghadapi kesulitan saat fase krisis yang memiliki kontribusi dalam mengurangi krisis dalam melewati fase *quarter life crisis* (Fitri & Lukman, 2023). Dalam fase krisis ini dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dapat berupa saran, dukungan secara emosional, informasi, finansial dan kebutuhan lainnya (Wood.,2017) dalam (Halfon et al., 2017). Dukungan keluarga merupakan unsur penting yang lebih mumpuni dalam melindungi individu dari depresi dan rasa cemas saat dalam kondisi stres (Grills-Taquechel et al., 2011; Roohafza et al., 2014) dalam (Wijaya & Saprowi, 2022). Hal yang paling menyakitkan bagi individu yang tengah mengalami fase *quarter life crisis* adalah disaat mereka tidak memiliki jaringan dukungan yang besar dari orang-orang disekitarnya termasuk dukungan keluarga (Robbins & Wilner, 2001). Dukungan keluarga dapat membantu individu dalam menemukan solusi atas masalah yang dihadapi (Byrne, 2005)

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang berkenaan dengan masalah *quarter life crisis*. (Hamka et al., 2022) dalam penelitiannya yang berjudul *Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan* mengemukakan hasil bahwa bergabung dan melakukan kegiatan positif terkait keagamaan membuat responden merasakan ketenangan dan berada di lingkungan positif, dengan mendengarkan nasehat agama sangat membantu dalam kehidupan yang lebih terarah. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Akbar et al., 2023) dengan judul “Pengalaman Mencapai *Flourishing* pada Masa *Quarter-Life Crisis*“ dinyatakan dalam hasil bahwa kesejahteraan emosi tertinggi atau *flourishing* dapat dicapai ketika seseorang dapat memenuhi beberapa aspek, sehingga dalam penelitian ini ingin mengemukakan bagaimana cara mencapai *flourishing* dalam situasi krisis. Lalu pada penelitian selanjutnya berjudul “Fenomena *Quarter Life Crisis*: Tantangan Psikologis bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” oleh (Qanita et al.,2024), dikemukakan bahwasanya mahasiswa tingkat akhir merasa kehilangan motivasi, bingung akan masa depan dan gagal menggapai keinginannya, dukungan sosial keluarga atau teman berperan penting dalam menghadapi fase *quarter life crisis*. Fenomena *quarter life crisis* terlihat sudah cukup banyak diangkat oleh beberapa penelitian yang ada. Literatur terdahulu yang mengangkat isu bertemakan *quarter life crisis* cenderung bersinggungan dengan

fenomena pada mahasiswa dengan pengalaman bergabung dalam komunitas keagamaan, mahasiswa stres di tingkat akhir perkuliahan, dan pengalaman mencapai kesejahteraan emosi tertinggi, sementara itu penelitian dengan fokus pada dukungan keluarga pada mahasiswa pascasarjana terbilang masih jarang ditemukan.

Mahasiswa pascasarjana yang mengalami *quarter life crisis* menjadi subjek dalam penelitian ini dikarenakan adanya penelitian sebelumnya yang cenderung membahas mengenai berperannya *academic self-efficacy* pada *academic burn out* oleh mahasiswa yang bekerja, artinya berdasarkan penelitian oleh (Charkhabi et al., 2013) dan (Orpina & Prahara, 2019), kedua riset ini menunjukkan bahwa keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademik berperan dalam kondisi jenuh dan kelelahan dalam akademik pada mahasiswa yang bekerja yang di mana mahasiswa pascasarjana berada dalam kelompok tersebut, oleh karena itulah penelitian ini akan mengisi gap tersebut yang di mana bahwa sebenarnya fase *quarter life crisis* pun mempengaruhi psikologis dengan itu penelitian ini dilakukan. Dalam penelitian ini metode yang akan ialah kualitatif melalui pendekatan studi kasus guna mengeksplorasi secara mendalam mengenai bagaimana dukungan keluarga berperan penting bagi mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase *quarter life crisis*.

II. TINJAUAN LITERATUR

A. Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga dapat diartikan sebagai proses bertukar pesan antara satu anggota keluarga dengan anggota keluarga lainnya secara terus menerus dengan tujuan memahami, menguatkan hubungan emosional, dan menciptakan kesejahteraan dalam keluarga (Cangara, 2023). Menurut Turner & West (2017) komunikasi keluarga ialah proses pertukaran pesan dalam upaya mempertahankan relasi dalam keluarga serta membentuk identitas keluarga itu sendiri, hubungan individu dalam suatu keluarga memungkinkan timbulnya tindakan sukarela atau tanpa paksaan. Segrin & Flora (2018) mengemukakan bahwa komunikasi keluarga bertujuan membangun hubungan secara emosional yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas hubungan antar satu pihak dan pihak lainnya dalam keluarga dengan upaya menciptakan rasa cinta, kasih sayang, kekeluargaan, persahabatan serta penerimaan. Komunikasi keluarga tidak lagi diartikan hanya sekadar menyampaikan pesan antar satu anggota keluarga kepada anggota keluarga lain, melainkan mengartikan bagaimana anggota keluarga dapat memahami identitas diri sendiri dan anggota keluarga lainnya, saling menciptakan dan bernegosiasi makna, berinteraksi dan menyepakati nilai yang dianut sehingga membentuk suatu keutuhan melalui percakapan sehari-hari (Baxter, 2014) dalam (Ramadhana, 2020). Komunikasi keluarga merupakan proses penyampaian pesan antar satu individu dengan individu lainnya dalam suatu keluarga yang diperlukan dalam keberlangsungan hidup berupa penyampaian nilai-nilai yang diyakini, nasihat maupun saran agar dapat menjalani kehidupan yang baik (Helmawati, 2014).

Menurut (Helmawati, 2014) manfaat komunikasi yang diperoleh dalam keluarga antara lain:

1. Dapat mengetahui apa yang ingin disampaikan individu lain dalam keluarga
2. Komunikasi keluarga yang tepat akan menghindari konflik dan buruk sangka
3. Komunikasi keluarga yang tepat akan menghasilkan keuntungan yang diharapkan dapat membawa dampak positif secara fisik dan batin.
4. Komunikasi efektif akan menghasilkan keharmonisan dalam sebuah keluarga.

B. Teori Pertukaran Kasih Sayang (*Affection Exchange Theory*)

Teori pertukaran kasih sayang memaparkan bahwa komunikasi penuh kasih sayang berperan besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan dengan melibatkan proses fisiologis yang berkaitan dengan pengelolaan dan penyembuhan stres dengan mengaktifkan hormon tubuh yang akan menghasilkan efek seperti mengurangi kecemasan dan emosi negatif. Floyd (2002) dalam teori pertukaran kasih sayang mengatakan bahwa orang yang memiliki kasih sayang secara utuh menyebabkan kesehatan mental, harga diri, kesenangan hidup, dan perubahan sosial yang optimal, dan menunjukkan lebih kecilnya kerentanan stres dan depresi.

Menurut Floyd (2006), terdapat 5 proposisi dari teori pertukaran kasih sayang, yakni:

1. Proposisi pertama, kebutuhan serta kemampuan dalam kasih sayang bersifat bawaan sejak lahir, yang artinya individu dilahirkan dengan kebutuhan dan kemampuan untuk dapat merasakan kasih sayang. Seseorang tidak harus belajar untuk menyayangi karena sifat tersebut alamiah terjadi saat seseorang hadir di dunia, dapat diartikan pula kebutuhan kasih sayang merupakan hal dasar dalam komponen manusia, yang mana akan terjadi dampak positif jika terpenuhi dan begitupun sebaliknya. Kebutuhan kasih sayang menjadi landasan penting yang dalam berinteraksi dan melakukan kasih sayang.
2. Proposisi kedua, perasaan kasih sayang dan pengungkapan kasih sayang merupakan hal yang berbeda dalam perwujudannya. Pembedanya ialah seseorang memiliki perasaan kasih sayang namun tidak diungkapkan karena takut terjadi penolakan dan perasaan canggung. Pengungkapan kasih sayang dapat terjadi meskipun seseorang tidak benar-benar merasakannya, hal ini dapat terjadi karena terdapat motif tersembunyi dibaliknya. Efektif tidaknya sebuah dukungan yang diberikan tergantung pada kemampuan keluarga mengungkapkan kasih sayang dan bagaimana dukungan tersebut dapat diterima juga dirasakan.
3. Proposisi ketiga, komunikasi kasih sayang sifatnya adaptif dan mempengaruhi kehidupan manusia, dapat dikatakan pula komunikasi kasih sayang membawa pengaruh pada aspek material (pangan dan sandang) dan aspek emosional (dukungan dan perhatian sosial). Dukungan emosional, penilaian, instrumental, dana informasional memengaruhi kesejahteraan baik dari segi materi maupun emosional.
4. Proposisi keempat, teori pertukaran kasih sayang mengemukakan bahwa setiap individu memiliki toleransi berbeda dalam sikap dan perilaku kasih sayang, artinya setiap orang memiliki wujud pengungkapan kasih sayang yang berbeda-beda, memahami perbedaan ini penting agar dukungan keluarga yang diberikan benar-benar dapat efektif.
5. Proposisi kelima, perilaku dan sikap kasih sayang yang tidak sejalan dengan toleransi individu merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan secara fisiologis, seperti pelanggaran norma dan perlakuan negatif. Dukungan yang diberikan dapat menimbulkan ketidaknyamanan jika tidak sesuai dengan harapan yang menerimanya, sehingga akan berujung menimbulkan konflik.

Quarter life crisis sebagai fase kehidupan dalam transisi perkembangan di usia dua puluhan yang didalamnya terdapat mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase krisis dengan beberapa aspek yang menyimpannya yakni keseimbangan pengambilan keputusan, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, merasa putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan serta kekhawatiran akan hubungannya dengan oranglain, sehingga dengan itu teori pertukaran kasih sayang yang menjelaskan bahwa kasih sayang secara utuh akan menekan kerentanan stres dan depresi relevan dengan penelitian ini yang bertujuan ingin memperdalam bagaimana bantuan dukungan komunikasi keluarga yang diperoleh mahasiswa pascasarjana.

C. Dukungan Keluarga

Definisi dukungan keluarga menurut (Wahlroos, 1999) ialah respon yang mendukung sehingga dapat menyebabkan komunikasi dalam sebuah keluarga berlangsung dengan baik di mana masing-masing pihak komunikator dan komunikan menyampaikan pesannya. Menurut (Friedman, 2010) terdapat 4 jenis dukungan keluarga, yaitu:

1. Dukungan Emosional

Dukungan melalui emosional tercipta melalui rasa aman, nyaman, dicintai dan dipercaya saat seseorang sedang berhadapan dengan situasi yang tidak diinginkan

2. Dukungan Penilaian

Dalam hal ini keluarga memberikan dukungan melalui komunikasi positif dan memberikan arahan dalam menyelesaikan permasalahan.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan dari aspek instrumental ini berupa pertolongan langsung dalam kebutuhan individu melalui finansial, pengadaan fasilitas, waktu serta tenaga yang diberikan untuk mempermudah.

4. Dukungan Informasional

Dukungan yang diberikan keluarga melalui jenis ini berfungsi sebagai bantuan informasi, saran serta sumber jawaban dari persoalan yang tengah dihadapi oleh salah satu anggota keluarga, sama halnya dengan dukungan instrumental, sebagai dukungan yang terlihat, dukungan informasional dalam hal ini akan menciptakan sebuah perspektif lain yang dapat membantu terbukanya peluang solusi lebih baik

C. Mahasiswa Pascasarjana

Mahasiswa pascasarjana harus memiliki kemampuan berpikir kritis, dalam bidang kajian yang ditempuh, mengambil keputusan, merepresentasikan ide dan pemecahan masalah terkait permasalahan sosial yang kompleks. Mahasiswa pada tingkat pascasarjana mempunyai tuntutan lebih dibandingkan mahasiswa sarjana, disebabkan lingkup keilmuan mereka lebih kompleks serta *output* dan *outcome* yang lebih komprehensif (Prastiwi & Ihsan, 2021) dalam (Ahwan, 2022).

D. Fase *Quarter Life Crisis*

Krisis seperempat abad (*Quarter Life Crisis*) dicetuskan oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 yang dikatakan bahwa krisis seperempat abad merupakan krisis tak terelakkan yang menimpa remaja menuju dewasa awal, intensnya terjadi pada kelompok usia dua puluhan, fase krisis seperempat abad ini terjadi dengan pertanda perubahan hidup yang besar, adanya keraguan dalam keputusan, kesiapan, kemampuan diri mereka di mana tidak adanya kestabilan yang dapat diprediksi, aspek dalam fase *quarter life crisis* terbagi kedalam kebimbangan pengambilan keputusan, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, merasa putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan serta kekhawatiran akan hubungannya dengan oranglain (Robbins & Wilner, 2001). Eksplorasi identitas pada masa menuju fase dewasa awal yang tidak selalu berjalan dengan sesuai harapan inilah menyebabkan sangat memungkinkan untuk terjadinya hambatan dan peningkatan kecemasan serta depresi (Reinherz et al., 2003) dalam (Wijaya & Utami, 2021).

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode Penelitian merupakan pemilihan desain yang disesuaikan dengan maksud dan tujuan penelitian dan cara menganalisis serta menginterpretasikan data guna mendapatkan hasil yang valid (Creswell, 2023). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi serta memaknai pengalaman seseorang pada suatu permasalahan sosial (Creswell, 2023). Johnson & Cristensen (2007) dalam (Sugiyono, 2021) menyatakan tentang metode penelitian kualitatif "*Exploratory or bottom up*", yang memiliki makna bahwa metode kualitatif bersifat eksplorasi atau menggali dari bawah ke atas, dengan galian tersebut akan mendapatkan temuan. Temuan-temuan tersebut dapat seperti makna suatu fenomena, pemahaman akan perasaan orang lain, sejarah perkembangan, keunikan subjek, kategori atau klasifikasi suatu fenomena, konstruksi fenomena dan praduga.

Dengan penggunaan pendekatan studi kasus, diharapkan dapat dapat mengeksplorasi dan menggarisbawahi temuan-temuan unik pada dinamika mengenai bagaimana pengalaman mahasiswa pascasarjana dalam melewati fase *quarter life crisis* dan melibatkan dukungan keluarga dalam bertahan hidup di masa sulitnya, sehingga dapat menjadi temuan baru mengenai bentuk dukungan yang diperoleh oleh mahasiswa serta bagaimana kebutuhan dukungan mahasiswa yang mengalami fase ini. (Yin, 1987) mengatakan secara umum, pendekatan studi kasus selaras dengan pokok pertanyaan penelitian yang bersinggungan dengan "*how*" ataupun "*why*", yang mana peneliti tidak memiliki banyak peluang dalam mengontrol fenomena-fenomena yang terjadi.

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan informan penelitian. *Purposive Sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan alasan dan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono & Lestari, 2021). Pada penelitian ini, informan kunci yang dilibatkan merupakan

mahasiswa dalam masa studi pascasarjana berusia 23-24 tahun di Telkom University yang mengalami fase *quarter life crisis*. Disamping itu, kriteria informan pendukung adalah anggota keluarga yang terlibat dalam proses pemberian dukungan komunikasi bagi mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase *quarter life crisis*, serta satu informan ahli yaitu psikolog klinis.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan informan kunci yang terdiri dari lima orang mahasiswa pascasarjana yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* beserta salah seorang anggota keluarga daripada masing-masing mahasiswa sebagai informan pendukung penelitian. Data beserta informasi yang diperoleh melalui pengumpulan data yakni wawancara (*in-depth interview*) kepada informan kunci dan informan pendukung yang selanjutnya dianalisis menjadi sebuah penjabaran hasil penelitian berkenaan dengan dukungan komunikasi keluarga pada mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase *quarter life crisis*. Dalam melakukan wawancara peneliti menggunakan alat perekam suara, rekaman zoom, serta dokumentasi saat setelah wawancara dilakukan sebagai bukti keberlangsungan wawancara. Peneliti melakukan wawancara secara daring dengan menggunakan media zoom dan whatsapp call disebabkan adanya hambatan jarak baik dari informan maupun peneliti sendiri. Berikut merupakan penjabaran temuan dan hasil penelitian mengenai dukungan komunikasi keluarga pada mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase *quarter life crisis*.

4.1.1 Ketulusan Batiniah

4.1.1.1 Ketenangan Rohani

Informan Ramzy mengatakan bahwa dirinya sering mengkomunikasikan kekhawatirannya kepada sang nenek, menurut Informan Ramzy nenek sudah seperti teman bagi dirinya karena ketertarikan mereka yang sama pada suatu hal, Informan Ramzy tidak sungkan untuk berkeluh kesah kepada sang nenek.

“Ditambah juga kayak curhat” yang, duh nek ini gimana yah itu gimana yah duh nek takut yah, jadi kalo ditanya sering apa ngga frekuensinya sering”. (Informan Ramzy, 2025)

Menurut Informan Rachellina dukungan yang telah diberikan oleh orangtuanya sangat menjadikannya merasa sebagai anak yang paling beruntung, dukungan penuh hangat dan cinta yang diberikan kepada Informan Rachellina membuatnya berada pada situasi tanpa tekanan.

“Dukungan itu membantu banget Kayak aku ngerasa aku tuh anak yang paling beruntung di dunia”. (Informan Rachellina, 2025)

Informan Dinda mengungkapkan sumber dan tempat yang aman yang diperoleh ialah melalui orangtuanya, Informan Dinda berpandangan orangtuanya amat sangat positif, tulus dan mendukung dengan sangat baik tanpa tekanan apapun saat melewati fase *quarter life crisis* ini.

“Aku merasanya safe zone aku tu ada di orangtua aku gitu, aku menganggapnya orangtuaku tuh sangat amat putih gitu ya dalam fase tersebut, mereka amat sangat dukung sangat amat positif gitu, jadi aku ga bisa bayangin kalo orangtuaku ngasi pressure wahh it’s gonna be disaster gitu”. (Informan Dinda, 2025)

Sama halnya dengan ketiga informan sebelumnya Informan Fathiyyah pun menjadikan orangtuanya sebagai tempat untuk meluapkan permasalahan dan hambatan yang dilaluinya saat menempuh perkuliahan dan magang secara bersamaan.

“Kalau curhat itu biasanya tentang kuliah sih kayak hambatan aku di kuliah seperti apa terus habis itu kalau misalnya lagi magang tuh aku kendalanya dimana gitu sih yaa gitu jadi lebih seringnya masalah akademik”. (Informan Fathiyyah, 2025)

Informan Ramzy menyatakan bahwasanya setiap kali ia sedang dalam kondisi panik, keluarganya lah yang memberikan ketenangan, sehingga secara tidak langsung karena ketenangan yang diberikan oleh keluarganya menjadikan Informan Ramzy sedikit demi sedikit mulai belajar menerapkan afirmasi tersebut kepada dirinya sendiri.

“Dengan afirmasi itu abang mencoba untuk oke tenang tenang tenang makanya secara ga langsung abang juga suka melakukan itu ke diri sendiri gitu, pelen pelan mulai belajar gitu yuk ngobrol sama diri sendiri gitu karena abang ngerasa ketika abang digituin sama orang terutama sama keluarga itu tu kerasa kayak ada yang berubah”. (Informan Ramzy, 2025)

4.1.1.2 Medium Koneksi Spiritual

Informan Ramzy mengatakan ditengah keraguannya akan sesuatu yang akan ia jalani, doa nenek menjadi sumber ketenangan dan menggantungkan doa nenek untuk terbukanya jalan keluar atas keraguannya.

“Kadang kadang kalau abang ragu apa abang minta doa kayak nek ini gimana yah, nek ini bisa ga yah, nek doain yah gini gitunya”. (Informan Ramzy, 2025)

Menurut Informan Rachellina keyakinannya terhadap dukungan spiritual yang dipanjatkan orangtuanya karena adanya kekuatan besar dari doa orangtua untuknya dalam melalui keadaan sulit.

“Doa-doa terbaik yang dipanjatkan untuk aku dan itu sudah pasti manjur saat aku lagi ngelaluin hal sulit”. (Informan Rachellina, 2025)

Kekuatan batin dan ketenangan diperoleh Informan Dinda dengan memohon doa kepada orangtuanya, meski Informan Dinda tidak menceritakan permasalahan apa yang tengah dihadapinya, ia memiliki kepercayaan bahwa dengan doa orangtuanya yang dipanjatkan menjadikan segala permasalahan yang tengah dilaluinya.

“Aku selalu minta doa kan, kalo misal aku ga baik baik aja, aku minta doain aku ga bilang tuh what happen ngga aku ga ngomong tapi aku minta didoain, yang aku rasakan saat aku minta doa sama orangtua ku itu semuanya lebih mudah”. (Informan Dinda, 2025)

4.1.1.3 Afeksi Tersirat

Informan Ramzy menyatakan bahwa saat ia memperoleh keberhasilan keluarganya tentu mengucapkan selamat namun tidak jarang setelah itu akan meledeknya dan seolah merendahkan kemampuan Informan Ramzy dalam pekerjaannya.

“Abangtu ketika lu hebat dan lu bilang kayak wih pasti pertama bakal ucapin selamat tapi yang keduanya malah di roasting contoh aja nenek abang gitu, misalkan abang kalo nge mc aduh cape nih baru pulang nge mc dan lain lain, emang bisa nge mc ha? Padahal ya mungkin seperti itu cara mereka menunjukkan cintanya”. (Informan Ramzy, 2025)

Informan Dinda mengungkapkan bahwa pada saat melalui situasi tak menyenangkan dalam hidup, orangtuanya bersikeras menyiapkan masakan untuk Informan Dinda tanpa bertanya apapun keadaan yang dialami dan membuatnya merasa lebih tertekan.

“Mereka pasti tau kalo misalnya something off gitu kan, kayak misalkan aku lagi banyak diem atau gimana paling ya itu tadi ga banyak nanya ga banyak neken paling kayak kalau misal aku pulang kerumah dimasakin”. (Informan Dinda, 2025)

4.1.1.4 Refleksi Diri

Informan Dinda mengatakan sejak awal ia ingin mengambil pendidikan magisternya sudah mendapat wejangan dari orangtua bahwa tidaklah harus selalu menjadi nomor satu, dan jangan merasa tertinggal dari oranglain, tidak ada tekanan apapun dari orangtua saat setelah memilih untuk mengejar pendidikan.

“Jangan ngerasa ketinggalan sama oranglain, jangan ngerasa kamu tuh harus selalu nomer satu”. (Informan Dinda, 2025)

Informan Jonathan mengatakan keluarganya tidaklah memberi solusi secara terus terang namun memberikan pelajaran. Informan Jonathan mengatakan tindakan tersebut cukup membantunya dalam melihat perspektif yang berbeda saat menilai dirinya dalam sebuah permasalahan yang dihadapi.

“Walau ga ngasih solusi secara terus terang tapi memberikan perspektif lain ya dengan itu, cukup membantu lah yaa untuk melihat sudut pandang orang lain seperti apa dan mengubah cara pandangku dalam menilai diriku sendiri.” (Informan Jonathan, 2025)

4.1.2 Sumber Daya Praktis

4.1.2.1 Memastikan Kesejahteraan

4.1.2.1.1 Pemantauan Perkembangan Kesehatan

Menurut Informan Fathiyyah dukungan yang ia peroleh melalui orangtuanya ikut memantau perkembangan kesehatan Informan Fathiyyah, sehingga sangat membantu dirinya yang sedikit malu untuk bertanya terkait kondisinya.

“Orangtuaku kan jadi caregiver ya selama pengobatanku itu, jadi kalo habis sesi konseling mereka juga suka ikut masuk kaya ingin tau gimana perkembangan aku selama pengobatan gitu sih, itu sangat membantu aku”. (Informan Fathiyyah, 2025)

4.1.2.1.2 Memberikan uang saku

Menurut Informan Dinda bentuk kepedulian yang ditunjukkan orangtuanya kepada Dinda ialah dengan memastikan bahwa keadaannya baik-baik saja dengan sesekali memberikan uang saku untuk mengembalikan keceriaan.

“Mereka juga ngasih support ya ini sangat amat apa ya namanya, klise lah kayak misalkan kasih uang yaa oo ini anak sedang dalam zona yang tidak baik-baik saja, adaa gitu nanti tiba tiba ditambahin berapa gitu yaudah gitu si”. (Informan Dinda, 2025)

4.1.3 Petunjuk Pengambilan Keputusan

4.1.3.1 Pemberian Saran

4.1.3.1.1 Perjalanan Hidup oranglain

Informan Rachellina beranggapan keluarga berperan sangat baik dalam mendukung yang menjadi pilihannya saat sedang mengambil keputusan, keluarga selalu memberi saran jika Informan Rachellina memintanya.

“Keluarga aku cukup support sih, mama aku selalu kasih saran bagaimana hidupku kedepannya kah, saat aku lagi bingung kah dan ya itu mama kasih saat aku minta”. (Informan Rachellina, 2025)

Yuseli, Ibu dari Informan Rachellina mengatakan terkadang hal yang dapat membuat kita untuk terus berusaha dan tetap maju dalam kehidupan ialah dengan melihat bagaimana proses hidup setiap orang sehingga kita punya alasan untuk termotivasi menjadi lebih baik.

“Dengan melihat perjalanan hidup oranglain kita akan lebih terpacu gitu untuk lebih baik kedepan”. (Ibu, Informan Rachellina, 2025)

4.1.3.1.2 Pengalaman Hidup Keluarga

Informan Jonathan merasakan hal yang sama, dirinya mengatakan keluarga cukup mendukungnya meskipun *quarter life crisis* ini merupakan hal personal dan merasa dirinya harus bisa menghadapi fase krisis seperempat abad ini, Informan Jonathan tetap meminta tuntunan dari keluarganya.

“Mereka support, ngasih saran saat aku minta terkait untuk hidupku kedepan, ya nenek ngasih aku pandangan lain dengan menceritakan kehidupannya dulu itu begini loh, cuma karena menurutku quarter life crisis ini sifatnya personal jadi aku merasa tetap harus bisa dihadapi sendiri karena kalau aku ga melawan aku akan terus stuck”. (Informan Jonathan, 2025)

Nenek dari Informan Jonathan mengatakan bahwa dirinya selalu berusaha memberi saran dan pandangan yang terbaik semampunya, jangan lupa untuk meminta pertolongan pada Tuhan saat membutuhkan sesuatu

"Saya selalu berusaha beri saran terbaik yang saya bisa, bisa jadi berdasarkan pengalaman hidup saya dulu, tapi tetap setelah itu saya selalu akan mengatakan "Berdoa dengan tuhan saat kamu mau melakukan sesuatu apapun itu, jangan terburu-buru, minta petunjuk." (Nenek, Informan Jonathan)

Disamping itu Informan Ramzy mengatakan saat mereka benar-benar sedang kebingungan, ia akan bertannya dengan keluarganya, jalan yang sebaiknya ditempuh dan bagaimana langkah yang sebaiknya diambil sebelum membuat keputusan agar tidak gegabah.

"Kalo buat di kasi saran iya dengan catatan dari pihak abangnya dulu harus membuka dulu ke mereka kayak nih gue ada masalah ini loh, misalkan kaya abang ingin daftar kerja disini tapi ntar kuliah gue bakal keganggu ga ya, gue bener bener mumet, gue butuh way out nya gimana nih menurut kalian gitu". (Informan Ramzy, 2025)

Sebagaimana perkataan Nenek dari Informan Ramzy bahwa dengan memberikan saran meskipun sedikit ada harapan terselip terkabulnya mimpi serta kebaikan kelak untuk kehidupan Informan Ramzy.

"Iya dong tentu, saya berbagi pengalaman yang saya punya, soal ini gimana ya nek soal itu gimana ya nek, soal sekolahannya juga kadang lagi sulit ya kita bantu kasih saran walaupun sedikit sedikit semoga nenek selalu berharap ada jalan keluar, saya kasih pendapat saja, kalau dia rasa dia mampu dan senang dengan sesuatu, dan memang sesuai dengan minatnya". (Nenek, Informan Ramzy, 2025)

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari hasil penelitian, ditemukan bahwa dukungan komunikasi keluarga pada mahasiswa pascasarjana yang mengalami *quarter life crisis*. Dalam melewati fase *quarter life crisis* ini terdapat keluarga yang berperan memberi dukungan bagi mahasiswa pascasarjana. Dukungan yang diberikan kepada mahasiswa pascasarjana tergolong dalam beberapa aspek yaitu: Ketulusan Batiniah, Sumber Daya Praktis dan Petunjuk Pengambilan Keputusan. Dapat dikatakan bahwa dukungan komunikasi keluarga memiliki peranan penting dalam membantu para mahasiswa pascasarjana menghadapi fase *quarter life crisis*. Dukungan tersebut hadir dalam beberapa aspek yaitu ketulusan batiniah, sumber daya praktis dan petunjuk pengambilan keputusan.

Aspek ketulusan batiniah ini terepresentasi dengan adanya hubungan emosional yang erat antar mahasiswa dan keluarga dengan memberikan rasa ketenangan rohani, keyakinan dengan Tuhan sebagai sumber kemudahan dalam menghadapi persoalan dan dukungan orangtua sebagai perantara, lalu dukungan lain tergambar pula dengan wujud perhatian tersembunyi dari keluarga serta adanya refleksi diri sebagai wujud dukungan kepada mahasiswa pascasarjana agar tidak terus menerus bersifat rendah diri dan memberikan penilaian negatif pada dirinya. Sementara itu, keluarga turut memberikan dukungan lain dalam aspek sumber daya praktis dengan memastikan kesejahteraan mahasiswa pascasarjana dengan tindakan terus menemani, memahami, dan turun ikut memantau perkembangan kesehatan mental anak di fase *quarter life crisis*, hal lainnya diwujudkan dengan keberadaan keluarga yang selalu ingin memastikan anak mereka baik-baik saja dengan secara tak terduga memberi uang saku untuk memperoleh hal yang disenangi saat melewati fase krisis. Terakhir keluarga memiliki peranan penting dalam memberikan petunjuk dalam pengambilan keputusan melalui saran kepada mahasiswa pascasarjana untuk melihat sudut pandang lain dalam membuat keputusan yang bijak. Dengan begitu, dukungan melalui komunikasi keluarga yang tepat dan efektif tidak hanya dapat membantu memenuhi kebutuhan emosional, namun membantu mahasiswa pascasarjana dalam melewati kebimbangan dalam pengambilan keputusan dan memprioritaskan sesuatu, penilaian diri yang negatif, dan kecemasan yang muncul selama melewati fase *quarter life crisis* serta mempererat hubungan emosional, rasa empati dan penghargaan di dalam keluarga. Merujuk pada (Afifa, 2022) yang memaparkan bahwa *QLC* adalah kebimbangan dari remaja dalam mempertanyakan diri mereka sehingga sering kecewa dengan diri sendiri, sehingga selaras dengan pernyataan informan yang mengatakan bahwa mereka mengalami fase krisis seperempat abad. Mahasiswa pascasarjana yang sedang melewati fase *quarter life crisis* mengharapkan keluarga untuk dapat terus menjadi tempat yang aman

untuk dapat menceritakan kegelisahan dan memberikan ketenangan. Mahasiswa pascasarjana yang sedang di fase krisis ini sangat berharap adanya dukungan melalui saran dalam menentukan arah hidup dan pemahaman dalam proses pendewasaan yang sedang dijalani. Selain itu dukungan keluarga melalui keterbukaan dan perhatian terhadap kondisi anak serta adanya dukungan melalui komunikasi positif seperti afirmasi sangat diharapkan oleh mahasiswa pascasarjana dalam upaya menghadapi masa peralihan menuju pendewasaan.

V. KESIMPULAN

Fase *quarter life crisis*, yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan arah dan tujuan hidup, penilaian diri yang negatif, dan sulitnya dalam menentukan prioritas, yang mana ini merupakan bagian dari transisi kehidupan remaja menuju dewasa awal dengan dampak yang besar terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan individu yang berada dalam fase krisis seperempat abad. Fase krisis ini disebut sebagai krisis seperempat abad dikarenakan individu dalam masa transisi ini berada di usia dua puluhan yang di mana mahasiswa pascasarjana sebagai bagian dari individu dalam masa transisi ini justru sangat terbantu dengan keberadaan keluarga melalui komunikasi yang hangat, perhatian verbal dan nonverbal, dan kata-kata menyentuh yang membuat diri merasa ternilai.

Dukungan dengan memberikan rasa ketenangan emosional dengan upaya memastikan kesejahteraan, pemberian afeksi, menemani dan terus memantau perkembangan kesehatan mental individu, unjuk peran dalam memberi saran terbaik dalam upaya pengambilan keputusan saat menghadapi kebingungan dari segi karier, urutan prioritas, dan arah kehidupan ditunjukkan dalam hasil bahwa dalam fenomena ini dukungan komunikasi keluarga sangat berperan, keluarga yang mampu berkomunikasi dengan tepat dan berupaya untuk memberikan uluran dukungan kepada mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase *quarter life crisis* adalah tindakan yang sangat tepat dan dibutuhkan oleh para mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase *quarter life crisis*.

Di fase krisis ini individu hanya butuh didukung, dicintai dan tidak merasa seorang diri dalam menghadapi kesulitannya, keberadaan keluarga yang tulus tidak hanya telah mencapai tujuan komunikasi keluarga dalam memperkuat hubungan emosional satu sama lain dan rasa saling mendukung melainkan turut membantu menyembuhkan luka yang tak terlihat.

VI. SARAN

Peneliti menyadari penuh atas ketidaksempurnaan penelitian ini, oleh karena itu peneliti menyarankan supaya kedepannya dapat dilakukan penelitian dengan mengangkat topik serupa sehingga dapat meningkatkan kredibilitas penelitian. Mengamati minimnya literatur berkenaan dukungan komunikasi keluarga pada mahasiswa pascasarjana yang mengalami fase *quarter life crisis*, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dapat menggali mengenai tema-tema terkait dengan menggunakan metode kuantitatif dalam upaya memperluas temuan ilmiah dan memperkaya literatur nasional dibidang komunikasi keluarga dan psikologi dewasa awal.

Peneliti menyarankan agar kedepannya pihak keluarga untuk dapat selalu memberikan ruang aman bagi anak yang berada di fase *quarter life crisis*. Bagi mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis* disarankan untuk dapat bersikap terbuka dengan orangtua dan keluarga, karena dukungan orangtua dalam penelitian ini berperan dalam membantu mengatasi kecemasan dan memulihkan kembali semangat hidup di tengah tekanan masa peralihan remaja menuju dewasa awal yang tidak bisa dihindari.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifa, N. (2022). *Almost Adulging Self-Help Approach to Deal With Quarter Life Crisis*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ahwan, M. A. (2022). Karakteristik Mahasiswa Pasacasarjana Dalam Mencari Informasi Di Perpustakaan Perguruan Tinggi. *Maktabatuna: Jurnal Kajian Kepustakawanan*, 4(1), 52–73. <http://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/maktabatuna/article/view/4265>
- Akbar, T., Yunanto, R., Defrian, D., & Putra, A. A. (2023). *Pengalaman Mencapai Flourishing pada Masa Quarter-Life Crisis*. 7(3), 255. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Akmal, S. Z., & Arlinkasari, F. (2020). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Byrne, B. &. (2005). *Psicologia Social* (Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Cangara, H. (2023). *Komunikasi Keluarga (Family Communication): Jalan Menuju Ketahanan Keluarga dalam Era Digital*. KENCANA.
- Charkhabi, M., Abarghuei, M. A., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677>
- Creswell, J. W. (2023). *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches SIXTH EDITION* (Sixth). SAGE.
- Ferraris, G., Bei, E., Coumoundouros, C., Woodford, J., Saita, E., Sanderman, R., & Hagedoorn, M. (2023). The interpersonal process model of intimacy, burden and communal motivation to care in a multinational group of informal caregivers. In *Journal of Social and Personal Relationships* (Vol. 40, Issue 10, pp. 3414–3436). <https://doi.org/10.1177/02654075231174415>
- Fitri & Lukman. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Repository*, 3(2), 1–116. http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- Friedman, M. M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, &Praktik*. Jakarta : EGC.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). Handbook of life course health development. *Handbook of Life Course Health Development*, 1–664. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Hanny, Y. (2008). Pengaruh Flexible Work Arrangement Terhadap Role Conflict, Role Overload, Reduced Personal Accomplishment, Job Satisfaction Dan Intention To Stay Rahmawati Hanny Yustrianthe. *Jurnal Bisnis Dan Akuntansi*, 10(3), 127–138.
- Hardyanti, K. & H. (2017). PARENTING SELF EFFICACY AYAH PADA NUCLEAR DAN EXTENDED FAMILY. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 05, N.
- Helmawati. (2014). *Pendidikan Keluarga: Teoritis dan Praktis*. PT Pemaja RosdaKarya.
- I putu Karpika, N. W. W. S. (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>

- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Noveni, N. A., & Ekowarni, E. (2022). Peran Persepsi Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Konflik Sekolah-Keluarga pada Mahasiswa Strata Tiga (S-3). *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 111. <https://doi.org/10.22146/gamajop.72618>
- Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2023). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pekerja Pada Masa Quarter Life Crisis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.32419/jppni.v7i2.367>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Perante, L., Paola Lunesto, J., Coritana, J., Nicole Cruz, C., Mark Espiritu, J., Artiola, A., Templonuevo, W., & Tus, J. (2023). TUMATANDA NA AKO: THE QUARTER-LIFE CRISIS PHENOMENON AMONG EMERGING ADULTS PSYCHOLOGY AND EDUCATION: A MULTIDISCIPLINARY JOURNAL Tumatanda na Ako: The Quarter-Life Crisis Phenomenon Among Emerging Adults. *Psych Educ*, 7(January), 525. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7635962>
- 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.
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang. 5(September), 8186–8193.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam*. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Segrin, C., & Flora, J. (2018). *Family Communication*. LAWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES.
- Sugiyono, P. L. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi* (Sunarto (ed.)). Alfabeta.
- Wahlroos, S. (1999). *Komunikasi keluarga: panduan menuju kesehatan emosional dan hubungan antar pribadi yang lebih harmonis*. Gunung Mulia.
- Wicaksono, K. (2024). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1603–1614. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6109>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Yin, R. K. (1987). *Studi Kasus Desain & Metode* (Edisi Revi). PT RajaGrafindo Persada.