

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ketika individu memasuki tahap dewasa, ia akan mengalami berbagai emosi serta pengalaman baru yang sebelumnya belum pernah dialami. Individu dapat mengalami berbagai emosi selama fase transisi ini, termasuk ketakutan, kebingungan, kepanikan, hingga stres (Rahmah dkk., 2023). Masa ini ditandai dengan meningkatnya tekanan dari lingkungan, terutama dalam hal pengembangan potensi, kematangan pribadi, dan tuntutan kemandirian. Tidak hanya itu, individu seringkali menghadapi tantangan yang dapat menimbulkan kebingungan dan kecemasan (Permana & Sulastris 2025). Namun, tidak semua individu usia 20-30 tahun mengalami krisis, hal ini dikarenakan perbedaan reaksi individu dalam menjalani fase transisi, sebagian individu yang tidak mengalami krisis cenderung merasa bersemangat dan tertantang dengan fase menuju kehidupan yang baru tersebut (Nash & Murray, 2010 dalam Nababan & Aulia 2024).

Kondisi yang penuh dengan tekanan di rentang usia 20 hingga 30 di masa transisi ini kemudian memicu fenomena psikologis yang disebut sebagai *quarter life crisis*. Robbins dan Wilner mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase krisis identitas yang dialami individu pada usia 20 hingga 30 tahun, yang rentan memicu kecemasan, keraguan, serta kebingungan. Fenomena psikologis ini umumnya muncul akibat pergeseran status, seperti transisi dari dunia akademik ke dunia kerja, dibarengi dengan besarnya ekspektasi untuk meraih kemapanan dalam aspek karier, finansial, dan percintaan (Argasiam, 2025). Pemilihan rentang usia ini didasarkan pada teori Robbins dan Wilner yang menyatakan bahwa fase ini merupakan masa krisis identitas akibat pergeseran status yang membedakannya dengan tahapan usia lain. Tingginya tuntutan pada fase pergeseran status inilah yang pada akhirnya membuat populasi usia 20-30 tahun menjadi sangat rentan mengalami kecemasan, keraguan mendalam mengenai berbagai pilihan hidup, serta memunculkan perasaan tertinggal dari teman sebayanya.

Seseorang yang menghadapi *quarter life crisis* umumnya menunjukkan tujuh karakteristik utama, yaitu rasa putus asa, pandangan buruk terhadap diri sendiri, kesulitan dalam menentukan pilihan, perasaan buntu dalam menghadapi masalah, munculnya rasa cemas dan tekanan batin, dan adanya rasa khawatir tentang hubungan interpersonal (Asrar & Taufani, 2022). Ketujuh karakteristik tersebut pada kenyataannya sangat lekat dengan dinamika kehidupan individu saat ini yang tengah berada di masa transisi.

Hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10–11 Maret 2026 terhadap 10 individu berusia 20–30 tahun yang berdomisili di Jabodetabek menunjukkan bahwa 9 dari 10 responden mengaku sering mengalami kecemasan atau *overthinking*, terutama berkaitan dengan karier, masa depan, pendidikan, pekerjaan, dan relasi interpersonal. Selain itu, 8 dari 10 responden mengungkapkan adanya tekanan yang berasal dari keluarga, lingkungan sosial, maupun tuntutan dari diri sendiri. Selain itu, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka kebingungan dalam membuat keputusan penting dalam hidup seperti memilih jalur karier, melanjutkan pendidikan, menentukan arah hubungan, menyelesaikan tugas akhir, dan sebagainya.

Lebih lanjut, hasil wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa beberapa responden merasa tertinggal dibandingkan teman sebayanya, meragukan kemampuan diri, serta merasa buntu ketika realitas yang dihadapi tidak sesuai dengan harapan yang telah dibangun. Dalam aspek sosial-emosional, sebagian responden juga mengalami perubahan dalam relasi pertemanan, seperti merasa kesepian, terabaikan, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga kehilangan rasa percaya diri. Kondisi tersebut pada beberapa responden turut berdampak pada kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya motivasi, sulit tidur, berkurangnya fokus, dan meningkatnya stres. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa karakteristik *quarter life crisis* seperti kecemasan terhadap masa depan, kesulitan membuat keputusan, perasaan tertinggal dan tekanan psikologis, nyata dirasakan oleh individu di rentang usia ini dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Selain itu, kesulitan dalam menentukan pilihan dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal juga tercermin dalam hasil survei Populix (2025), yang menyatakan usia 25-30 tahun menjadi waktu yang dianggap ideal untuk

melangkah ke jenjang pernikahan. Namun, sebanyak 54% responden dari kelompok usia tersebut menyatakan belum berencana menikah karena masih mencari pasangan yang tepat. Data ini memotret secara langsung realita di mana individu masih dihadapkan pada kebimbangan dalam menentukan pilihan asmara mereka, yang mana hal ini sejalan dengan manifestasi dari karakteristik *quarter life crisis*.

Hasil wawancara ini juga didukung dengan hasil penelitian oleh Ningtias dan Andriani (2022), yang menemukan bahwa 65,9% individu di Indonesia mengalami tekanan emosional dalam kategori tinggi. Rentannya kondisi psikologis ini dipicu oleh kuatnya faktor eksternal, seperti tuntutan masyarakat agar individu segera menyelesaikan pendidikan, mendapatkan pekerjaan, menikah, dan memiliki rumah. Tingginya ekspektasi ini sering kali dirasakan sebagai beban tambahan yang memicu perasaan cemas, takut, dan evaluasi diri yang negatif ketika realita pencapaian belum mampu memenuhi standar ideal tersebut.

Menurut Ananda, dkk (2023) permasalahan terkait pemilihan karir seringkali menjadi beban pikiran yang menyebabkan perasaan tertekan pada fase ini karena berkaitan dengan masa depan, kebebasan finansial, hingga potensi keberhasilan individu di dunia kerja. Individu yang merasa tidak mampu dalam meraih kondisi yang mereka inginkan dapat menjadi stressor utama dalam *quarter life crisis* yang menimbulkan perasaan tidak berharga pada individu (Valentino & Hendrawan, 2025). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fauzia dkk, (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa dan individu yang belum bekerja memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibanding individu yang sudah bekerja. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa ketidakpastian status pekerjaan dan tuntutan kemapanan karier menjadi salah satu penyebab utama yang memperdalam kerentanan psikologis pada fase ini.

Secara kritis, hal ini sangat relevan dengan dinamika ketenagakerjaan yang nyata terjadi saat ini, di mana individu dihadapkan pada fenomena tingginya angka pengangguran. Data dari Badan Pusat Statistik (2026) menemukan bahwa tingkat pekerja di Jakarta meningkat sebanyak 62,18 ribu orang dengan jumlah pengangguran terbuka di Jakarta sebesar 6,03 persen, disusul data tingkat

pengangguran terbuka (2025) Bogor sebesar 7,69 persen, Depok 6,52 persen, Tangerang 5,88 persen dan Bekasi sebesar 8,78 persen. Angka-angka tersebut merepresentasikan betapa ketatnya persaingan kerja di wilayah Jabodetabek. Tingginya persentase pengangguran terbuka ini menunjukkan realita bahwa tidak semua individu di fase transisi dapat dengan mudah mendapatkan pekerjaan, di tengah tingginya tuntutan untuk segera mandiri secara finansial. Realita yang terus berbenturan dengan ekspektasi kebebasan finansial ini pada akhirnya memicu perasaan putus asa akibat kebuntuan dalam meraih keamanan karier.

Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa *quarter life crisis* memicu tekanan psikologis yang signifikan dan membuat individu merasa tidak berharga karena gagal mencapai target pribadi maupun ekspektasi sosial. Tekanan ini semakin diperparah oleh realitas sistem rekrutmen di Indonesia. Menurut Amelia dkk. (2024), sebagian besar pekerjaan menetapkan persyaratan batas usia maksimal yang sangat muda, yaitu di kisaran 25 hingga 30 tahun. Kondisi ini membuat individu menyadari bahwa mereka seolah berpacu dengan waktu, kegagalan dalam meraih keamanan karier sebelum batas usia tersebut akan mengakibatkan mereka kehilangan banyak pilihan di pasar kerja. Jika dibiarkan, akumulasi tekanan yang berasal dari realita pasar kerja dan ekspektasi sosial ini dapat berkembang menjadi stres kronis yang secara nyata mengganggu kesejahteraan emosional, seperti munculnya kecemasan, ketidakberdayaan, hingga kesulitan dalam menentukan arah hidup (Hamzah dkk., 2024). Oleh karena itu, fenomena ini sangat penting untuk dikaji lebih lanjut.

Meskipun fenomena *quarter life crisis* merupakan krisis yang dapat dialami oleh individu di berbagai wilayah, Dampak dari *quarter life crisis* berpotensi menjadi lebih intens apabila individu berada dalam lingkungan dengan tingkat tekanan sosial yang tinggi. Fenomena ini semakin relevan jika dikaitkan dengan kondisi nyata saat ini, khususnya di kota besar seperti Jabodetabek. Wilayah Jabodetabek dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik metropolitan yang kompleks dengan tingkat kompetisi yang tinggi. Menurut survei GoodStats (2024), Jabodetabek merupakan pilihan pertama individu untuk merintis karir di Indonesia. Hal ini dikarenakan standar pendapatan yang cukup tinggi serta luasnya lapangan pekerjaan. Namun, di balik peluang

tersebut, arus urbanisasi membuat persaingan mencari kerja semakin ketat. Hafiez (2026) menyatakan banyaknya pendatang baru di Jabodetabek (khususnya di Jakarta) menyebabkan persaingan kerja yang lebih tinggi. Ketatnya persaingan ini juga berbarengan dengan tingginya beban finansial yang harus ditanggung masyarakat urban. Berdasarkan Survei Biaya Hidup (SBH) 2022 oleh Badan Pusat Statistik, DKI Jakarta tercatat sebagai kota dengan biaya hidup rumah tangga tertinggi di Indonesia, yakni mencapai Rp14,88 juta per bulan. Tingginya tuntutan ekonomi ini tidak hanya dirasakan di ibu kota, tetapi juga berimbas kuat pada kawasan aglomerasi di sekitarnya, terbukti dengan masuknya Bekasi, Depok, Tangerang, dan Bogor ke dalam 10 besar kota dengan biaya hidup tertinggi (Widi, 2023). Selain itu, mobilitas harian masyarakat urban yang sangat bergantung pada transportasi umum seperti KRL Commuter Line turut menambah beban stres. Kepadatan ekstrem, kelelahan fisik akibat berdesakan, serta kecemasan terhadap ketidakpastian jadwal menjadikan perjalanan sehari-hari sebagai sumber tekanan mental tambahan bagi individu (Damar dkk., 2025). Gabungan dari persaingan kerja serta tuntutan biaya hidup yang tinggi, maupun kelelahan mobilitas harian inilah yang membuat tingkat kerentanan QLC di Jabodetabek menjadi genting dan krusial untuk diteliti lebih lanjut.

Di tengah tingginya tekanan psikologis dan tuntutan lingkungan di wilayah perkotaan, individu pada rentang usia 20 hingga 30 tahun membutuhkan strategi koping yang tepat untuk mereduksi dampak negatif dari *quarter life crisis*. Kehadiran dukungan sosial yang memadai, baik dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar, dapat membantu individu memperoleh kekuatan emosional serta bantuan praktis untuk menghadapi berbagai tekanan dan tantangan di masa krisis (Luyckx dkk., 2008, dalam Suprayogi & Santoso, 2024). Menurut Dennis (2003) dukungan sosial teman sebaya dinilai lebih efektif dibandingkan dengan dukungan lainnya karena individu menghadapi stresor yang sama serta pengalaman nyata. Dalam perspektif *social provisions*, teman sebaya merupakan sumber integrasi sosial (*social integration*), yaitu kelompok individu yang berbagi minat, perhatian, serta aktivitas rekreasi yang sama, yang pada akhirnya memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*) bagi individu (Cutrona & Russel, 1987). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini secara spesifik berfokus pada

dukungan sosial teman sebaya dan tidak mengukur dukungan sosial secara umum. Hal ini turut didukung oleh temuan Maftuh (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial secara umum tidak berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* karena sifatnya terlalu luas dan kurang mampu mengatasi kecemasan spesifik di rentang usia 20–30 tahun. Lebih lanjut, Maftuh menemukan bahwa ekspektasi keluarga justru menjadi salah satu faktor pemicu utama krisis ini. Jika penelitian menggunakan pengukuran dukungan sosial secara umum yang mencakup dimensi keluarga, terdapat risiko bias di mana keluarga yang secara teoretis menjadi sumber dukungan, pada kenyataannya justru bertindak sebagai sumber tekanan. Oleh karena itu, variabel dukungan teman sebaya dinilai lebih relevan karena kelompok ini memiliki kesamaan pengalaman dalam menghadapi masa transisi, tanpa memberikan beban ekspektasi dari lingkungan keluarga. Zamzam (2025) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya juga berperan penting dalam meredam perasaan kesepian, dimana kesepian tersebut merupakan salah satu pemicu utama memburuknya *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Marpaung dkk., (2026) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, semakin tinggi juga kecenderungannya dalam mengalami *quarter life crisis*.

Kehadiran dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan rasa aman dan validasi, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi ketidakpastian. Fauziyah dan Ariati (2015) menyatakan, dukungan sosial teman sebaya berkontribusi terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 28,9%, yang mana kecemasan ini merupakan salah satu karakteristik dari *quarter life crisis*. Memiliki *support system* yang baik dari teman sebaya terbukti efektif dalam meringankan beban mental saat seseorang berada di titik terendahnya. Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian Asrar & Taufani (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Dalam rentang usia 20 hingga 30 tahun, dukungan sosial teman sebaya memberikan rasa aman dan ruang bertukar pikiran yang sangat dibutuhkan saat menghadapi fase *quarter life crisis*. Hal ini dikarenakan adanya kesamaan dalam pengalaman hidup yang dialami antar individu (Gartner & Riessman, 1982, dalam Solomon, 2004), selain itu dukungan

sosial teman sebaya juga membantu individu dalam memberikan kebahagiaan melalui hubungan timbal balik yang diperoleh dari orang lain baik dalam lingkup formal atau informal (Gibson, 1998, dalam Uyun, 2022). Melalui interaksi timbal balik dengan individu lain yang juga merasakan kesamaan pengalaman hidup tersebut, individu dapat berbagi pengalaman, maupun mendapatkan dukungan emosional dari teman sebayanya. Dengan demikian, kehadiran teman sebaya dapat menjadi faktor pendukung yang memberikan bantuan pada individu dalam melewati kebingungan arah hidupnya, meskipun sedang berada di lingkungan yang penuh tekanan.

Dukungan sosial teman sebaya telah terbukti berperan penting dalam mengurangi tingkat *quarter life crisis*. Namun, pemahaman mengenai dinamika tersebut pada populasi yang lebih luas masih terbatas karena sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada mahasiswa tingkat akhir. Sebagai contoh, penelitian terbaru yang dilakukan oleh Manihing dkk. (2025) menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. Kelompok mahasiswa ini memang termasuk dalam target usia, tetapi tidak dapat merepresentasikan populasi yang lebih luas dikarenakan populasi mahasiswa lebih memperlihatkan kecemasan yang bersifat antisipatif, yaitu ketakutan terhadap pilihan di masa depan yang akan dilalui setelah mereka lulus. Hal ini sejalan dengan temuan Salsabila dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa meskipun krisis yang dialami oleh setiap mahasiswa berbeda-beda, sebagian besar masalah yang mereka hadapi berasal dari kecemasan memikirkan masa depan. Di sisi lain, rentang usia 20-30 tahun tidak hanya mencakup mahasiswa, melainkan juga individu yang telah bekerja, sedang mencari pekerjaan, serta menghadapi tuntutan finansial dan sosial secara mandiri. Keterbatasan fokus penelitian pada mahasiswa menyebabkan generalisasi temuan menjadi kurang representatif dalam menggambarkan realitas *quarter life crisis* pada populasi secara luas, khususnya di wilayah Jabodetabek yang memiliki tingkat persaingan kerja yang tinggi, yang dapat membuat individu semakin rentan mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada populasi yang lebih beragam,

sehingga temuan yang dihasilkan memiliki daya generalisasi yang lebih kuat terhadap kondisi di Jabodetabek.

Secara teori, dukungan sosial seharusnya bisa menjadi sumber kekuatan yang dapat membantu individu dalam menjalani masa transisinya. Namun, beberapa penelitian justru menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian Fadillah dan Rozi (2024) menemukan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Syalafiyyah dan Katkar (2025) menunjukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian yang tidak konsisten ini mengindikasikan bahwa peran dukungan sosial mungkin bergantung pada sumber spesifik dukungannya, maupun pada populasi yang menerima dukungan sosial teman sebaya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara khusus pengaruh dukungan sosial teman sebaya sebagai sumber dukungan yang paling relevan bagi individu di usia 20-30 tahun terhadap *quarter life crisis* di wilayah Jabodetabek, guna memberikan pemahaman yang lebih presisi dibandingkan pengukuran dukungan sosial secara umum.

Jika penelitian ini tidak dilakukan, maka pemahaman tentang dinamika *quarter life crisis* akan tetap terbatas pada populasi mahasiswa maupun mahasiswa tingkat akhir, sehingga mengabaikan kenyataan bahwa krisis ini juga dialami oleh populasi yang lebih luas, seperti pekerja dan pencari kerja di kawasan perkotaan yang penuh persaingan seperti Jabodetabek. Akibatnya, upaya untuk mencegah dan menangani tingginya tingkat kecemasan pada kelompok usia ini mungkin tidak akan tepat sasaran. Hal tersebut dikarenakan tidak adanya dasar yang mendalam mengenai sejauh mana dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi faktor pendukung yang mengurangi krisis di tengah banyaknya tuntutan serta persaingan di wilayah perkotaan, khususnya Jabodetabek. Akibatnya, upaya penanganan kecemasan pada kelompok usia 20-30 tahun berisiko tidak tepat sasaran karena minimnya landasan mengenai efektivitas dukungan teman sebaya di wilayah bertekanan tinggi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi konselor karir maupun divisi SDM perusahaan dalam merancang program intervensi berbasis *support group*. Pendekatan ini didukung oleh Bakar

dkk. (2025) yang membuktikan bahwa *support group* efektif menciptakan ruang aman untuk mereduksi kondisi emosional negatif seperti kecemasan yang menjadi salah satu karakteristik utama krisis ini dan mengubahnya menjadi perasaan yang lebih tenang dan lega pada individu di masa transisi. Mengingat keberhasilannya dalam menstabilkan emosi pada fase transisi akademik, metode dukungan sebaya ini sangat potensial diadaptasi ke ranah organisasi dan industri guna menangani *quarter life crisis* pada kelompok usia produktif yang lebih luas.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Individu pada usia 20-30 sering mengalami kebingungan arah hidup, kecemasan akan masa depan, dan tekanan psikologis yang mengarah pada fenomena *quarter life crisis* , yang menghambat fungsi optimal mereka sehari-hari.
2. Kondisi lingkungan di wilayah Jabodetabek yang memiliki tingkat kompetisi kerja tinggi, biaya hidup mahal, serta fenomena sulitnya mencari pekerjaan menjadi sumber tekanan eksternal yang memperparah risiko *quarter life crisis* .
3. Penelitian mengenai *quarter life crisis* sejauh ini masih didominasi oleh subjek mahasiswa tingkat akhir, sehingga kurang merepresentasikan realitas tekanan psikologis pada populasi yang lebih luas (seperti individu yang sudah bekerja atau sedang mencari kerja).
4. Terdapat inkonsistensi hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*, di mana beberapa penelitian menemukan tidak adanya pengaruh signifikan, sehingga diperlukan pengujian yang lebih spesifik pada peran dukungan sosial teman sebaya.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan agar pembahasan masalah menjadi lebih mendalam dan spesifik. Oleh

karena itu, fokus penelitian ini adalah mengkaji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis*. Adapun ruang lingkup subjek penelitian dibatasi pada individu dengan rentang usia 20-30 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan yang diangkat yaitu,

“Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* di Jabodetabek?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah,

“ Menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat *quarter life crisis* di Jabodetabek.”

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut,

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan khazanah keilmuan Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi empiris mengenai dinamika *quarter life crisis* dan peran spesifik dukungan sosial teman sebaya pada populasi berusia 20-30 tahunan di lingkungan perkotaan (Jabodetabek).

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Individu

Memberikan wawasan mengenai pentingnya membangun relasi pertemanan yang positif sebagai salah satu strategi coping

(*coping strategy*) yang efektif untuk mereduksi kecemasan dan tekanan selama fase *quarter life crisis*

1.6.2.2 Bagi Praktisi Atau Konselor

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan tambahan dalam merancang intervensi psikologis atau program konseling yang melibatkan *support system* (teman sebaya) untuk membantu klien yang mengalami *quarter life crisis*.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi referensi data dan bahan pembanding untuk penelitian sejenis, serta membuka peluang pengembangan variabel lain yang berkaitan dengan *quarter life crisis* pada konteks budaya atau demografi yang berbeda.

