



HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *QUARTER-LIFE*

***CRISIS* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**

SKRIPSI

Oleh:

Diah Wulan Salwa Azahra

30902200076

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2026



HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *QUARTER-LIFE*

***CRISIS* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**

SKRIPSI

Oleh:

Diah Wulan Salwa Azahra

30902200076

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2026

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *QUARTER-LIFE* *CRISIS* PADA MAHASISWA AKHIR S1 KEPERAWATAN

UNISSULA

Disusun oleh:

Nama: Diah Wulan Salwa Azahra

NIM: 30902200076

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

UNISSULA
Pembimbing I

Tanggal:



Dr. Wahyu Endang Setyowati., SKM. M.Kep
NUPTK: 504475265323015

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *QUARTER-LIFE* *CRISIS* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Disusun oleh:

Nama: Diah Wulan Salwa Azahra

NIM: 30902200076

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

Ns. Betie Febriana, S.Kep., M.Kep
NUPTK: 5555766667230222

Penguji II

Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM.M.Kep
NUPTK: 5044752653230153



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep
NUPTK: 1154752653130093

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Oktober 2025**

ABSTRAK

Diah Wulan Salwa Azahra

**HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *QUARTER-LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**

76 hal + 8 tabel + 2 gambar + 10 lampiran + xii

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir mengalami masa transisi yang sulit, dihadapkan pada tuntutan akademik dan ketidakpastian tentang masa depan, yang seringkali menyebabkan krisis seperempat kehidupan. Individu merasa cemas dan ragu. Namun, membuka diri atau membuka diri adalah cara penting untuk mengatasi tekanan ini karena memungkinkan mereka menerima dukungan sosial dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir Program Studi S1 Keperawatan UNISSULA.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *crosssectional*, sebanyak 213 responden dipilih melalui teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas. Uji statistic yang digunakan adalah *Chi Square*.

Hasil: Pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*, terbukti bahwa *p value* 0,001 yang berada dibawah 0,05 ($0,000 < 0,50$) pada hubungan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir Program Studi S1 Keperawatan UNISSULA (*p value* 0,001)

Kata Kunci: *Self-disclosure, Quarter-life crisis, Mahasiswa Akhir*

Daftar Pustaka : 36 (2000-2024)

**NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCES
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, October 2025**

ABSTRACT

Diah Wulan Salwa Azahra

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND QUARTER-LIFE CRISIS IN NURSING STUDENTS.

76 pages + 8 tables + 2 figures + 10 appendices + xii

Background: Final year students experience a difficult transition period, facing academic demands and uncertainty about the future, which often leads to a quarter-life crisis. Individuals feel anxious and doubtful. However, opening up or being vulnerable is an important way to cope with this pressure because it allows them to receive social support and gain a better understanding of themselves. This study aims to determine the relationship between self-disclosure and quarter-life crisis among final year students of the UNISSULA Bachelor of Nursing Study Program.

Method: This research method uses a cross-sectional approach, with a total of 213 respondents selected thru total sampling technique. Data collection was done using a questionnaire that had been validated. The statistical test used is Chi-Square.

Results: In this study, using the Chi-Square test, it was proven that the p-value of 0,001 was below 0,05 ($0,000 < 0.50$) in the relationship between self-disclosure and quarter-life crisis.

Conclusion: There is a relationship between self-disclosure and quarter-life crisis among final-year students of the UNISSULA Bachelor of Nursing Program (p value 0,001).

Keywords: Self-disclosure, Quarter-life crisis, Final students

Bibliography : 36 (2000-2024).

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikuma Wr. Wb

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Disclosure* Dengan *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Keperawatan”** dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan proposal penelitian ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Gunarto, S.H., M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM., M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsih, M.Kep., Sp.KMB, Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM., M.Kep, pembimbing pertama yang telah meluangkan banyak waktu serta tenaga dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan saya pengalaman tentang usaha, Ikhlas, dan kesabaran yang akan menghasilkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.

5. dr. Afifah Ulva Zein, dengan penuh hormat dan apresiasi, saya ucapkan terima kasih atas kontribusi kuesioner dalam penelitian saya.
6. Aulia Rahma Sumartha, S.Psi, , dengan penuh hormat dan apresiasi, saya ucapkan terima kasih atas kontribusi kuesioner dalam penelitian saya.
7. Orang tua saya, Bunda Herawati dan Ayah Slamet Suwarto, yang telah menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan cinta dalam setiap Langkah hidup serta pendidikan saya. Dukungan tanpa batas, doa yang tak pernah putus, serta kesabaran dalam membimbing setiap langkah saya adalah anugrah terindah dalam hidup saya. *May all the kindness they have given be rewarded with something even more beautiful from Allah, and may they be granted health, happiness, and blessings in every step in their lives.*
8. Teman-teman lama dari SMP-SMA dan orang yang terkasih yang selalu memberi dukungan yang luar biasa dalam setiap proses saya, serta terima kasih karena sudah selalu kebersamai.
9. Teman-teman terdekat saya, Fadilla, Dewi, Aura, Fina, dan Azizah, terima kasih ada dukungan, semangat, dan kontribusinya dalam pengerjaan skripsi.
10. Teman-teman departemen jiwa yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk berjuang bersama.
11. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2022 yang saling mendukung, mendoakan, membantu, menyemangati, serta berjuang Bersama.

12. Untuk diri penulis sendiri, terima kasih telah berjuang dan terus berusaha bangkit dari setiap kegagalan dalam hidup, serta mengusahakan apapun yang terbaik.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, ilmu, semangat dan pengalaman ilmu yang bermanfaat bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 11 Desember 2025

Penulis



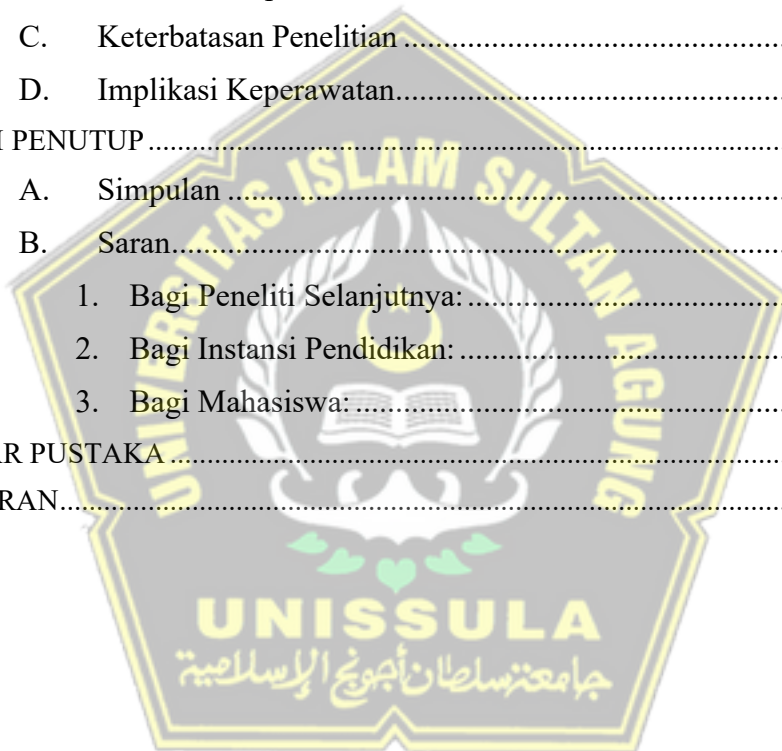
Diah Wulan Salwa Azahra
NIM. 30902200076

DAFTAR ISI

COVER	
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Aspek Teoritis	6
2. Aspek Praktis	7
a. Bagi Peneliti	7
b. Bagi Masyarakat	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. <i>Self-disclosure</i> (Keterbukaan Diri) Error! Bookmark not defined.	
1. Definisi <i>Self-disclosure</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Faktor Penyebab <i>Self-disclosure</i> Error! Bookmark not defined.	
3. Parameter dasar <i>Self-disclosure</i> Error! Bookmark not defined.	
4. Fungsi <i>Self-disclosure</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Bahaya <i>Self-Disclosure</i>	Error! Bookmark not defined.
6. Tahapan <i>Self-disclosure</i>	Error! Bookmark not defined.
B. <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Faktor Penyebab <i>Quarter-life crisis</i> Error! Bookmark not defined.	

3.	Aspek-aspek <i>Quarter-life crisis</i> .	Error! Bookmark not defined.
4.	Bentuk-bentuk <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
5.	Tahapan <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
6.	Terapi pada <i>Quarter-life crisis</i> ...	Error! Bookmark not defined.
C.	Mahasiswa tingkat akhir	Error! Bookmark not defined.
1.	Definisi.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Hubungan antara <i>Self-disclosure</i> dengan <i>Quarter-life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
E.	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODE PENELITIAN	8
A.	Kerangka Konsep.....	8
B.	Variabel Penelitian.....	8
1.	Variabel Bebas (<i>Independen Variable</i>).....	9
2.	Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>).....	9
C.	Jenis dan Desain Penelitian.....	9
D.	Populasi dan Sampel	10
1.	Populasi.....	10
2.	Sampel.....	10
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	11
E.	Tempat dan Waktu.....	11
F.	Definisi Operasional	11
G.	Instrumen atau Alat Pengumpulan Data	12
1.	Instrumen penelitian.....	13
2.	Uji Instrumen Penelitian	16
H.	Metode Pengumpulan Data.....	18
I.	Analisis Data	19
1.	Pengelolaan Data.....	19
2.	Jenis Analisa Data.....	20
J.	Etika Penelitian	21
BAB IV	HASIL PENELITIAN	23
A.	Pengantar Bab.....	23

B.	Karakteristik Responden	23
C.	Analisa Univariat	24
D.	Analisa Bivariat.....	25
BAB V PEMBAHASAN.....		26
A.	Pengantar Bab.....	26
B.	Interpretasi dan Diskusi Hasil	26
1.	Karakteristik Responden	26
2.	Hubungan <i>Self-Disclosure</i> dengan <i>Quarter-life Crisis</i> pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan	30
C.	Keterbatasan Penelitian	31
D.	Implikasi Keperawatan.....	31
BAB VI PENUTUP		33
A.	Simpulan	33
B.	Saran.....	33
1.	Bagi Peneliti Selanjutnya:.....	33
2.	Bagi Instansi Pendidikan:.....	34
3.	Bagi Mahasiswa:.....	34
DAFTAR PUSTAKA		35
LAMPIRAN.....		39



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Definisi Operasional	12
Tabel 3. 2 Blueprint Kuesioner <i>Self-disclosure</i>	14
Tabel 3. 3 Blueprint Kuesioner <i>Quarter-life Crisis</i>	15
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi menurut umur responden (N=213)	23
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin responden (N=213)23	
Tabel 4. 3 Distribusi freskuensi berdasarkan <i>self-disclosure</i> (N=213)	24
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi berdasarkan <i>quarter-life crisis</i> (N=213)..	24
Tabel 4. 5 Hasil Uji Analisis <i>Chi Square Self-Disclosure</i> dan <i>Quarter-life Crisis</i> Mahasiswa.....	25



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep 8



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Survei Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Ethical Clearance
- Lampiran 4. Kuesioner Self-Disclosure
- Lampiran 5. Kuesioner Quarter-life Crisis
- Lampiran 6. Informed Consent
- Lampiran 7. Analisa Data
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Konsultasi
- Lampiran 10. Jadwal Penelitian
- Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahap akhir perkuliahan merupakan periode esensial bagi mahasiswa yang bersiap menuju lingkungan kerja profesional. Fenomena krisis seperempat usia (*quarter-life crisis*) lazim dialami pada fase ini, ditandai oleh *anxiety* dan ambiguitas terkait aktualisasi diri dan target karier. Selama transisi kedewasaan, individu menghadapi eskalasi tekanan dan sering mengalami disorientasi akibat laju perubahan yang konstan, yang berujung pada kontemplasi berlebihan (*overthinking*) mengenai eksistensi. Kecenderungan komparasi sosial terhadap pencapaian pihak lain menjadi salah satu kontributor utama timbulnya kegelisahan ini. (Zein et al., 2023).

Indonesia saat ini memiliki populasi usia produktif yang besar, yang sudah aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekonomi dan memproduksi barang serta jasa. Pada tahap ini, banyak individu menyelesaikan pendidikan formal, mencari pekerjaan, membangun keluarga, dan berperan dalam pembangunan komunitas. Penduduk Indonesia yang berusia 20-29 tahun, atau yang berada dalam fase dewasa muda, diproyeksikan telah mencapai angka 28 juta jiwa (BPS, 2024). Banyaknya penduduk usia produktif, terutama di kalangan dewasa muda, merupakan potensi yang dapat dimanfaatkan oleh Indonesia untuk memajukan negara. Oleh karena itu, memastikan bahwa individu dewasa muda di Indonesia produktif menjadi

sangat penting bagi kelangsungan pembangunan bangsa (Suyono et al., 2021).

Data *quarter-life crisis* menurut Zein et al., (2023) dalam penelitiannya menunjukkan sebanyak 63% mahasiswa mengalami tingkat *quarter-life crisis* sedang sementara 4,3% dari responden mengalami tingkat *quarter-life crisis* yang tinggi, mahasiswa yang mempersiapkan diri dengan baik cenderung mengalami fase ini dengan lancar dan merasa siap memasuki tahap dewasa. Namun, bagi individu yang belum siap masa dewasa awal menjadi fase yang penuh pencarian dan penemuan, stabilitas, serta perkembangan. Pada masa ini, individu dihadapkan pada beragam masalah dan tekanan emosional, isolasi sosial, serta harus menyesuaikan diri dengan komitmen dan gaya hidup yang baru. Sebagai orang dewasa, tanggung jawab dan peran mereka menjadi semakin besar. Secara ekonomi, sosiologis, dan psikologis, ini adalah periode di mana seseorang mulai mengurangi ketergantungan pada orang lain, khususnya orang tua. Ketika mencapai usia dewasa awal, individu mulai mengalami kecemasan dan keraguan mengenai keputusan karier yang akan diambil di masa depan (Kim & Lee, 2018).

Quarter-life crisis merupakan periode sulit yang dialami individu berusia 20-an hingga 30-an, di mana banyak individu berbagai pencapaian mereka dan menetapkan standar atas pencapaian tersebut. Salah satu, tanda utama dari *quarter-life crisis* serangan emosional yang berasal dari luar diri individu, menyebabkan perasaan cemas, tidak nyaman, dan bingung tentang arah hidup. Pada masa transisi dari remaja ke dewasa, *quarter-life crisis* sering muncul sebagai perasaan khawatir yang disebabkan oleh ketidakpastian masa

depan. Kekhawatiran ini meliputi hubungan sosial, karier, pekerjaan, dan kehidupan sosial pada usia sekitar 20-an tahun (Nash & Murray, 2010).

Gejala krisis paruh baya, seperti stress dan kekhawatiran, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan seseorang. Menurut penelitian *American Psychological Association*, individu yang mengalami krisis ini lebih rentan terhadap perasaan sedih, cemas, dan gangguan stress pasca trauma. Dalam konteks dewasa muda, ketidakpastian mengenai pemilihan karier, hubungan asmara, dan pencapaian hidup sering memicu kebingungan identitas, yang merupakan bagian dari krisis usia pertengahan. Kebingungan ini dapat membuat individu meragukan identitas dan prinsipnya. Menurut penelitian menunjukkan bahwa kebingungan identitas meningkatkan resiko depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup (Clark, 2016). Perubahan emosi yang drastis, seperti perasaan sangat Bahagia atau sangat sedih, juga dapat dipicu oleh krisis usia pertengahan hal ini bisa menyebabkan masalah dalam hubungan sosial dan merusak hubungan dengan orang lain (Twenge, 2006).

Rentang usia 20-29 tahun, termasuk mahasiswa tingkat akhir, rentan mengalami *quarter-life crisis*, untuk mengurangi dampak negatif dari krisis ini, penting untuk memahami lebih dalam situasi yang dialami oleh individu tersebut. Dampak negatif dari *quarter-life crisis* sangat perlu dikurangi dan dihindari oleh individu untuk lebih terbuka mengungkapkan diri individu, atau yang dikenal dengan *self-disclosure*. Proses ini melibatkan berbagi informasi pribadi dan sensitif dengan orang lain, yang tidak hanya membantu dalam mengurangi perasaan cemas dan tertekan, tetapi juga penting dalam membangun

dan memperkuat hubungan interpersonal. Dengan lebih menerima dukungan emosional yang lebih baik dari orang-orang sekitar, yang pada akhirnya membantu mereka melewati masa sulit ini dengan lebih baik.

Self disclosure atau keterbukaan diri harus dilakukan dengan transparansi dan kejujuran sepenuhnya. Informasi yang disampaikan harus mencakup nilai-nilai positif maupun negatif. Menurut Supratiknya (2016) menjelaskan bahwa, mengungkapkan diri bukan berarti kita harus menceritakan hal-hal sangat pribadi mungkin bisa membuat kita merasa dekat untuk sesaat, tetapi hubungan sejati terbentuk dari bagaimana kita bereaksi terhadap kejadian-kejadian yang kita alami bersama atau terhadap apa yang dikatakan dan dilakukan oleh orang lain. Orang lain akan mengenal kita lebih baik bukan dari masa lalu kita, tetapi dari bagaimana kita bereaksi saat ini. Masa lalu hanya berguna sejauh dapat menjelaskan perilaku kita saat ini (Supratiknya, 2016).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada tanggal 12 Mei 2025 terdapat 214 mahasiswa dengan 140 sampel yang dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Observasi awal menunjukkan bahwa tingkat *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* bervariasi di antara responden.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa 7 dari 10 mahasiswi memiliki *self-disclosure* dalam kategori sedang dengan 3 kategori tinggi, yang berarti mereka cukup terbuka dalam berbagi pengalaman dan perasaan, tetapi masih memiliki keterbatasan dalam mengungkapkan aspek pribadi tertentu. Di sisi lain, 1 dari 10 mahasiswi mengalami *quarter-life crisis* dalam kategori tinggi

dan 9 diantaranya sedang, yang mencerminkan adanya kebingungan, ketidakpastian mengenai masa depan, serta tekanan terkait akademik dan karier.

Kondisi ini menunjukkan kemungkinan adanya hubungan antara *self-disclosure* kategori sedang dengan tingkat *quarter-life crisis*, yang perlu diteliti lebih lanjut. Mahasiswa yang mengalami tingkat *self-disclosure* sedang mungkin masih mengalami tantangan dalam memahami diri mereka sendiri serta mencari dukungan sosial yang tepat untuk menghadapi *quarter-life crisis*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pemahaman krusial untuk merancang intervensi yang dapat membantu mahasiswa menghadapi krisis tersebut, sehingga mahasiswa mampu menjadi perawat yang tidak hanya kompeten secara teknis tetapi juga sehat secara mental dan emosional. *Quarter-life crisis* sering kali menimbulkan kecemasan serta ketidakpastian terkait karier dan masa depan, sehingga keterbukaan diri menjadi aspek penting dalam proses adaptasi. Berdasarkan latar belakang, penelitian ini berfokus pada keterkaitan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* di kalangan mahasiswa akhir S1 Ilmu Keperawatan Unissula.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah keterbukaan diri (*self-disclosure*) berhubungan dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *self-disclosure* dan tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini meliputi:

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) pada mahasiswa akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- b. Mengidentifikasi tingkat *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- c. Menganalisis hubungan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang *self-disclosure* (keterbukaan diri) mempengaruhi *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir. Selain itu, penelitian ini bisa menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi

hubungan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* dalam konteks atau populasi yang berbeda.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan wawasan praktis bagi peneliti dalam memahami dan menghadapi *quarter-life crisis* melalui *self-disclosure*. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mendukung individu yang mengalami *quarter-life crisis* dengan mendorong keterbukaan diri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada *self-disclosure* dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat membantu individu memahami bahwa keterbukaan diri adalah salah satu cara untuk mengatasi kecemasan dan kebingungan terkait masa depan. Selain itu, temuan ini juga dapat digunakan oleh lembaga pendidikan dan komunitas untuk mengembangkan program atau kegiatan yang mendorong keterbukaan diri dan mendukung kesehatan mental generasi muda. Dengan demikian, masyarakat akan lebih siap dan tanggap dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

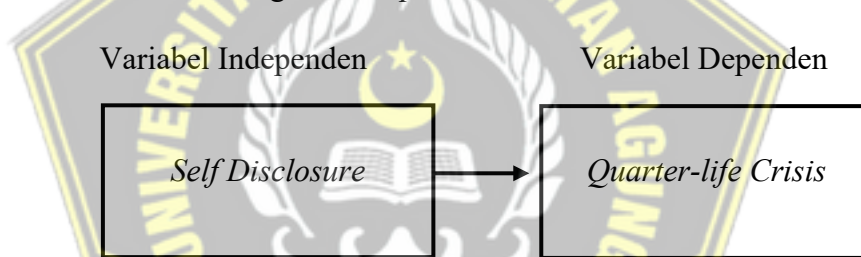
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan representasi abstrak dari suatu realitas yang dapat dijelaskan dan dikomunikasikan dalam bentuk teori. Kerangka ini berfungsi untuk menunjukkan keterkaitan antar variabel dalam penelitian, terutama hubungan antara variabel independen dan dependen yang menjadi fokus analisis (Nursalam, 2020).

Berikut adalah kerangka konsep:



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu perilaku atau karakteristik yang membedakan satu hal dari yang lain, serta menjadi ciri khas yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok dan membedakannya dari kelompok lain. Dalam penelitian, variabel dapat diklasifikasikan menjadi variabel independen (bebas) yang memengaruhi, serta variabel dependen (tergantung) yang dipengaruhi (Nursalam, 2020).

Beberapa variabel diidentifikasi tetapi tidak diukur, sementara variabel lainnya hanya diukur sebagian. Beragam tipe variabel meliputi:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan faktor yang berperan dalam memengaruhi nilai variabel lain dalam suatu penelitian. Peneliti dapat melakukan manipulasi terhadap stimulus tertentu untuk melihat dampaknya terhadap variabel dependen. Biasanya, variabel independen diamati, diubah, dan diukur guna memahami hubungan serta efeknya terhadap variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel bebas (*independent variable*) dari penelitian ini adalah *self-disclosure*.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh faktor lain dalam suatu penelitian. Variabel ini muncul sebagai respons terhadap perubahan atau manipulasi variabel lainnya. Dengan kata lain, variabel terikat merupakan aspek yang diamati dan diukur untuk menilai apakah terdapat hubungan atau dampak dari variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel terikat (*dependent variable*) dari penelitian ini adalah *quarter-life crisis*.

C. Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Dalam pendekatan ini, pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu yang sama artinya subjek hanya diobservasi satu kali selama pengumpulan data (Sopiyudin, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

hubungan antara *self-disclosure* (keterbukaan diri) dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian terdiri dari individu (misalnya, manusia; klien) yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan prodi S1 Keperawatan angkatan 2022 dengan jumlah populasi terdapat 214 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti, dengan karakteristik yang mewakili keseluruhan populasi tersebut. Pemilihan sampel dilakukan karena populasi sering kali terlalu luas untuk diteliti secara menyeluruh. Kriteria dalam pemilihan sampel mencakup inklusi, yaitu karakteristik umum yang menjadi dasar pemilihan subjek, serta eksklusi, yakni faktor yang menyebabkan suatu subjek tidak dimasukkan dalam penelitian (Nursalam, 2020).

Pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. *Total Sampling* merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi. Penelitian ini menggunakan sampel Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2022 yang berjumlah 213 responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Kriteria untuk menentukan sampel adalah:

a. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan rentang usia 20-29 tahun.
2. Mahasiswa program studi S1 Keperawatan Angkatan 2022.
3. Mahasiswa jurusan keperawatan yang bersedia menjadi subjek penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang sedang sakit pada saat pengambilan data.
2. Mahasiswa program studi S1 Keperawatan Angkatan 2022 yang sudah menikah.

E. Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan 2022, pada bulan Agustus-September 2025 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah deskripsi variabel berdasarkan karakteristik yang diamati, yang memungkinkan peneliti untuk mengukur objek atau fenomena yang ada (Sopiyudin, 2019).

Tabel 3. 1 Tabel Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Self-disclosure (Keterbukaan diri)	Proses pengungkapan informasi pribadi, perasaan, pikiran dan pengalaman kepada orang lain. Aspek diri yang belum diketahui orang sebelumnya.	Pengukuran menggunakan skala ukur Likert Lauster terdiri dari 25 pertanyaan dengan pertanyaan positif (<i>favorable</i>) di nomor 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,18,19,20,21,22,23,24,25 dan untuk pertanyaan negatif (<i>nonfavorable</i>) di nomor 13,14,15,16,17. Pertanyaan positif (<i>favorable</i>): SS: 4 S: 3 TS: 2 STS: 1 Pertanyaan negatif (<i>nonfavorable</i>): SS: 1 S: 2 TS: 3 STS: 4	Total skor dengan pemberian skor mulai dari 25 hingga 100. Kategori skoring sebagai berikut: 1. Skor 25-49: Rendah 2. Skor 50-74: Sedang 3. Skor 75-100: Tinggi	Ordinal
Quarter-life Crisis	Periode dalam kehidupan seseorang, biasanya terjadi di usia pertengahan 20-an hingga awal 30-an, di mana individu mengalami ketidakpastian, kecemasan, dan keraguan tentang arah hidup.	Pengukuran menggunakan skala ukur Likert Lauster terdiri dari 28 pertanyaan dengan pertanyaan positif (<i>favorable</i>) di nomor 2,4,7,8,10,12,15,17,18,20,22,23,24,26 dan pertanyaan negatif (<i>nonfavorable</i>) 1,3,5,6,9,11,13,14,16,19,21,25,27,28. Pertanyaan positif (<i>favorable</i>): SS: 5 S: 4 N: 3 TS: 2 STS: 1 Pertanyaan negatif (<i>nonfavorable</i>): SS: 1 S: 2 N: 3 TS: 4 STS: 5	Total skor dengan pemberian skor mulai dari 28 sampai dengan 140. Kategori skoring sebagai berikut: 1. Skor 28-56: Rendah 2. Skor 57-98: Sedang 3. Skor 99-140: Tinggi	Ordinal

G. Instrumen atau Alat Pengumpulan Data

Instrumen adalah sarana yang digunakan untuk mengukur data yang ingin dikumpulkan. Alat pengumpulan data ini pada dasarnya tidak dapat

dipisahkan dari metode pengumpulan data yang digunakan (Dahlan, 2019). Dalam penelitian ini menggunakan instrumen yaitu kuesioner dari dua variabel, jumlah pertanyaan dalam lembar kuesioner yang berjudul Hubungan antara Self-disclosure (Keterbukaan diri) dan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1. Instrumen penelitian

Penyusunan kuesioner ini didasarkan pada parameter yang telah ditetapkan oleh peneliti terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Kuesioner Self-disclosure (Keterbukaan diri) dan Quarter-life Crisis, keduanya menggunakan skala Likert Lauster, tidak diujikan validitas dan reliabilitasnya karena kuesioner tersebut sudah dianggap valid dan reliabel. Kuesioner ini terbagi menjadi 4 bagian:

a. Kuesioner data umum identitas responden meliputi: nama, umur, jenis kelamin.

b. Kuesioner *self-disclosure*
Self-disclosure bertujuan untuk mengetahui bagaimana keterbukaan diri pada setiap mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2022 Unissula. Pengukuran menggunakan kuesioner dengan skala likert dan digolongkan dalam skala ordinal. Kuesioner berisi 25 pertanyaan untuk kuesioner *self-disclosure* (Zein et al., 2023) Pilihan jawaban menggunakan skala likert dan nilai untuk pertanyaan *favorable* adalah jika sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, dan sangat tidak setuju = 1, sedangkan untuk pernyataan

unfavorable adalah jika sangat tidak setuju = 4, tidak setuju = 3, setuju = 2, dan sangat setuju = 1 (Zein et al., 2023).

Tabel 3. 2 *Blueprint* Kuesioner *Self-disclosure*

Aspek	Indikator	Total	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Keterbukaan diri	Bersedia menceritakan tentang diri sendiri	3	1,2,3	-
	Menceritakan hal-hal positif tentang diri sendiri	2	5,6	-
	Terbiasa menceritakan kegalauan	1	4	-
Ekspresi emosi	Mengekspresikan perasaan bahagia	2	9,21	-
	Menceritakan hal-hal yang membuat sedih	2	10,25	-
Kejujuran dalam berbagi	Selalu jujur dalam menceritakan diri	2	20,24	-
	Menceritakan pengalaman sesuai dengan persepsi	2	23,11	-
	Mengungkapkan perasaan dengan tulus	2	12,22	-
Refleksi diri	Sadar dan berniat saat menceritakan diri	1	7	-
	Sering berdiskusi tentang apa yang diri rasakan	1	8	-
	Menceritakan tentang minat dan hobi	1	18	-
	Tidak percaya diri dalam mengungkapkan perasaan	1	19	-
Keterbatasan dalam berbagi	Jarang menceritakan tentang diri sendiri	1	-	13
	Jarang mengekspresikan keyakinan dan opini pribadi	1	-	14
	Tidak bisa menceritakan diri karena kurang mengenali diri	1	-	15
	Tidak percaya diri dalam	1	-	16

	mengungkapkan perasaan			
	Tidak selalu merasa benar-benar tulus dalam berbagi	1	-	17
Total		25	20	5

c. Kuesioner *Quarter-life crisis*

Quarter-life crisis bertujuan untuk menelusuri dan menganalisis tingkat krisis yang dialami individu dalam rentang usia 20-an hingga awal 30-an pada setiap mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2022 Unissula. Skala yang disusun oleh berdasarkan teori Robbins & Wilner (2001) terdiri dari tujuh aspek, yaitu bimbang dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Pengukuran menggunakan kuesioner dengan skala Likert dan digolongkan dalam skala ordinal. Jumlah kuesioner *quarter-life crisis* berisi 25 pertanyaan dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert dan nilai untuk pertanyaan *favorable* adalah jika sangat setuju = 5, setuju = 4, netral = 3, tidak setuju = 2, dan sangat tidak setuju = 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* adalah sangat tidak setuju = 5, tidak setuju = 4, netral = 3, setuju = 2, dan sangat setuju = 1 (Sumartha, 2020).

Tabel 3.3 Blueprint Kuesioner *Quarter-life Crisis*

Aspek	Indikator	Total	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	2	7	27
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	2	24	3

Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	2	17	6
	Merasa gagal dalam hidup	2	23	28
Penilaian diri yang negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	2	22	5
	Merasa hidup tidak memuaskan	2	18	21
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	2	26	1
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	2	15	13
Cemas	Merasa takut gagal	2	2	11
	Merasa khawatir yang berlebihan	2	8	16
Tertekan	Merasa tekanan hidup yang semakin berat	4	4,20	19,25
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier	4	10,12	9,14
Total		28	14	14

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji validitas

Uji validitas adalah metode untuk mengukur ketepatan suatu alat ukur, seperti kuesioner, dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Kuesioner dianggap valid jika pertanyaan-pertanyaannya dapat mengungkap informasi yang relevan dan jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel, atau lebih dari 0.3 setelah tanggapan dikumpulkan. Berdasarkan kriteria validitas tersebut, hasil uji validitas pada kuesioner perilaku prososial yang terdiri dari 50 pertanyaan menunjukkan bahwa 36 pernyataan dinyatakan valid, seperti yang telah diuraikan dalam hasil pembahasan sebelumnya (Sudaryanto, 2020).

Pada skala *self-disclosure corrected item total correlation* terendah adalah 0,206 dan tertinggi adalah 0,457. Adapun kuesioner

skala likert *quarter-life crisis* diperoleh *corrected item-total correlation* terendah adalah 0,300 dan tertinggi adalah 0,701 dan semua item mempunyai *koefisien corrected item total* $>0,20$, sehingga kuesioner ini dinyatakan valid.

b. Uji reabilitas

Uji reliabilitas adalah cara untuk menentukan apakah kuesioner yang digunakan dalam penelitian dapat dianggap reliabel atau tidak. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Menurut Putri dalam Sudaryanto (2020) jika variabel memiliki nilai Alpha Cronbach lebih dari 0.60, maka variabel tersebut dapat dianggap konsisten dalam pengukurannya.

Pada uji reliabilitas kuesioner perilaku prososial yang dianalisis dengan SPSS, diperoleh nilai 0.613 untuk reliabilitas kuesioner tersebut, yang berarti nilai Alpha Cronbach dari kuesioner lebih dari 0.60. Namun, untuk memastikan kuesioner tersebut reliabel, perlu dibandingkan dengan standar reliabilitas yang diakui. Berdasarkan tabel kriteria reliabilitas dan ketentuan bahwa nilai Alpha Cronbach pada kuesioner harus lebih dari 0.60, dapat disimpulkan bahwa kuesioner perilaku prososial yang disusun oleh peneliti adalah reliabel atau konsisten dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis statistik pada penelitian sebelumnya diperoleh nilai reabilitas instrumen pengukuran

quarter-life crisis sebesar 0,856. Adapun hasil alpha cronbach pada pada skala *self- disclosure* sebesar 0,742. Kedua hasil uji reabilitas tersebut berada diatas 0,70, sehingga kedua skala tersebut dinyatakan reliabel.

H. Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Informasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah informasi penting yang diperoleh langsung dari para peneliti dan responden. Langkah-langkah pengumpulan data meliputi:

- a. Pada tahap awal penelitian, peneliti akan meminta surat izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- b. Setelah mendapatkan surat izin dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, peneliti mengajukan surat penelitian ke Administrasi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Kemudian, persetujuan dan balasan surat diterima untuk melakukan penelitian.
- c. Peneliti akan meminta izin kepada Administrasi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa yang akan mengisi kuesioner.
- d. Mahasiswa yang menjadi responden diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian.

- e. Setelah mahasiswa memahami dan setuju, peneliti meminta mereka menandatangani lembar persetujuan keikutsertaan penelitian (*Informed Consent*).
- f. Peneliti akan menjelaskan teknis pengisian kuesioner kepada responden
- g. Peneliti akan mengumpulkan data melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan S1 Angkatan 2022.
- h. Setelah semua telah diisi oleh responden, kuesioner dikolektifkan untuk selanjutnya dilakukan analisis data.

I. Analisis Data

1. Pengelolaan Data

Setelah semua data terkumpul, langkah-langkah pengolahan data dilakukan sebagai berikut:

- a) *Editing*: Memeriksa ulang data yang telah diisi oleh responden untuk memastikan keakuratan dan kelengkapan.
- b) *Coding*: Memberikan kode pada setiap data sesuai dengan kategori yang telah ditentukan.
- c) *Tabulasi Data*: Menghitung dan menginput data yang telah dikumpulkan sesuai dengan kriteria statistik yang ditentukan.
- d) *Entry Data*: Memasukkan data ke dalam basis data komputer.
- e) *Analisis Data*: Menggunakan program SPSS versi 26 *for Windows*.

2. Jenis Analisa Data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26 *for Windows*. Analisis data mencakup analisis univariate dan bivariat (Dahlan, 2019).

a) Analisis Univariat

Tujuan analisis ini adalah untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel yang diteliti, termasuk karakteristik responden, sikap, dan karakteristik mahasiswa (Dahlan, 2019). Fungsi dari analisis univariat adalah untuk memberikan gambaran distribusi frekuensi dan persentase subjek penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Pada data numerik seperti usia, digunakan nilai mean atau rata-rata, median, dan standar deviasi. Untuk data kategori seperti jenis kelamin, digunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase. Analisis univariate ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara *self-disclosure* dan tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Unissula.

b) Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis data yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang saling berhubungan atau berkorelasi. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji yang digunakan dalam analisis ini adalah Uji *Chi-square* untuk mengevaluasi hubungan antara data ordinal dengan data ordinal

(Dahlan, 2019). Dikatakan berhubungan jika nilai p-value dari Uji Chi-square lebih kecil dari batas signifikansi yang telah ditetapkan, seperti $p < 0,05$. Jika nilai tersebut tercapai, maka hipotesis nol yang menyatakan tidak adanya hubungan dapat ditolak, menandakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang bermakna. Sebaliknya, jika p-value lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol tidak dapat ditolak, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel.

J. Etika Penelitian

Penelitian ini telah dievaluasi dan memenuhi standar etika penelitian pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Beberapa ketentuan yang harus dipatuhi adalah sebagai berikut:

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan):

Persetujuan antara peneliti dan responden ditandai dengan lembar persetujuan yang ditandatangani oleh responden, sebagai bukti bahwa mereka setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian. Lembar persetujuan diberikan sebelum penelitian dimulai untuk memastikan responden memahami maksud dan tujuan penelitian. Jika responden menolak, peneliti tidak boleh memaksa dan harus menghormati keputusan responden.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama):

Untuk menjaga kerahasiaan, responden tidak perlu mencantumkan nama lengkap saat mengisi kuesioner, hanya inisial huruf

depan. Peneliti akan mencatat inisial tersebut tanpa menyebutkan nama lengkap.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan):

Menjamin kerahasiaan hasil penelitian dan data responden, yang tidak akan disebarluaskan.

4. *Beneficence* (Kebermanfaatan):

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi responden dan meminimalkan dampak negatif. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi responden dalam mengurangi tingkat kecemasan dan menjaga kepercayaan diri mahasiswa.

5. *Nonmaleficence* (Keamanan):

Penelitian ini hanya menggunakan kuesioner tanpa adanya percobaan yang dapat membahayakan responden.

6. *Veracity* (Kejujuran):

Peneliti memberikan informasi yang jujur mengenai pengisian kuesioner dan manfaat penelitian. Peneliti akan menjelaskan informasi penelitian yang relevan kepada responden karena penelitian ini menyangkut diri mereka.

7. *Justice* (Keadilan):

Peneliti memperlakukan semua responden dengan adil tanpa membeda-bedakan

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Bab ini akan membahas mengenai Hubungan *Self-disclosure* (*Keterbukaan Diri*) dan *Quarter-life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan. Responden dalam penelitian ini berjumlah 213.

B. Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada Mahasiswa Akhir S1 FIK UNISSULA pada bulan Agustus-September 2025 (n=213)

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
20 tahun	5	2,3
21 tahun	33	15,5
22 tahun	113	53,1
23 tahun	58	27,2
24 tahun	4	1,9
Total	213	100

Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 113 (53,1%) responden sedangkan yang paling sedikit responden berusia 24 tahun yaitu sebanyak 4 (1,9%) responden.

2. Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Akhir S1 FIK UNISSULA pada bulan Agustus-September 2025 (n=213)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	171	80,3
Laki-laki	42	19,7
Total	213	100

Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 171 (80.3%) responden, sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sejumlah 42 (19.7%) responden.

C. Analisa Univariat

1. *Self-Disclosure* (Keterbukaan Diri)

Tabel 4. 3 Distribusi Freskuensi Berdasarkan *Self-Disclosure* pada Mahasiswa Keperawatan pada bulan Agustus-September 2025 (n=213)

<i>Self-Disclosure</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	4	1,9
Sedang	135	63,4
Tinggi	74	34,7
Total	213	100

Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian bahwa responden dengan *self-disclosure* sedang sejumlah 135 responden dengan persentase (63,4%), responden dengan *self-disclosure* tinggi sejumlah 74 (34,7%) responden dan *self-disclosure* rendah sejumlah 4 (1,9%) responden.

2. *Quarter-life Crisis*

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Quarter-life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan pada bulan Agustus-September 2025 (n=213)

<i>Quarter-life Crisis</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	1	0,5
Sedang	20	9,4
Tinggi	192	90,1
Total	213	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil penelitian bahwa *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir Prodi S1 Keperawatan Unissula Angkatan 2022 sebagian besar responden mengalami *quarter-life crisis* tinggi sejumlah 192 (90,1%) responden dan sedang sejumlah 20 (9,4%) responden, serta rendah sejumlah 1 (0,5%) responden.

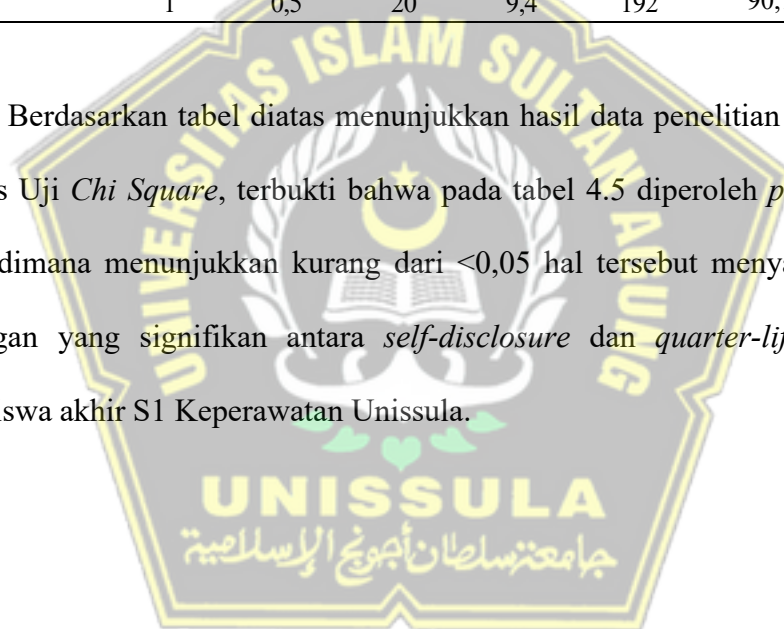
D. Analisa Bivariat

Dari hasil analisa bivariat kemudian dilakukan analisa hubungan *self-disclosure* (keterbukaan diri) dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Unissula dengan uji statistik *Chi Square* sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Analisis *Chi Square* *Self-Disclosure* dan *Quarter-life Crisis* Mahasiswa Keperawatan

		<i>Quarter-life Crisis</i>						Nilai <i>p</i>
		Rendah	Persentase (%)	Sedang	Persentase (%)	Tinggi	Persentase (%)	
<i>Self-Disclosure</i>	Rendah	1	0,5	2	0,9	1	0,5	<0,001
	Sedang	0	0	14	6,6	121	56,8	
	Tinggi	0	0	4	1,9	70	32,9	
Total		1	0,5	20	9,4	192	90,1	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil data penelitian menggunakan analisis Uji *Chi Square*, terbukti bahwa pada tabel 4.5 diperoleh *p value* sebesar 0,001 dimana menunjukkan kurang dari <0,05 hal tersebut menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Unissula.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini penelitian akan membahas hasil penelitian dengan judul Hubungan *Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan. Pada hasil yang tertera telah menguraikan tentang masing-masing karakteristik responden yang terdiri dari umur dan jenis kelamin sedangkan analisis univariat *self-disclosure* dengan *quarter-life crisis* serta analisis bivariat yang menguraikan hubungan antara *self-disclosure* dengan *quarter-life crisis*. Adapun pembahasannya sebagai berikut:

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan peneliti bahwa responden berusia 20 tahun sebanyak 5 responden (2,3%), responden dengan usia 21 tahun sejumlah 33 responden (15,5%), responden dengan usia 22 tahun sejumlah 113 responden (53,1%), responden dengan usia 23 tahun sejumlah 58 responden (27,2%), responden dengan usia 24 tahun sejumlah 4 responden (1,9%).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara umur responden dan tingkat *self-disclosure* yang telah dilakukan. Didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-disclosure* cenderung meningkat seiring bertambahnya umur, terutama pada masa akhir hingga dewasa muda,

saat individu membentuk identitas sosial dan hubungan yang lebih kompleks (Vijayakumar & Pfeifer, 2020). *Self-disclosure* yang tinggi di masa remaja juga berkontribusi pada kualitas hubungan sosial di masa dewasa. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada usia dewasa awal, fase terpenting dalam pembentukan identitas dan pengelolaan tekanan psikososial seperti *quarter-life crisis* (Costello et al., 2024).

Distribusi usia responden didominasi oleh kelompok 22 hingga 23 tahun (80,3%), merepresentasikan fase dewasa awal. Tahap ini merupakan momen penting dalam perkembangan psikososial, di mana individu terlibat dalam konstruksi identitas, ekspansi hubungan sosial, dan penanganan stress transisional dalam kehidupan. Penelitian ini sejalan dengan temuan McMichael & Kwan (2025), yang menegaskan bahwa usia adalah variabel penting dalam memoderasi persepsi diri dan *self-disclosure*. Studi tersebut mengindikasikan bahwa dewasa awal, sebagai respons terhadap urgensi koneksi sosial dan pencarian tujuan hidup, memperlihatkan intensitas keterbukaan diri yang superior.

Menurut Manago & Melton (2020), *self-disclosure* (keterbukaan diri) pada dewasa muda berfungsi ganda: tidak hanya untuk mengekspresikan perasaan, tetapi juga untuk menciptakan *bridging social capital*, yaitu kemampuan membentuk relasi dengan beragam kelompok sosial. Kapasitas ini sangat vital dalam *quarter-life crisis*, karena individu dengan dukungan sosial yang baik cenderung lebih tangguh (*resilien*) menghadapi kesulitan.

Penemuan Zein et al., (2023) menambahkan, mahasiswa tingkat akhir yang berada di fase dewasa awal rentan terhadap *quarter-life crisis*, terutama bila mereka minim keterbukaan diri. Sebaliknya, tingginya *self-disclosure*

terbukti menjadi perisai yang efektif untuk meredam kecemasan dan kebingungan identitas yang umum pada periode ini.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 171 (80,3%) responden dan responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 42 (19,7%) responden.

Pola *self-disclosure* berbeda antara laki-laki dan perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan emosi, serta lebih sering mencari dukungan emosional dari teman dan keluarga. Sementara itu, laki-laki cenderung menjaga informasi pribadi mereka dan hanya berbagi dalam situasi tertentu atau kepada orang yang sangat dekat (DeVito, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan studi Carbone et al., (2024), yang menyebutkan bahwa perempuan lebih sering melakukan *self-disclosure* (keterbukaan diri), baik untuk hal positif maupun negatif. Keterbukaan ini terjadi terutama saat mereka berinteraksi dengan orang lain dan mencari dukungan emosional.

Sebaliknya, laki-laki cenderung lebih hati-hati dan memilih-milih kapan dan bagaimana individu mengungkapkan diri. Individu sangat selektif dalam membagikan informasi pribadi.

Didukung dengan penelitian Ichino et al., (2025) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif menggunakan media komunikasi (seperti media sosial) untuk membangun hubungan sosial lewat keterbukaan diri. Individu merasa lebih nyaman berbagi pengalaman pribadi secara terbuka

di dunia digital, yang pada akhirnya membantu meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan emosional individu.

c. *Self-Disclosure*

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden yang memiliki *self-disclosure* rendah sejumlah 4 (1,9%) responden, responden dengan *self-disclosure* sedang sejumlah 135 (63,4%) responden, dan responden dengan *self-disclosure* tinggi sejumlah 74 (34,7%).

Sejalan dengan penelitian DeVito, (2019) mengungkapkan bahwa *self-disclosure* dipahami sebagai proses komunikasi interpersonal yang mencerminkan tingkat keterbukaan seseorang dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi kepada orang lain.

Keterbukaan diri sangat penting dalam memperkuat dukungan sosial dan meringankan beban psikologis yang muncul pada masa transisi dewasa muda. Secara keseluruhan, lebih dari 98% dari responden memiliki kecenderungan *self-disclosure* pada tingkat sedang hingga tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang memadai untuk mendapatkan dukungan sosial dan mampu mengelola tekanan psikologis selama masa transisi dewasa muda.

d. *Quarter-life Crisis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *quarter-life crisis* tinggi sejumlah 192 (90,1%) responden dan sedang sejumlah 20 (9,4%) responden, serta rendah sejumlah 1 (0,5%) responden.

Quarter-life crisis menurut Valentino & Hendrawan (2025), melalui tinjauan menyeluruh, menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri (*self-*

disclosure) memiliki dampak signifikan terhadap intensitas *quarter-life crisis*. Individu yang tidak banyak berbagi atau tertutup (*self-disclosure* rendah) sering kali mengalami kesulitan besar dalam mengelola tekanan psikologis dan sosial. Sebaliknya, orang yang lebih terbuka justru memiliki akses yang lebih luas terhadap dukungan dari lingkungan sosial mereka, yang pada akhirnya membekali individu dengan strategi yang lebih sehat dan adaptif untuk menghadapi masalah.

2. Hubungan *Self-Disclosure* dengan *Quarter-life Crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan

Dari hasil analisis data mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Unissula, menggunakan Uji *Chi Square*, ditemukan bahwa nilai signifikan adalah *p value* 0,001.

Secara teoritis, *self-disclosure* dipahami sebagai proses komunikasi interpersonal yang mencerminkan tingkat keterbukaan seseorang dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi kepada orang lain (DeVito, 2019). Keterbukaan ini memainkan peran penting dalam memperkuat dukungan sosial dan meringankan beban psikologis yang muncul pada fase transisi dewasa muda.

Sementara itu, *quarter-life crisis* menurut Robbins & Wilner (2001), adalah fase perkembangan yang ditandai dengan kebingungan identitas, tekanan eksistensial, dan ketidakpastian masa depan, terutama dirasakan oleh individu berusia sekitar 20–29 tahun. Mahasiswa tingkat akhir berada pada titik kritis ini karena harus menghadapi tuntutan akademik, ekspektasi karier, serta transisi menuju dunia profesional.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dengan tingkat *self-disclosure* yang tinggi cenderung mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat yang lebih rendah, sebaliknya mahasiswa dengan *self-disclosure* rendah lebih rentan mengalami *quarter-life crisis* dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini memperkuat bahwa keterbukaan diri bukan hanya bentuk komunikasi, tetapi juga sebagai mekanisme koping psikologis yang bersifat protektif terhadap tekanan emosional dan kebingungan identitas.

Penelitian ini menyajikan pendekatan empiris yang relevan terhadap isu kesejahteraan mental mahasiswa, serta mendorong penerapan strategi psikososial dalam praktik keperawatan. Melalui pemahaman terhadap peran *self-disclosure*, institusi pendidikan dapat merancang program intervensi yang berfokus pada penguatan komunikasi interpersonal guna mengurangi dampak negatif dari *quarter-life crisis*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa angkatan 2022 dari Program Studi S1 Keperawatan UNISSULA. Sehingga peneliti tidak mengetahui keseluruhan secara penuh hubungan antara *self-disclosure* dengan *quarter-life crisis* secara keseluruhan pada Mahasiswa Akhir Unissula pada program studi lainnya

D. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan *quarter-life crisis* pada Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Unissula di Kota Semarang didapatkan data hubungan antara *self-disclosure* dengan *quarter-life crisis* pada Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Unissula.

1. Profesi

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan strategi komunikasi terapeutik yang mendukung keterbukaan diri sebagai salah satu cara untuk mengurangi gejala *quarter-life crisis*. Ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pendidikan keperawatan.

2. Institusi

Hasil penelitian ini menjadi referensi bagi lembaga pendidikan untuk merancang program penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis, termasuk pelatihan *soft skills*, konseling kelompok, dan peningkatan kapasitas *self-awareness* pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Masyarakat

Temuan studi ini dapat menjadi landasan untuk membangun kesadaran tentang pentingnya komunikasi terbuka dalam menghadapi tekanan mental. Mahasiswa keperawatan diharapkan mampu membangun jaringan sosial yang sehat sebagai bentuk adaptasi terhadap fase perkembangan dewasa muda.

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini adalah Sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan Sebagian besar responden dari kelompok usia 22 tahun.
2. Sebagian besar responden memiliki *self-disclosure* (keterbukaan diri) yang berada pada kategori *self-disclosure* sedang.
3. Sebagian besar responden mengalami *quarter-life crisis* dengan kategori tinggi.
4. Hubungan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Unissula dinyatakan dengan *p value* $0.000 < 0.05$ yang dimana ada hubungan signifikan antara *self-disclosure* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Angkatan 2022.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Peneliti selanjutnya dapat menemukan koping dan memberikan intervensi khusus untuk menghadapi *quarter-life crisis* sesuai dengan kondisi mahasiswa dan perlu melakukan metode yang berbeda untuk mengetahui faktor *quarter-life crisis* pada mahasiswa

2. Bagi Instansi Pendidikan:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan sebagian bahan dan evaluasi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Mahasiswa:

Mahasiswa akhir khususnya diharapkan dapat menjalani masa transisi ke dewasa muda dengan lebih baik dengan memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi.



DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Ulva Zein, Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023a). Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 18–25. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>
- Afifah Ulva Zein, Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023b). Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 18–25. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>
- Agustin, I. (2012). *UNIVERSITAS INDONESIA TERAPI DENGAN PENDEKATAN SOLUTION-FOCUSED PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI QUARTERLIFE CRISIS Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced.*
- Asmayulia, A., Ni', A., & Rohmah, M. (2023). *Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Ditinjau dari Teori Communnication Privacy Management Pada Penggunaan Fitur Close Friend di Instagram.* 2023(3), 183–197.
- 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/s10591-008-9066-2>
- Carbone, E., Loewenstein, G., Scopelliti, I., & Vosgerau, J. (2024). He Said, She Said: Gender Differences in the Disclosure of Positive and Negative Information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 110, 104525. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104525>
- Clark, C. (2016). The course and causes of confusion in emerging adulthood: the risk of deadly choices in the transition to adulthood. *Journal of Vocational Behavior*, 134–143.
- Cooper, S. A. (2002). *Case Book of Brief Psychotherapy with College Students, Vol 2.* The Haworth Press.
- Costello, M. A., Pettit, C., Hellwig, A. F., Hunt, G. L., Bailey, N. A., & Allen, J. P. (2024). Adolescent social learning within supportive friendships: Self-disclosure and relationship quality from adolescence to adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 34(3), 805–817. <https://doi.org/10.1111/jora.12947>
- DeVito, J. A. . (2019). *The interpersonal communication book.* Pearson Education, Inc.

- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. SuperCollege.
- Gainau, M. B. (2009). *KETERBUKAAN DIRI (SELF DISCLOSURE) SISWA DALAM PERSPEKTIF BUDAYA DAN IMPLIKASINYA BAGI KONSELING*.
- Ichino, J., Ide, M., Yokoyama, H., Asano, H., Miyachi, H., & Okabe, D. (2025). Effects of new communication media and gender on self-disclosure. *Behaviour & Information Technology*. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0144929X.2025.2507690>
- Kim, S. R., & Lee, S. M. (2018). Resilient college students in school-to-work transition. *International Journal of Stress Management*, 195–207. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/str0000060>
- Maesyaroh, D. A. (2021). *Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Akhir*. <https://eprints.ums.ac.id/90825/1/NasPub.pdf>
- Manago, A. M., & Melton, C. J. (2020). Emerging Adults' Views on Masspersonal Self-Disclosure and their Bridging Social Capital on Facebook. *Journal of Adolescent Research*, 35(1), 111–146. <https://doi.org/10.1177/0743558419883789>
- McMichael, S. L., & Kwan, V. S. Y. (2025). A Review of Temporal Self-Perceptions Among Emerging Adults: The Significance of Demographics and a Global Crisis on Psychological and Achievement Benefits. *Behavioral Sciences*, 15(4), 471. <https://doi.org/10.3390/bs15040471>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose The Campus Guide to Meaning-Making*. www.josseybass.com
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari(ed.);Edisi 5*.
- Papalia, D. D. (2021). *Experience Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Powell, J. (1968). Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy. *Journal of Communication Studies*.
- Purnama Sari, W., & Irena, L. (2023). MODEL SELF-DISCLOSURE GENERASI Z PENGGUNA BERAT MEDIA SOSIAL. In *Jurnal Ilmu Komunikasi* (Vol. 12, Issue 1).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.

- Robinson, O. (n.d.). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century*.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Wright, Gordon R T, & Smith, J. A. (n.d.). *The holistic phase model of early adult crisis*.
- Roelyana, S. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 29–37.
- Rosenfield, S., Vertefuille, J., & Mcalpine, D. D. (2000). Gender Stratification and Mental Health: An Exploration of Dimensions of the Self. In *Source: Social Psychology Quarterly* (Vol. 63, Issue 3).
- Salsabila Anggraeni, A., & Udi Rosida Hijrianti, dan. (n.d.). *Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik* □ *Cognicia*. 11(1), 15–23.
- Sopiyudin, D. (n.d.). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi dengan Menggunakan SPSS*.
- Sudaryanto, D. S. (2020). *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Di Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen*.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism terhadap Quarter-life Crisis Dimediasi oleh Harapan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Supratiknya, A. (2016). *KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI: Tinjauan Psikologis*. PT. Kanisius. https://books.google.co.id/books?id=nRfjEAAAQBAJ&pg=PA14&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). HUBUNGAN QUARTER-LIFE CRISIS DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA INDIVIDU DEWASA MUDA. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Valentino, K. F., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-life Crisis, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya.

Buletin Psikologi, 1(2025), 26–47.
<https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/98848/pdf>

Vijayakumar, N., & Pfeifer, J. H. (2020). Self-disclosure during adolescence: exploring the means, targets, and types of personal exchanges. *Current Opinion in Psychology*, 31, 135–140.
<https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2019.08.005>

