

Between Expectations and Demands: The Dynamics of Quarter-Life Crisis in the Sandwich Generation

Antara Harapan dan Tuntutan : Dinamika Quarter-Life Crisis pada Sandwich Generation

Kurnianingtyas¹

¹Department of Psychology,
University of Muria Kudus, Indonesia
Email: kurnianingtyas20@gmail.com

Fajar Kawuryan²

²Department of psychology,
University of Muria Kudus, Indonesia
Email: fajar.kawuryan@umk.ac.id

Correspondence:

Kurnianingtyas¹

Department of Psychology,
University of Muria Kudus, Indonesia
Email: kurnianingtyas20@gmail.com

Abstract

Young adulthood is a developmental phase marked by identity exploration, career uncertainty, and future planning, which often gives rise to a quarter-life crisis. These challenges become more complex when individuals simultaneously carry dual responsibilities as part of the sandwich generation, supporting both parents and their own nuclear families. This study aims to explore the dynamics of quarter-life crisis among young adults in the sandwich generation. Using a qualitative phenomenological approach, three participants aged 22–25 were selected through purposive and snowball sampling. Data were collected through semi-structured interviews, non-participant observation, and documentation, and analyzed thematically. The findings indicate that the quarter-life crisis experienced by sandwich-generation individuals is shaped by three interrelated factors: individual factors (identity confusion, emotional exhaustion, and feelings of failure), social factors (family expectations, cultural pressures, and role-related conflicts), and economic factors (income instability, dual financial responsibilities, and unexpected expenses). The interaction of these factors creates an existential crisis characterized by feelings of being trapped, loss of direction, and postponement of personal aspirations in favor of family obligations. The study highlights the psychological vulnerability of young adults in the sandwich generation and underscores the importance of social support, emotional regulation skills, and targeted psychological interventions to help them manage role-related pressures more adaptively.

Keywords: quarter life crisis, sandwich generation, phenomenology

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakpastian karier, dan perencanaan masa depan, yang kerap memunculkan quarter-life crisis. Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika individu menjalani peran ganda sebagai sandwich generation, yaitu menanggung kebutuhan orang tua sekaligus keluarga inti. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika quarter-life crisis pada individu dewasa muda yang berada dalam posisi sandwich generation. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis terhadap tiga informan berusia 22–25 tahun yang dipilih melalui teknik purposive dan snowball sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa quarter-life crisis dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang saling berinteraksi, yaitu faktor individu (kebingungan identitas, kelelahan emosional, dan perasaan gagal), faktor sosial (ekspetaksi keluarga, tekanan budaya, dan konflik peran), serta faktor ekonomi (ketidakstabilan pendapatan, beban nafkah ganda, dan pengeluaran tak terduga). Interaksi ketiga faktor tersebut memunculkan krisis eksistensial yang ditandai dengan perasaan terjebak, kehilangan arah, dan penundaan aspirasi pribadi demi tanggung jawab keluarga. Temuan ini menegaskan perlunya dukungan sosial dan intervensi psikologis yang adaptif bagi individu sandwich generation.

Kata Kunci: krisis identitas, generasi sandwich, fenomenologi

Copyright (c) 2026 Kurnianingtyas & Fajar Kawuryan

Received 02/11/2025

Revised 03/12/2025

Accepted 08/01/2026



73

LATAR BELAKANG

Sandwich generation merupakan istilah yang tidak asing lagi di era sekarang ini. Istilah ini merujuk pada individu yang merawat multi generasi yaitu orang tua dan anak dalam waktu yang bersamaan (Sudarji, 2022). Menurut Gutierrez (2021) generasi *sandwich* yakni kondisi seseorang yang secara demografis mengalami generational overlap, yaitu ketika seseorang memiliki setidaknya satu anak kecil dan setidaknya satu orang tua atau mertua yang “rentan” atau mendekati usia kematian atau dengan kata lain, generasi yang berada di posisi “terjepit” antara kebutuhan merawat anak kecil dan merawat orang tua yang sudah lanjut usia.

Abramson, (2015) berpendapat bahwa ada 3 tipe generasi *sandwich* yaitu generasi *sandwich* tradisional, generasi *sandwich* klub, generasi *sandwich* terbuka. Generasi *sandwich* tradisional yakni individu yang mendapat beban pengasuhan orang tua dan anak-anak. Generasi *sandwich* klub, memegang tanggung jawab pengasuhan lebih banyak lagi yaitu tidak hanya orang tua dan anak namun ditambah kakek nenek ataupun cucu. Generasi *sandwich* terbuka merujuk pada individu yang sudah berkeluarga namun belum memiliki anak sehingga tanggung jawab pengasuhan hanya kepada orang tua.

Miller (1980) berpendapat bahwa generasi *sandwich* yaitu individu yang terhimpit diantara dua generasi yaitu orang tua dan anak yang mana kondisi ini bisa memicu tekanan emosional yang tinggi sebab mereka menjadi penyedia utama dalam hal dukungan emosional dan fisik bagi kedua generasi tersebut yang umumnya terjadi pada usia 40–65 tahun. Dalam perkembangannya, pengertian ini meluas sehingga mencakup kelompok usia yang lebih muda, termasuk mereka yang berada di rentang usia 20–30 tahun.

Menurut Arnett (2020) individu yang berada pada usia 20–30 tahun berada dalam fase *emerging adulthood* yakni merupakan fase transisi dari remaja ke dewasa awal. Adapun tugas perkembangan pada fase ini terdiri dari 3 hal fundamental yakni percintaan, pendidikan dan pekerjaan (Halfon, 2017). Sayangnya, proses pendalaman identitas yang dilakukan oleh individu pada masa *emerging adulthood* tidak mudah dan sesuai dengan harapan. Ingin melanjutkan sekolah, tetapi tak memiliki biaya. Ingin bekerja, namun sangat susah persaingannya. Sementara ingin menikah, calon pun belum ada. Ketidaklancaran dan ketidaksesuaian harapan yang terjadi berpotensi menimbulkan krisis perkembangan pada masa *emerging adulthood* yang selanjutnya disebut krisis usia seperempat abad atau *quarter life crisis* (Afifah, 2022).

Lestari et al. (2022) menjelaskan bahwa masalah yang dihadapi pada masa *quarter life crisis* berupa pekerjaan, karir serta mimpi dan harapan terhadap masa depan. Hasil penelitian yang dilakukan Septiyan (2022) menunjukkan bahwa permasalahan *quarter life crisis* yang dihadapi individu termanifestasi dalam perasaan terjebak dalam kondisi sulit untuk menemukan pasangan, karir, kemampuan dikarenakan menilai diri secara negatif dan membandingkan kehidupan dengan orang lain. Hal ini menurut Fazira (2003) membuat individu tidak berdaya, meragukan diri sendiri, serta takut akan kegagalan.

Quarter-Life Crisis bermula ketika individu mengabaikan faktor-faktor penyebab krisis yang dialaminya. Ketidakmampuan dalam mengenali dan mengatasi akar masalah ini kemudian memunculkan dampak negatif berupa penurunan kepercayaan diri, stres, overthinking, dan rasa putus asa (Sadri, 2024). Kondisi psikologis yang memburuk tersebut tidak hanya mengganggu keseimbangan mental, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik.

Apabila keadaan ini berlanjut tanpa adanya intervensi, individu akan mengalami keterpurukan yang ditandai dengan hilangnya tujuan hidup, munculnya gejala depresi, hingga kecenderungan melakukan tindakan ekstrem seperti bunuh diri. Dinamika tersebut memperlihatkan betapa rentannya masa transisi menuju dewasa awal, karena fase ini menjadi periode kritis dalam pembentukan identitas dan arah hidup (Alfaruqy, 2023).

Artiningsih (2021) menjelaskan *Quarter life crisis* yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama berpotensi memicu gangguan kesehatan mental yang serius meliputi disfungsi emosional dan perilaku, seperti peningkatan kecemasan, isolasi sosial, perilaku agresif, hingga gejala depresi dan trauma psikologis. Permasalahan tersebut akan lebih kompleks ketika yang menjalani dalam kondisi *sandwich generation* karena selain masih kebingungan terhadap masa depan juga dihadapkan pada kondisi yang banyak tekanan seperti harus memenuhi kebutuhan anak istri sekaligus orang tua kandung atau saudara kandung (Amalianita, 2023).

Sudarji (2022) menjelaskan bahwa generasi *sandwich* yaitu mereka yang dalam keadaan mengasuh multigenerasi seperti orang tua dan anak dalam waktu yang bersamaan. Peran generasi *sandwich* memunculkan masalah yang serius pada fisik seperti lelah, pegal pada bagian tubuh tertentu dan juga pada mental seperti tegang dan stres karena kurangnya waktu istirahat serta pola hidup yang tidak teratur (Husna & Wahyuni, 2024).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh LinkedIn mengenai *quarter life crisis* pada 31 Oktober-3 November 2017 menunjukkan bahwa 75% responden yang berjumlah 6.014 orang dengan rentang usia 25-33 tahun mengalami *quarter life crisis* (LinkedIn Pressrom, 2017). Survei lain juga dilakukan oleh Gesindo pada 24-28 April 2020 mengenai *quarter life crisis*, dari 31 responden yang terdiri dari mahasiswa dan pekerja yang berusia 18-25 tahun menunjukkan 95% responden mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan oleh karir, jodoh, pendidikan, persaingan global, serta kesehatan (Sindo News, 2020). Pada tahun 2022 penelitian yang dilakukan oleh Agustina terhadap 125 orang di Kota Mataram yang terdiri dari perempuan dan laki-laki dengan rentang usia 18-25 tahun dan didapatkan hasil 98% responden mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sadri (2024) disimpulkan bahwa Generasi Z yang tengah memasuki fase dewasa awal kerap menghadapi berbagai tantangan psikologis yang berkaitan dengan *quarter life crisis* yang disebabkan oleh dua faktor yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya efikasi diri, takut mengambil resiko, serta ketidakjelasan dalam menentukan tujuan hidup. Faktor eksternal penyebab

quarter life crisis pada generasi Z yang memasuki masa dewasa awal, meliputi kemudahan dalam mengakses informasi, kompetisi dalam mendapatkan pekerjaan, penguasaan teknologi, tuntutan dari keluarga dan lingkungan sosial, serta kualitas hubungan pertemanan yang kurang harmonis.

Septiyan (2022) mengungkapkan bahwa faktor utama yang melatarbelakangi terjadinya krisis seperempat abad adalah kemapanan dan kemandirian. Sejalan dengan itu Hasyim et al. (2024) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* pada dewasa muda dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, dan ekonomi. Putri et al. (2022), diperoleh gambaran bahwa dewasa muda di Indonesia mengalami tekanan psikologis yang meningkat selama pandemi. Individu pada rentang usia 20–29 tahun merasakan ketidakpastian karier, penurunan motivasi, serta kegelisahan terhadap masa depan.

Robinson & Wright (2017) menemukan bahwa *quarter-life crisis* ditandai oleh kebingungan identitas, kecemasan eksistensial, serta perasaan stagnasi hidup akibat ketidaksesuaian antara harapan pribadi dan realitas sosial. Partisipan dalam studi tersebut menggambarkan fase ini sebagai periode “*feeling lost*” yang muncul bersamaan dengan tekanan untuk segera mencapai kemandirian finansial, stabilitas karier, dan relasi yang mapan. Atwood & Scholtz (2018) mengungkap bahwa *emerging adults* mengalami *quarter-life crisis* sebagai respons terhadap transisi peran yang terlalu cepat dan tuntutan sosial yang kontradiktif. Chen et al. (2020) menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* dipengaruhi secara signifikan oleh ekspektasi keluarga dan tekanan kolektivistik. Reis & Oliveira (2022) memperlihatkan bahwa *quarter-life crisis* pada *emerging adults* sering kali diperparah oleh ketidakstabilan ekonomi dan ketidakpastian masa depan.

Irawaty & Gayatri (2023), diketahui bahwa perempuan yang berada dalam posisi sandwich generation mengalami ketegangan psikologis akibat tuntutan sosial dan peran gender. Beban pengasuhan multigenerasi dan tuntutan budaya untuk menjadi pengurus keluarga utama menyebabkan perempuan mengalami stres emosional, kelelahan, dan keterbatasan untuk mengembangkan diri. Sudarji (2022) ditemukan bahwa individu yang menjalani peran sebagai *sandwich generation* menghadapi beban emosional, fisik, dan finansial yang tinggi. Kondisi ini disebabkan oleh tanggung jawab untuk merawat orang tua lanjut usia sekaligus mengurus keluarga inti. Penelitian ini mengungkap bahwa tekanan berlapis tersebut menimbulkan stres kronis, kelelahan, serta konflik peran yang berakibat pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi mengenai faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada *sandwich generation* dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Fenomena *quarter life crisis* menjadi penting untuk diteliti karena individu yang berada pada rentang usia 20-an cenderung menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan. Jika individu tidak berhasil menyelesaikan tugas perkembangannya pada tahap ini, maka hal tersebut

berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap fase perkembangan selanjutnya. Di sisi lain, kajian mengenai faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada individu dengan peran ganda sebagai *sandwich generation* masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dipandang relevan untuk dilakukan guna memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada dua variabel utama, yaitu fenomena *quarter life crisis* sebagai variabel utama dan peran ganda *sandwich generation* sebagai konteks yang melingkupi pengalaman subjek. *Quarter life crisis* dipahami sebagai fase krisis psikologis yang dialami individu pada usia dewasa awal yang ditandai oleh kebingungan identitas, ketidakpastian arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan untuk mencapai keberhasilan (Robbins & Wilner, 2001). Adapun *sandwich generation* dimaknai sebagai individu yang secara bersamaan menanggung tanggung jawab terhadap dua generasi, yakni orang tua dan anak, sehingga berpotensi mengalami tekanan emosional dan ekonomi (Sudarji, 2022). Kedua konsep tersebut menjadi fokus eksplorasi untuk memahami secara mendalam faktor-faktor yang memengaruhi timbulnya *quarter life crisis* pada individu yang termasuk dalam *sandwich generation*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Menurut Creswell (2013), metode kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh individu atau kelompok dikaitkan dengan suatu masalah sosial atau kemanusiaan. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna subjektif yang dialami individu terkait fenomena psikologis tertentu, dalam hal ini pengalaman *quarter life crisis* pada *sandwich generation*. Moleong (2014a) menegaskan bahwa fenomenologi berusaha memahami pengalaman hidup dari perspektif subjek yang mengalaminya, sehingga peneliti dapat menangkap esensi fenomena sebagaimana yang dirasakan oleh individu secara langsung.

Tujuan utama penggunaan pendekatan ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai struktur pengalaman sadar individu dalam menghadapi krisis seperempat abad, sekaligus mengungkap makna yang mereka berikan terhadap peran ganda sebagai tulang punggung keluarga. Pendekatan fenomenologis dalam penelitian ini diarahkan untuk mendeskripsikan hakikat pengalaman tanpa memisahkannya dari konteks sosial dan budaya tempat pengalaman itu terbentuk (Ghony, 2016).

Subjek penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dan didukung oleh *snowball sampling*, karena fenomena yang dikaji bersifat khusus dan hanya dialami oleh individu dengan kondisi tertentu (Patton, 2002). Kriteria informan meliputi: (1) berusia antara 20–30 tahun (fase *emerging adulthood* menurut (Arnett, 2020)); (2) memiliki peran sebagai *sandwich generation*, yakni menanggung kebutuhan finansial maupun emosional orang tua dan keluarga inti; (3) mengalami dinamika *quarter life*

crisis seperti kebimbangan identitas, tekanan karier, stres ekonomi, dan keresahan terhadap masa depan; serta (4)

bersedia menjadi informan dan menandatangani persetujuan partisipasi (*informed consent*) secara sadar.

Tabel 1. Demografi Informan

Kode Informan	Jenis Kelamin	Status Pernikahan	Memiliki Anak	Keterangan Keluarga Asal	Keterangan Keluarga Inti	Situasi Ekonomi
AA	Laki-laki	Menikah	1	Menanggung orang tua yang masih bergantung finansial	Menanggung istri & anak	Penghasilan habis untuk dua keluarga
B	Perempuan	Menikah	1	Menanggung ibu & adik-adik	Mengurus anak sendiri sambil bekerja	Gaji kecil namun tanggungan besar
HK	Laki-laki	Menikah	2	Menanggung ibu mertua yang sakit (kemoterapi)	Menanggung anak & istri	Beban hutang, biaya medis, dan kebutuhan rumah tangga

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi, antara lain menjaga kerahasiaan identitas informan dengan menggunakan inisial (AA, B, dan HK), menjunjung privasi, serta memastikan bahwa seluruh proses wawancara dilakukan secara sukarela dan tidak menimbulkan tekanan emosional. Peneliti juga menerapkan prinsip reflexivity untuk meminimalisasi bias subjektif selama proses interpretasi data (Creswell & Creswell, 2018).

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama (Moleong, 2014b). Peneliti bertanggung jawab penuh atas perencanaan, pengumpulan data, pengolahan, serta interpretasi hasil penelitian. Untuk membantu proses tersebut, peneliti menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi non-partisipan, dan alat perekam suara sebagai instrumen pendukung. Panduan wawancara disusun berdasarkan teori faktor *quarter life crisis* dari Argasiam (2025), meliputi dimensi faktor individu (pencarian identitas, pencapaian tujuan, pengelolaan emosi), faktor sosial (tekanan sosial, penggunaan media sosial, harapan sosial), serta faktor ekonomi (keuangan, pekerjaan, dan karier). Pertanyaan wawancara dikembangkan secara terbuka agar informan dapat mengekspresikan pengalaman dan perasaannya secara bebas sesuai konteks pribadi masing-masing.

Selain itu, observasi non-partisipan digunakan untuk mengamati perilaku, ekspresi nonverbal, dan interaksi sosial informan selama wawancara. Catatan hasil observasi kemudian dikombinasikan dengan transkrip wawancara untuk memperkuat validitas dan kedalaman interpretasi data.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama, yaitu wawancara mendalam (in-depth interview) dan observasi non-partisipan. (1) wawancara mendalam dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur agar peneliti tetap memiliki panduan tema, namun tetap terbuka terhadap pengembangan topik baru yang muncul selama proses wawancara (Sugiyono, 2017). Setiap sesi wawancara berlangsung sekitar 30–45 menit dan direkam dengan persetujuan informan. (2) observasi non-partisipan dilakukan untuk melihat secara langsung perilaku dan situasi sosial informan tanpa keterlibatan aktif peneliti dalam

aktivitas keseharian mereka (Spradley, 1980). Observasi ini memungkinkan peneliti menangkap ekspresi emosional dan konteks lingkungan yang memperkuat pemahaman terhadap data verbal hasil wawancara. Selain dua teknik utama tersebut, dokumentasi seperti catatan lapangan, hasil transkrip wawancara, serta data pendukung dari literatur dan penelitian sebelumnya juga digunakan untuk memperkaya hasil analisis.

Analisis data dilakukan *thematic analysis* melalui tahapan koding fenomenologis, sebagaimana diuraikan oleh Poerwandari (2007) dan Herdiansyah (2010). Tahapan analisis meliputi: Organisasi data, yaitu menata transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi secara sistematis. Koding, yaitu proses mengidentifikasi unit-unit makna dan mengelompokkannya ke dalam tema-tema utama yang berkaitan dengan faktor *quarter life crisis*. Pengujian dugaan, yaitu meninjau kembali kesesuaian tema dengan data empiris untuk memastikan keabsahan interpretasi. Interpretasi temuan, yaitu menafsirkan makna temuan dengan mengacu pada teori-teori psikologi perkembangan dan fenomena *quarter life crisis*. Untuk menjamin kredibilitas dan keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan teknik, perpanjangan keikutsertaan, serta ketekunan pengamatan (Moleong, 2014). Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara antar informan, data observasi, serta pandangan pihak lain seperti anggota keluarga yang relevan. Dengan demikian, hasil penelitian mencerminkan realitas pengalaman secara otentik dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan wawancara mendalam dengan tiga informan yang sedang menjalankan peran ganda sebagai penanggung jawab keluarga inti sekaligus keluarga asal, penelitian ini menemukan bahwa tekanan psikologis yang mereka alami muncul dari tiga sumber utama. Ketiga sumber tersebut bergerak dalam kerangka faktor individu, sosial, dan ekonomi sebagaimana dijelaskan oleh Argasiam (2025). Setiap faktor memperlihatkan dinamika yang saling berkelindan, mulai dari kelelahan emosional, tuntutan

relasional, hingga tekanan finansial yang membentuk pengalaman keseharian para informan.

1. Faktor Individu

Faktor individu menekankan kondisi psikologis personal, kapasitas pengendalian diri, kemampuan merencanakan masa depan, serta respons emosional seseorang terhadap tekanan hidup. Pada temuan penelitian ini, seluruh informan menunjukkan respons internal berupa kelelahan emosional, stres berkepanjangan, dan kebingungan identitas peran. Informan 1, misalnya, mengalami frustrasi karena tidak mampu menikmati hasil kerjanya sendiri:

“Nggak bisa menikmati hasil kerja sendiri... gaji langsung dialirin ke orang tua sama istri.”

(Informan I, Wawancara ke-1, 12 Maret 2024, baris 45–47).

Situasi ini menunjukkan konflik antara harapan pribadi dan tuntutan keluarga, sehingga memicu kelelahan emosional. Informan 2 bahkan merasakan dampak fisik dari tekanan emosional:

“Kadang stress sendiri lihatnya... rambutku rontok kalau stress gitu.”

(Informan II, Wawancara ke-1, 14 Maret 2024, baris 38–40).

Temuan ini menggambarkan bagaimana tekanan internal tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga tubuh.

Selain kelelahan emosional, faktor individu juga tampak melalui penundaan tujuan pribadi dan perasaan kehilangan arah hidup. Informan 1 menunda kuliah demi mendahulukan kebutuhan keluarga:

“Pengennya kuliah teknik... tapi tak tunda karena harus bantu ekonomi keluarga.”

(Informan I, Wawancara ke-2, 19 Maret 2024, baris 52–54).

Penundaan tujuan jangka panjang ini menciptakan rasa stagnasi dalam perkembangan diri. Informan 2 merasakan hal serupa karena harus bekerja di luar bidang pendidikannya:

“Aku udah S1... tapi sekarang kerja jadi admin olshop demi bantu orang tua.”

(Informan II, Wawancara ke-2, 21 Maret 2024, baris 41–43).

Informan 3 bahkan melewatkkan kesempatan besar bekerja ke luar negeri:

“Diajak ke Jepang... tapi ibu lagi sakit, jadi nggak bisa berangkat.”

(Informan III, Wawancara ke-1, 16 Maret 2024, baris 60–62).

Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas individu untuk berkembang seringkali terhambat oleh tekanan peran dan tanggung jawab yang melampaui kemampuan personal.

2. Faktor Sosial

Faktor sosial mencakup tekanan sosial, tuntutan lingkungan, relasi interpersonal, serta dinamika keluarga yang memengaruhi keadaan psikologis individu. Ketiga informan dalam penelitian ini menghadapi tuntutan sosial berupa ekspektasi keluarga besar, tekanan perbandingan sosial, dan komentar dari lingkungan yang mengikis rasa percaya diri mereka. Informan 1 bercerita tentang bagaimana orang-orang di sekitarnya menganggap ia memiliki penghasilan besar hanya karena bekerja di kota:

“Mereka mikir aku kerja di Surabaya gajinya banyak padahal pengeluaranku gede.”

(Informan I, Wawancara ke-1, 12 Maret 2024, baris 61–63).

Informan 2 merasa dibandingkan dengan anak orang lain yang dianggap lebih sukses:

“Ibu cerita tentang anak temennya yang sukses... rasanya insecure banget.” (Informan 2–04).

Informan 3 menghadapi ejekan teman-temannya:

“Temen-temen suka ngejek... kerja dua tapi belum punya apa-apa.”

(Informan II, Wawancara ke-1, 14 Maret 2024, baris 49–51).

Tekanan seperti ini menciptakan rasa inferioritas dan penurunan harga diri. Di samping itu, dinamika keluarga juga memberi beban sosial yang signifikan. Konflik keluarga muncul ketika tuntutan ekonomi dan tanggung jawab tidak seimbang dengan kemampuan informan. Informan 1 bahkan mengalami tekanan ekstrem ketika orang tuanya menyarankan perceraian karena distribusi pendapatan tidak sesuai keinginan mereka:

“Orang tuaku pernah nyuruh cerai karena gajiku tak kasih ke istri.”

(Informan I, Wawancara ke-2, 19 Maret 2024, baris 70–72).

Informan 2 merasakan hubungan pernikahan yang semakin renggang akibat tekanan peran dan pekerjaan:

“Hubunganku sama suami makin renggang setelah aku kerja.”

(Informan II, Wawancara ke-2, 21 Maret 2024, baris 58–60).

Informan 3 mengalami bentuk konflik yang lebih ringan namun tetap berdampak:

“Istri kadang ngeluh capek... tapi aku juga kerja tiap hari.”

(Informan III, Wawancara ke-2, 21 Maret 2024, baris 60–65).

Relasi sosial yang penuh tuntutan seperti ini memperbesar beban psikologis dan memengaruhi kesejahteraan mental ketiga informan.

3. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi meliputi kondisi pendapatan, tekanan finansial, beban ekonomi keluarga, dan akses pada peluang

karier. Pada penelitian ini, faktor ekonomi menjadi pemicu terbesar stres dan konflik. Seluruh informan harus menanggung kebutuhan dua keluarga sekaligus, yakni keluarga inti dan keluarga asal. Informan 1 menggambarkan situasi ekonomi yang terus menekan:

“Tiap mau nyisihin uang buat nabung, keluarga selalu minta ditransfer.”

(Informan I, Wawancara ke-2, 19 Maret 2024, baris 80–82).

Informan 2 memiliki pendapatan rendah yang harus dibagi untuk kebutuhan banyak anggota keluarga:

“Gajiku cuma 2 juta... tapi kebutuhan adik-adik banyak.”

(Informan II, Wawancara ke-2, 21 Maret 2024, baris 66–68).

Informan 3 menghadapi beban yang jauh lebih berat karena adanya perawatan medis keluarga:

“Gajiku habis buat bayar hutang dan perawatan ibu mertua.”

(Informan III, Wawancara ke-2, 23 Maret 2024, baris 74–76).

Beban ekonomi yang berat ini menjelaskan mengapa ketiganya mengalami stres kronis. Faktor ekonomi juga tampak melalui ketidaksesuaian pekerjaan dan stagnasi karier. Ketiga informan tidak bekerja dalam bidang ideal atau bidang keahlian mereka karena fokus harus dialihkan pada kebutuhan mendesak keluarga. Informan 1 berkata:

“SMK Audio Video, tapi sekarang kerja marketing.”

(Informan I, Wawancara ke-1, 12 Maret 2024, baris 65–67).

Informan 2 mengungkapkan hambatan serupa:

“Pengen kerja sesuai jurusan KesMas... tapi harus bantu orang tua.”

(Informan II, Wawancara ke-2, 21 Maret 2024, baris 71–73).

Informan 3 bahkan harus mengambil dua pekerjaan:

Tabel 2. Persamaan dan Perbedaan Informan

Faktor	Aspek	Persamaan Antar Informan	Perbedaan Antar Informan
Individu	Kebingungan identitas & prioritas	Semua bingung menentukan prioritas antara kebutuhan diri, keluarga inti, dan keluarga asal.	AA fokus pada pembagian uang; B fokus pembagian waktu antara kerja-anak-keluarga; HK fokus kesehatan ibu mertua vs kebutuhan anak.
	Tekanan emosional & kelelahan psikologis	Semua mengalami stres, kelelahan emosional, dan rasa tertekan.	AA frustrasi karena hasil kerja habis; B cemas dan kelelahan sebagai ibu bekerja; HK sangat lelah fisik karena merawat banyak pihak. AA menunda kuliah;
	Hambatan pengembangan diri	Semua menunda impian pribadi, pendidikan, atau karier.	B tidak bisa sertifikasi & kerja sesuai jurusan; HK kehilangan peluang kerja luar negeri.
Sosial	Ekspektasi & tekanan keluarga	Semua mendapat tuntutan/harapan, baik dari keluarga maupun lingkungan sosial.	AA ditekan keluarga secara langsung; B sering dibandingkan; HK dituntut agar cepat mapan & dianggap kurang berhasil.

“Kerja senin sampe sabtu, minggu jadi sopir travel.”
(Informan III, Wawancara ke-2, 23 Maret 2024, baris 81–83).

Karier mereka juga stagnan akibat keterbatasan biaya dan kesempatan. Informan 1 menuturkan:

“Dua tahun target naik jabatan... tapi masih di posisi yang sama.”

(Informan I, Wawancara ke-2, 19 Maret 2024, baris 72–74).

Informan 2 tak mampu mengambil sertifikasi penting karena beban ekonomi:

“Sertifikasi K3 mahal... uangnya dipake buat bantu orang tua.”

(Informan II, Wawancara ke-2, 21 Maret 2024, baris 41–43).

Informan 3 kehilangan kesempatan karier ke luar negeri:

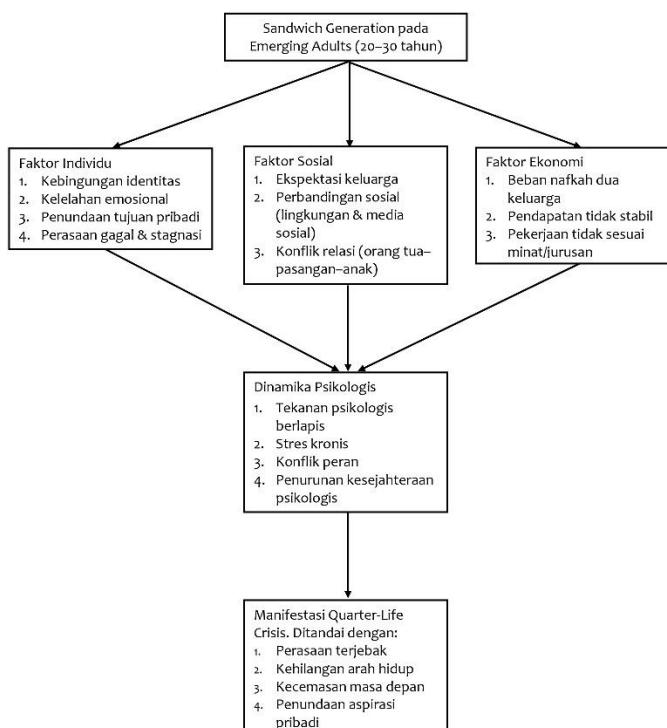
“Harusnya bisa kerja di Jepang... tapi kondisi keluarga nggak memungkinkan.”

(Informan III, Wawancara ke-2, 23 Maret 2024, baris 84–86).

Tekanan ekonomi yang berkepanjangan inilah yang memperkuat seluruh masalah psikologis dan sosial yang dialami informan.

Selanjutnya, pada bagian ini menyajikan tabel komparatif yang merangkum persamaan dan perbedaan pengalaman ketiga informan (1, 2, 3) berdasarkan tiga faktor utama, yaitu faktor individu, faktor sosial, dan faktor ekonomi. Tabel ini menunjukkan perbedaan pola pengalaman pada tiap informan, namun tetap memperlihatkan titik-titik kesamaan yang menggambarkan karakteristik umum sebagai sandwich generation yang mengalami quarter-life crisis.

	Perbandingan sosial (teman/medsos)	Semua merasa minder saat membandingkan diri dengan orang lain.	AA membandingkan dengan saudara; B dengan teman kerja; HK dengan teman yang sukses secara finansial.
	Konflik dalam relasi	Semua mengalami ketegangan dalam hubungan keluarga.	AA konflik berat antara istri-orang tua; B hubungan dengan suami renggang; HK konflik ringan soal waktu & beban.
Ekonomi	Beban nafkah dua keluarga	Semua mengalami tekanan finansial karena menanggung dua keluarga.	AA fokus gaji habis; B fokus kebutuhan adik & anak; HK paling berat karena hutang + biaya medis.
	Karier terhambat	Semua bekerja bukan atas pilihan ideal. Semua mengalami stagnasi karier/tujuan.	AA kerja tak sesuai jurusan demi gaji; B kerja demi membantu keluarga asal; HK memiliki dua pekerjaan. AA tidak naik jabatan; B terkendala sertifikasi; HK kehilangan peluang kerja ke Jepang.



Gambar 1. Alur Dinamika Quarter-Life Crisis pada Emerging Adults dalam Peran Sandwich Generation

Gambar ini menunjukkan bahwa quarter-life crisis pada emerging adults yang berada dalam posisi sandwich generation muncul sebagai hasil interaksi antara faktor individu, sosial, dan ekonomi. Tanggung jawab ganda terhadap keluarga inti dan keluarga asal memicu tekanan psikologis berlapis yang ditandai dengan stres kronis dan konflik peran, sehingga memunculkan manifestasi quarter-life crisis berupa perasaan terjebak, kehilangan arah hidup, serta kecemasan terhadap masa depan..

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan, yaitu MI, B, dan HK, sama-sama mengalami

dinamika quarter life crisis dalam konteks peran ganda sebagai sandwich generation. Berdasarkan kerangka teori yang dikemukakan oleh Argasiam (2025), quarter life crisis dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor individu, sosial, dan ekonomi. Ketiganya saling berinteraksi dalam membentuk dinamika psikologis yang kompleks pada individu dewasa muda, terutama ketika harus menanggung tanggung jawab emosional dan finansial terhadap dua generasi sekaligus.

Dalam faktor individu pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan mengalami kebingungan identitas, ketidakmampuan menentukan prioritas, dan kelelahan emosional yang konsisten dengan karakteristik QLC pada dewasa muda. Kebingungan identitas

yang muncul pada fase emerging adulthood mencerminkan krisis perkembangan sebagaimana dijelaskan oleh Erikson (1993) dan dipertegas oleh Arnett (2000) bahwa usia 20–30 tahun merupakan periode krusial dalam eksplorasi identitas dan pemantapan arah hidup. Kondisi ini diperburuk oleh perasaan gagal dan ketidakmampuan memenuhi standar pribadi, sebagaimana dijelaskan Robbins & Wilner (2001) bahwa individu pada fase QLC cenderung menghadapi disorganisasi tujuan serta keraguan terhadap kemampuan diri. Temuan ini selaras dengan Fitri (2023) dan Afifah (2022) yang menegaskan bahwa individu dengan beban psikologis tinggi rentan mengalami kelelahan emosional, krisis kontrol, serta penundaan pencapaian personal.

Dalam faktor sosial yang dialami informan mulai dari ekspektasi keluarga hingga perbandingan sosial melalui media sosial menjadi salah satu pemicu utama QLC. Studi Liao et al. (2023) menunjukkan bahwa tekanan budaya dan tuntutan kesuksesan memperkuat kecemasan dan kebingungan arah hidup pada dewasa muda. Dalam penelitian ini, seluruh informan menunjukkan pengalaman terkait kritik keluarga, penilaian sosial, dan perbandingan pencapaian, yang memperkuat rasa kurang mampu. Senada dengan temuan Lestari et al. (2022), faktor sosial eksternal seperti norma keluarga, tekanan karier, dan pengawasan sosial turut meningkatkan risiko krisis identitas. Penelitian Reis & Oliveira (2024) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial meningkatkan perbandingan sosial yang memperburuk kondisi psikologis individu. Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh studi Sari & Irawan (2023) yang menegaskan bahwa tekanan sosial berpengaruh signifikan terhadap munculnya stres emosional dan kecemasan pada dewasa muda.

Dinamika peran dalam faktor sosial pada sandwich generation tidak dapat dilepaskan terkait gender. Informan perempuan (B) mengalami konsentrasi beban kerja domestik dan emosional yang lebih tinggi, selaras dengan temuan Irawaty & Gayatri (2023) bahwa perempuan dalam sandwich generation menghadapi tuntutan lebih besar dalam ranah pengasuhan. Norma kultural yang menekankan peran perempuan sebagai pengurus rumah tangga memperburuk beban emosional dan meningkatkan kerentanan terhadap kelelahan psikologis Yoon & Lau (2024). Sementara itu, informan laki-laki melaporkan tekanan untuk menjadi tulang punggung finansial, sejalan dengan temuan Wong & McBride (2023) bahwa norma maskulinitas memperkuat rasa tanggung jawab finansial yang berat. Penelitian Amalianita (2023) juga menjelaskan bahwa tekanan peran berbasis gender berkontribusi signifikan pada munculnya stres dan konflik dalam relasi keluarga, sebagaimana tampak pada konflik rumah tangga informan AA dan B.

Dalam dinamika faktor ekonomi, seluruh informan mengalami tekanan finansial yang berat akibat menanggung kebutuhan dua keluarga. Ketidakstabilan pendapatan dan tingginya pengeluaran sejalan dengan temuan Kim & Kim (2024) bahwa tekanan ekonomi berpengaruh langsung terhadap penurunan kesejahteraan mental pada emerging adults. Pengeluaran tambahan seperti biaya medis, kebutuhan anak, dan hutang semakin memperkuat rasa tidak

berdaya, sebagaimana dijelaskan Delaney et al. (2024) bahwa beban finansial berlapis meningkatkan risiko stres kronis dan kelelahan emosional. Kondisi ini diperkuat oleh Sudarji (2022) yang menegaskan bahwa individu sandwich generation mengalami tekanan berlapis berupa tanggung jawab finansial, emosional, dan fisik yang memengaruhi stabilitas psikologis. Penemuan penelitian ini juga konsisten dengan studi Amalina & Abidin (2023) yang menemukan bahwa dewasa muda dengan tanggungan ganda cenderung mengalami stagnasi karier dan menunda pengembangan diri.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa QLC pada sandwich generation tidak berlangsung secara terpisah, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor individu, sosial, dan ekonomi. Argasiam (2025) menjelaskan bahwa QLC bersifat multidimensional, dipicu oleh ketidakseimbangan antara tuntutan diri, tekanan lingkungan, dan kapasitas pengelolaan stres. Ketiga informan menunjukkan pola serupa: ketidakmampuan memenuhi tuntutan keluarga (faktor sosial) diperkuat oleh ketidakstabilan finansial (faktor ekonomi), yang kemudian memicu kelelahan psikologis dan kebingungan identitas (faktor individu). Pola interaksi ini sejalan dengan temuan Sadri (2024) dan Kurniawati et al. (2023) bahwa kombinasi beban emosional, ekonomi, dan sosial menghasilkan krisis eksistensial berupa rasa terjebak, stagnasi perkembangan, dan hilangnya arah hidup juga menegaskan bahwa tekanan multi-rol berpotensi menghambat pencapaian tugas perkembangan dewasa muda.

Quarter-life crisis pada individu dalam sandwich generation merupakan fenomena kompleks yang dibentuk oleh interaksi tiga faktor utama: individu, sosial, dan ekonomi. Dinamika tersebut diperkuat oleh norma kultural dan peran gender, serta tekanan finansial yang berlapis. Dengan demikian, individu pada kondisi ini berada pada titik rentan psikologis yang membutuhkan intervensi komprehensif berupa dukungan sosial, strategi regulasi diri, serta peningkatan kesiapan finansial dan karier.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan yang berada pada masa dewasa awal mengalami tekanan yang kompleks sebagai bagian dari sandwich generation. Pada aspek individu, seluruh informan menunjukkan kebingungan dalam menentukan prioritas peran, kelelahan emosional, serta terhambatnya pengembangan diri akibat tuntutan keluarga dan kondisi ekonomi. Pada aspek sosial, ketiganya menghadapi ekspektasi keluarga yang tinggi, perbandingan sosial yang memicu perasaan kurang mampu, serta dinamika relasi yang sering memicu konflik, meskipun intensitasnya berbeda pada setiap informan. Pada aspek ekonomi, semuanya mengalami tekanan finansial karena harus menanggung keluarga asal dan keluarga inti secara bersamaan, bekerja pada posisi yang bukan pilihan ideal, dan menghadapi stagnasi karier.

Secara keseluruhan, temuan penelitian memperlihatkan bahwa pengalaman sandwich generation dalam konteks quarter-life crisis ditandai oleh tumpang tindihnya beban peran, tekanan sosial, dan keterjepitan

ekonomi yang berkontribusi pada ketidakstabilan psikologis dan keterhambatan pencapaian pribadi. Ketiga informan memiliki pengalaman yang berbeda dalam bentuk dan intensitas, namun pola umum menunjukkan bahwa tanggung jawab ganda, dukungan sosial yang terbatas, dan kondisi finansial yang tidak stabil menjadi faktor utama yang memperkuat krisis yang mereka alami..

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, A. (2015). The three types of sandwich generation and their caregiving challenges. *Journal of Family and Aging Studies*, 27(3), 45–52. <https://scholar.google.com/scholar?q=The+three+types+of+sandwich+generation+and+their+caregiving+challenges>
- Afifah, N. (2022). Quarter life crisis pada masa emerging adulthood: Analisis tugas perkembangan dan kebingungan identitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 55–63. <https://doi.org/10.26858/jppk.v1i1>
- Alfaruqy, M. A. (2023). Dinamika psikologis generasi Z dalam menghadapi quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 7(2), 99–110. <https://scholar.google.com/scholar?q=Dinamika+psikologis+generasi+Z+dalam+menghadapi+quarter+life+crisis>
- Amalianita, A. (2023). Fenomena sandwich generation di Indonesia: Antara tekanan sosial dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Sosiohumaniora*, 14(2), 200–214. <https://scholar.google.com/scholar?q=Fenomena+sandwich+generation+di+Indonesia>
- Amalina, D., & Abidin, Z. (2023). The sandwiched young adults: How do they cope with stress? *Asian Journal of Psychology*, 11(1), 44–53. <https://scholar.google.com/scholar?q=The+sandwiched+young+adults:+How+do+they+cope+with+stress>
- Argasiam, R. (2025). Quarter life crisis factors in young adults: Psychological and social determinants. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(4), 522–534. <https://scholar.google.com/scholar?q=Quarter+life+crisis+factors+in+young+adults>
- 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>
- Arnett, J. J. (2020). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3, Ed.). Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/emerging-adulthood-9780195309379>
- Artiningsih, D. (2021). Quarter life crisis and its impact on mental health in young adults. *Journal of Mental Health Education*, 4(3), 175–184. <https://scholar.google.com/scholar?q=Quarter+life+crisis+and+its+impact+on+mental+health+in+young+adults>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3, Ed.). Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-inquiry-and-research-design/book235765>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5, Ed.). Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book255675>
- Delaney, K., Wong, H., & Cooper, A. (2024). Financial stressors for parents of children and emerging adults with congenital heart disease: A qualitative study. *Family Relations Journal*, 73(2), 278–293. <https://scholar.google.com/scholar?q=Financial+stressors+for+parents+of+children+and+emerging+adults+with+congenital+heart+disease>
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society* (Revised edition). W. W. Norton. <https://www.norton.com/books/9780393310689>
- Fazira, N. (2003). Psychological impact of quarter life crisis in modern society. *Asian Journal of Mental Health*, 2(1), 40–52. <https://scholar.google.com/scholar?q=Psychological+impact+of+quarter+life+crisis+in+modern+society>
- Fitri, A. (2023). Faktor-faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa muda. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 5(2), 122–132. <https://scholar.google.com/scholar?q=Faktor+faktor+penyebab+quarter+life+crisis+pada+dewasa+muda>
- Ghony, M. D. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*. Ar-Ruzz Media. <https://scholar.google.com/scholar?q=Metodologi+penelitian+kualitatif+Ghony>
- Gutierrez, M. (2021). The sandwich generation: Balancing caregiving for children and aging parents. *Journal of Family Studies*, 27(1), 10–20. <https://scholar.google.com/scholar?q=The+sandwich+generation:+Balancing+caregiving+for+children+and+aging+parents>
- Halfon, N. (2017). Transitions to adulthood: Developmental and cultural challenges. *Developmental Psychology Review*, 33(4), 311–324. <https://scholar.google.com/scholar?q=Transitions+to+adulthood:+Developmental+and+cultural+challenges>
- Hasyim, S., Setyowibowo, R., & Purba, T. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Journal of Psychology and Education*, 6(2), 88–102. <https://scholar.google.com/scholar?q=Factors+contributing+to+quarter+life+crisis+on+early+adulthood>
- Irawaty, D., & Gayatri, M. (2023). Sensing the squeeze of sandwich generation women in Jakarta, Indonesia. *Asian Journal of Gender Studies*, 15(2), 211–230. <https://scholar.google.com/scholar?q=Sensing+the+squeeze+of+sandwich+generation+women+in+Jakarta>
- Kim, S., & Kim, H. (2024). Financial instability and mental well-being among emerging adults. *Journal of Economic*

- Psychology, 46(2), 199–213. <https://scholar.google.com/scholar?q=Financial+instability+and+mental+well-being+among+emerging+adults>
- Kurniawati, A., Hapsari, F., & Yusuf, A. (2023). Quarter-life crisis: Dealing with a reality that doesn't align with expectations and aspirations. *Indonesian Journal of Behavioral Psychology*, 6(1), 56–68. <https://scholar.google.com/scholar?q=Quarter-life+crisis:+Dealing+with+a+reality+that+doesn%E2%80%99t+align+with+expectations>
- Lestari, R., Putri, M., & Khisbiyah, Y. (2022). Manifestasi quarter life crisis pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. *Jurnal Psikologi Dewasa*, 8(2), 145–160. <https://scholar.google.com/scholar?q=Manifestasi+quarter+life+crisis+pada+perempuan+dewasa+awal+yang+belum+menikah>
- Liao, X., Zhang, W., & Liu, Q. (2023). Social and cultural pressures in early adulthood: Predictors of quarter life crisis. *Asian Journal of Developmental Psychology*, 12(3), 201–214. <https://scholar.google.com/scholar?q=Social+and+cultural+pressures+in+early+adulthood:+Predictors+of+quarter+life+crisis>
- Miller, D. B. (1980). The sandwich generation: Adult children caring for aging parents. *Social Work*, 25(5), 419–423. <https://doi.org/10.1093/sw/25.5.419>
- Moleong, L. J. (2014a). Metodologi penelitian kualitatif. PT Remaja Rosdakarya. <https://scholar.google.com/scholar?q=Metodologi+penelitian+kualitatif+Moleong+2014>
- Moleong, L. J. (2014b). Metodologi penelitian kualitatif (Revisi, Ed.). PT Remaja Rosdakarya. <https://scholar.google.com/scholar?q=Metodologi+penelitian+kualitatif+Moleong+Revisi>
- Patton, M. Q. (2002). Qualitative research and evaluation methods (3, Ed.). Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-research-and-evaluation-methods/book232962>
- Putri, M., Lestari, R., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the COVID-19 pandemic. *Indonesian Journal of Psychology*, 11(3), 215–228. <https://scholar.google.com/scholar?q=A+quarter-life+crisis+in+early+adulthood+in+Indonesia+during+the+COVID-19+pandemic>
- Reis, C., & Oliveira, J. (2024). Social media use and self-comparison in early adulthood: Implications for quarter life crisis. *Cyberpsychology and Behavior*, 27(2), 98–112. <https://scholar.google.com/scholar?q=Social+media+use+and+self-comparison+in+early+adulthood>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/159828/quarterlife-crisis-by-alexandra-robbins-and-abby-wilner/>
- Sadri, I. (2024). Gambaran quarter life crisis pada generasi Z yang memasuki masa dewasa awal. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 14(1), 45–58. <https://scholar.google.com/scholar?q=Gambaran+quarter+life+crisis+pada+generasi+Z>
- Sari, D., & Irawan, T. (2023). Tekanan sosial pertanyaan “Kapan nikah?” terhadap minat menikah individu quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 180–192. <https://scholar.google.com/scholar?q=Tekanan+sosial+pertanyaan+Kapan+nikah+quarter+life+crisis>
- Septiyan, R. (2022). Menemukan berbagai manifestasi quarter life crisis pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah. *Jurnal Psikologi Dewasa*, 6(2), 156–167. <https://scholar.google.com/scholar?q=Menemukan+berbagai+manifestasi+quarter+life+crisis>
- Sudarji, M. (2022). Fenomena sandwich generation di Indonesia. *Jurnal Sosial Humaniora*, 10(2), 95–106. <https://scholar.google.com/scholar?q=Fenomena+sandwich+generation+di+Indonesia>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. <https://scholar.google.com/scholar?q=Metode+penelitian+kuantitatif+kualitatif+dan+R%D+Sugiyono>
- Wong, K., & McBride, J. (2023). Spiritual strain and moral responsibility in caregiving roles. *Journal of Religion and Health*, 62(4), 1889–1902. <https://scholar.google.com/scholar?q=Spiritual+strain+and+moral+responsibility+in+caregiving+roles>
- Yoon, J., & Lau, C. (2024). Gender roles and role strain in early adulthood: Psychological effects of dual responsibilities. *Asian Journal of Gender Studies*, 15(1), 65–78. <https://scholar.google.com/scholar?q=Gender+roles+and+role+strain+in+early+adulthood>