

MENEMUKENALI BERBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

DISCOVERING VARIOUS ALTERNATIVE INTERVENTION TOWARDS QUARTER LIFE CRISIS: A LITERATURE STUDY

Muhammad Syifa'ussurur^{1*}, Nurul Husna², M Mustaqim³, Lukman Fahmi⁴

¹ Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

³ Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

⁴ Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi,
UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

*E-mail: muhammadsyifaussurur.2020@student.uny.ac.id

Abstract

Early adulthood is a period of transition from adolescence to adulthood which becomes a complex transition. There are many stressors that lead to various difficulties, so that individuals feel trapped and lost their way in adulthood. This condition is known as the quarter life crisis, which is a common phenomenon that occurs at the age of 20-30 years. This phenomenon is influenced by various factors, both internal and external factors. The purpose of this paper is to examine various alternative interventions that can be carried out in order to deal with a quarter life crisis. The strategies that can be carried out as an intervention to prevent a quarter life crisis are to stop comparing yourself with others and get to know yourself better, turning doubts into actions, finding people who can become support systems, limiting the use of social media, learning to love yourself, and solution-focus therapy.

Keywords: *Early Adulthood; Quarter Life Crisis; Intervention.*

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dimana menjadi sebuah transisi yang kompleks. Terdapat banyak *stressor* yang mengarah pada berbagai kesulitan, sehingga individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam masa dewasanya. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* yaitu suatu fenomena umum yang terjadi pada usia 20-30 tahun. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor internal maupun

faktor eksternal. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengkaji berbagai alternatif intervensi yang dapat dilakukan guna menghadapi *quarter life crisis*. Adapun strategi yang dapat dilakukan sebagai intervensi mencegah *quarter life crisis* adalah berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan lebih mengenal diri sendiri, mengubah keraguan menjadi tindakan, menemukan orang yang bisa menjadi *support system*, membatasi penggunaan media sosial, belajar mencintai diri sendiri, dan *solution-focus therapy*.

Kata Kunci: Masa Dewasa Awal; *Quarter Life Crisis*; Intervensi.

Pendahuluan

Manusia mengalami tahap perkembangan paling kompleks dalam rentang kehidupannya. Mulai dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan lanjut usia. Masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas, serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Masa dewasa awal adalah tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup. Awal-awal tahun masa dewasa terdapat masalah baru yang harus dihadapi individu yang menuntut tanggung jawab. Perubahan yang ada pada masa ini individu banyak mengalami perubahan-perubahan baik perubahan secara fisik, kognitif, maupun secara psikososio-emosional, untuk menuju kepribadian yang semakin matang dan bijaksana.

Menurut Atwood & Scholiz (dalam Black, 2010) pada masa dewasa awal ini muncul respon yang negatif serta krisis emosional yang terjadi dalam diri individu. Krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi ini yang dikenal dengan istilah yaitu *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial (Herawati & Hidayat, 2020; Sujudi & Ginting, 2020).

Terdapat banyak mitos dan fakta mengenai *quarter life crisis*, diantaranya menurut Primala (2017) adalah merasa cemas akan pilihan hidup, perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi, mulai membuat komitmen, berteman secara kualitas,

bukan kuantitas. Noor (2018) mengatakan seseorang yang ada dalam krisis ini kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan. Hal yang paling nyata dirasakan orang yang mengalami *quarter life crisis* adalah kegalauan akan hidupnya yang terasa monoton, khawatir berlebihan tentang masa depan dan menyesali serta mempertanyakan keputusan hidup yang sudah diambil.

Quarter life crisis lebih banyak terjadi oleh lulusan sarjana atau sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stress. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Allison (dalam Afnan et al., 2020) yang memaparkan tentang beberapa pengalaman seseorang yakni pada usia 18-29 tahun, untuk mengidentifikasi *stressor* yang biasa terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini juga menerangkan hasil bahwa respon emosional yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada individu ialah bimbang, cemas, frustrasi, gelisah pada mahasiswa.

Temuan lain terdapat dalam penelitian Vasquez (2015) yang melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa memang rentan mengalami *quarter-life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Sementara itu, Macrae (2011) dalam penelitiannya melaporkan bahwa banyak dewasa muda pada usia 20-30an mengalami serangan panik dan merasa meragukan kemampuan dirinya sendiri untuk menjalankan kehidupan pada masa dewasa sebagai akibat dari krisis ini. Berdasarkan sekilas paparan dan hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa masa transisi dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks. Terdapat banyak *stressor* yang mengarah pada berbagai kesulitan, sehingga individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam masa dewasanya. Individu mulai merasa sulit menghadapi dunia, sulit mengatur emosi, hingga mulai mempertanyakan apakah kehidupannya yang akan dijalani telah berada di jalan yang benar atau tidak.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk menulis mengenai berbagai alternatif intervensi yang dapat dilakukan guna menghadapi *quarter life crisis*.

Metode Penelitian

Tulisan ini disusun menggunakan metode kepustakaan (*library research*). *Library research* ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai referensi bacaan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, kemudian dilakukan pemahaman cara teliti dan *careful* sehingga mendapatkan sebuah temuan-temuan penelitian (Rahmat & Alawiyah, 2020; Rahmat et al., 2020a; Hakim et al., 2020). Penulis melakukan studi literatur secara mendalam untuk mendukung penelitian ini. Studi literatur merupakan studi kepustakaan dengan memanfaatkan referensi-referensi kepustakaan dengan cara mengumpulkan bahan-bahan yang sesuai dengan objek penelitian (Rahmat et al., 2020b; Zed, 2003; Rahmat et al., 2018). Referensi ini dapat dicari dari buku, jurnal, artikel laporan penelitian dan situs-situs internet.

Hasil dan Pembahasan

Quarter Life Crisis: Sebuah Konsep

Quarter life crisis merupakan kondisi kekhawatiran yang dialami oleh individu yang mulai meninggalkan kenyamanan hidupnya di masa remaja menuju kehidupan real-life di masa dewasa. Pada masa ini, individu mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi. Istilah *quarter life crisis* pertama kali disebutkan pada tahun 2001 oleh seorang mahasiswa yang bernama Abby Wilner yang mengalami kondisi kebingungan atas masa depannya selepas lulus dari perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi berkisar pada kehidupan pekerjaan dan karier serta hubungan cinta dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010; Rosalinda & Michael, 2020). Dalam Robbins & Wilner (2001) menyebutkan *quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Pada fase ini, para individu akan mengalami krisis seperempat kehidupan (*quarter life crisis*) yang menjadi awal proses transisi menuju kedewasaan. Individu akan merasa takut, cemas, dan bingung atas kelanjutan masa depan hidupnya terkait karir, relasi, dan kehidupan sosial yang dapat mengakibatkan mereka *stress* bahkan depresi.

Menurut Robinson (2011) terdapat lima fase yang dilalui oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* yaitu: (1) Adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup; (2) Adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi; (3) Melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya seperti keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu memulai mencoba pengalaman baru; (4) Membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya; dan (5) Membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

Quarter life crisis yang dialami oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Arnett (2004) membagi faktor tersebut menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor ini dapat diperjelas oleh **Gambar 1**.

Faktor Internal	Faktor Eksternal
<ul style="list-style-type: none">• Identity Exploration• Instability• Being self-focus• Feeling in between• The age of possibilities	<ul style="list-style-type: none">• Teman, Percintaan dan Relasi dengan Keluarga• Kehidupan Pekerjaan dan Karir• Tantangan Akademik

Gambar 1. Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan **Gambar 1**, dapat diketahui terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. **Pertama**, faktor internal. *Quarter life crisis* dapat dipicu oleh individu sendiri. Hal ini disebabkan karena ia mengalami dan melewati masa *adulthood*, dimana dalam fase ini timbul karakteristik yang dapat menyebabkan *quarter life crisis*. Adapun faktor internal tersebut adalah sebagai berikut.

- a. *Identity exploration*. Tahap ini merupakan awal permulaan proses eksplorasi remaja menuju kedewasaan. Seseorang akan terus berusaha mencari identitas dirinya secara serius, mengeksplorasi dan fokus mempersiapkan dirinya terhadap kehidupan yang akan datang. Individu dalam fase ini juga sering memikirkan

dengan serius hal-hal yang sebelumnya tidak pernah ia pikirkan. Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami kebimbangan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.

- b. *Instability*. Pada fase ini seorang individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Tentunya, gaya hidup di zaman orang tua kita akan berbeda dengan gaya hidup generasi millennial sehingga perubahan ini akan berdampak pada individu yang tidak mempunyai kesiapan akan perubahan gaya hidup yang terus menuntut dan terkadang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.
- c. *Being self-focused*. Meskipun dalam proses memilih sebuah keputusan bagi dirinya, individu masih dapat dibantu oleh orang lain. Namun, keputusan akhir atas pemilihan tersebut tetap berada di tangan individu sendiri. Bagaimanapun, hanya diri sendirilah yang benar-benar mengetahui apa yang ia inginkan.
- d. *Feeling in between*. Merupakan suatu kondisi dimana seseorang berada pada perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa karena ia belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Ia merasa terkadang dia sudah cukup dewasa, di lain waktu ia juga merasa bahwa ia masih remaja dan belum memenuhi kedewasaannya seperti dapat memutuskan pilihannya sendiri maupun mandiri secara finansial.
- e. *The age of possibilities*. Fase ini dipenuhi berbagai macam harapan yang luar biasa akan kehidupan masa depan. Kemudian, individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpi tersebut akankah berhasil atau malah tidak dapat dicapai dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang telah diekspektasikan. Pemikiran tersebut akan membawa dampak kekhawatiran atas kesenjangan harapan dan mimpi tersebut.

Kedua, faktor eksternal. Di samping faktor internal yang menyebabkan individu mengalami fase *quarter life crisis*, terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi individu pula. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari

luar individu diantaranya teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan akademik.

Tahapan *Quarter Life Crisis*: Sebuah Uraian Ringkas

Robinson (2015) mengungkapkan bahwa terdapat empat tahap dalam *quarter-life crisis* yang dialami oleh anak muda. **Pertama**, *locked in*. Tahap ini belum dapat dikatakan memasuki periode krisis, meskipun pada tahap ini banyak anak muda yang mengalami kebingungan dan keraguan tentang peran dan komitmen yang ada dalam kehidupannya (Robinson, 2015). Kemudian dalam hal identitas, pada tahap ini individu akan menunjukkan perilaku pemenuhan terhadap harapan orang lain. namun cenderung menyembunyikan dan mencken perasaan pribadi sehingga rentan stres dan meningkatkan rasa terlalu dibatasi hingga merasa terjebak dalam peran dewasa (Robinson, Wright & Smith, 2013)

Kedua, *separation*. Individu mulai memasuki puncak krisis emosional. Selama berada pada tahap ini, individu akan mulai mengambil langkah-langkah aktif untuk keluar atau dipaksa keluar dari komitmen yang telah dibuat. Tahap ini akan terasa sangat melelahkan yang disertai perasaan sedih, kehilangan dan kecemasan atas ketidakpastian pada masa depan. Individu juga akan merasa kehilangan identitas untuk sementara waktu dan akan mempertanyakan nilai-nilai serta kepercayaan, yang ada dalam kehidupan masyarakat dan kehidupan mereka. Individu pada tahap ini akan berusaha mengatasi tekanan-tekanan yang disertai perubahan emosi pada dirinya (Robinson, 2015).

Ketiga, *exploration*. Tahap ketiga merupakan tahap seorang individu mulai mengadopsi gaya hidup baru yang menunjukkan ciri *khas emerging adulthood* (beranjak dewasa) (Agustin, 2012). Pada tahap ini, individu akan kembali mengeksplorasi diri dan bereksperimen terhadap berbagai kemungkinan, namun masih merasakan ketidakstabilan secara emosional, sering melakukan perubahan dan lebih berfokus pada diri sendiri daripada orang lain. Pada tahap ini dalam beberapa hal individu akan kembali pada *emerging adulthood* sementara waktu. karena krisis yang dialami membutuhkan eksplorasi lebih jauh sebelum memasuki *early adulthood*.

Keempat, *rebuilding*. Individu yang sudah mencapai tahap keempat atau *rebuilding*, maka akan mampu berkomitmen untuk peran baru pada kehidupannya, yaitu dengan menjadi individu yang lebih otentik dan termotivasi secara intrinsik. Individu pada tahap ini akan mulai dapat mengarahkan perasaan diri, memiliki rasa kepuasan dan kontrol yang lebih besar pada diri sendiri daripada kehidupan sebelum krisis (Robinson, 2015). Identitas dalam tahap *rebuilding* akan berbeda jika dibandingkan dengan pra-krisis, yang mana individu menjadi lebih koheren dalam hal nilai-nilai, preferensi, perasaan dan tujuan yang terlihat dari perilakunya. Namun tidak semua individu menggambarkan resolusi pada tahap *rebuilding* yang positif karena perbedaan individual (Robinson, Wright & Smith, 2013).

Strategi Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Ketika seseorang mengalami *quarter life crisis*, maka terdapat beberapa cara untuk menghadapi *quarter life crisis* yang dijelaskan dalam **Gambar 1** berikut.



Gambar 1. Strategi Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan **Gambar 1** di atas, beberapa cara untuk menghadapi *quarter life crisis* adalah sebagai berikut.

Pertama, berhenti membandingkan diri dengan orang lain dan lebih mengenal diri sendiri. Membandingkan diri dengan orang lain hanya akan membuang-buang waktu dan membuat kita semakin khawatir. Alih-alih memikirkan kehidupan orang lain, mulailah cari tahu apa yang sebenarnya Anda inginkan dalam hidup. Namun, tanamkan dalam pikiran kita bahwa jawabannya mungkin tidak akan langsung ada. Fokus saja dengan bagaimana kita bisa melewati satu hari dengan sebaik-baiknya. Yakinlah bahwa kita perlahan-lahan akan mengetahui keinginan dan tujuan Anda, bahkan mungkin tanpa kita sadari (Rahmania & Tasaufi, 2020).

Kedua, ubah keraguan menjadi tindakan. Ketika seseorang bingung akan suatu hal dalam hidup, jadikan itu kesempatan untuk menemukan tujuan baru. Mengisi hari-hari dengan hal-hal positif untuk menemukan jawaban atas keraguannya, hingga akhirnya jawaban tersebut datang dengan sendirinya. **Ketiga**, temukan orang-orang yang bisa menjadi *support system*. Berada di sekeliling orang-orang yang bisa mendukung impian dan cita-cita Anda juga bisa menjadi cara untuk menghadapi *quarter life crisis*. **Keempat**, belajar mencintai diri sendiri. Ketika sedang terjebak dalam *quarter life crisis*, Anda mungkin akan cenderung mengabaikan berbagai kenikmatan yang sebenarnya Anda miliki. Padahal, untuk mencapai tujuan dalam hidup, Anda perlu menghargai dan mencintai diri Anda terlebih dahulu.

Kelima, batasi penggunaan media sosial. Tak jarang media sosial mungkin membuat kita menjadi merasa *insecure* alias kurang berharga. Salah satunya karena kita membandingkan pencapaian diri kita dengan mereka. Entah itu membandingkan kesuksesan, paras muka, sampai hidup yang bahagia. Maka dari itu, cobalah buat membatasi penggunaan media sosial, serta fokus menjalani hidup pada saat ini (Aisy et al., 2020).

Selain cara yang telah disebutkan di atas, terdapat juga terapi yang dapat dilakukan untuk menghadapi *quarter life crisis*. O'Hanlon (dalam Atwood & Scholtz, 2008) menjelaskan bahwa terapi untuk individu yang mengalami *quarter-life crisis* berfokus pada pembahasan tentang berbagai macam kemungkinan untuk

menyelesaikan masalah. Selain itu, terapi yang digunakan diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri individu, keyakinan untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan membantu mereka untuk bangkit membangun masa depan yang mereka inginkan.

Salah satu intervensi yang mungkin bisa membantu menghadapi masa *quarter life crisis* adalah *solution-focused therapy* yang dianggap efektif dalam membantu individu mengatasi perasaan dan pandangan negatif baik terhadap dirinya sendiri maupun masalah yang sedang dihadapi. *Solution-focused therapy* dapat diaplikasikan ke berbagai jenis masalah, baik dalam konteks sekolah, praktek pribadi, serta berbagai jenis klien mulai dari anak-anak, remaja, pasangan, keluarga hingga kasus individual orang dewasa. Beberapa teknik yang akan digunakan dalam terapi dengan pendekatan *solution-focused therapy* meliputi penggalian masalah, pemberian *miracle questions*, menemukan pengecualian (*exceptions*) saat masalah yang dibahas tidak muncul, serta menggunakan *scaling questions* sebagai usaha untuk membuat klien menjadi lebih berorientasi pada realita dan masa depan yang dipilihnya. Individu yang muncul dalam sesi terapi pada umumnya akan mengevaluasi kembali relasi-relasi interpersonal yang mereka miliki, seperti hubungan dengan keluarga, teman, lingkungan pekerjaan, figur-figur yang dianggap signifikan serta lingkungan sosial dan budaya tempat dimana mereka tinggal (Atwood & Scholtz, 2008). Pada perkembangannya kemudian, dengan mempertimbangkan kebutuhan akan adanya penanganan yang menyeluruh dalam waktu singkat hingga tekanan biaya, teknik *solution-focused therapy* juga mampu diaplikasikan dalam waktu yang pendek, dikenal dengan istilah *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT).

Simpulan

Quarter life crisis merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak yang menyebabkan terlalu banyaknya pilihan, perasaan panik, dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 20 hingga 30 tahun. *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Adapun strategi yang dapat dilakukan sebagai intervensi mencegah *quarter life crisis* adalah berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang

lain dan lebih mengenal diri sendiri, mengubah keraguan menjadi tindakan, menemukan orang yang bisa menjadi *support system*, membatasi penggunaan media sosial, belajar mencintai diri sendiri, dan *solution-focus therapy*.

Daftar Pustaka

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Agustin, I. (2012). *Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced Quarterlife Crisis*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Aisy, F., Maya, N., & Aini, S. (2020). Psikoedukasi Orientasi Masa Depan Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Melalui Video Pembelajaran Kreatif. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 80-85. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i2.29238>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence Crisis or Both? *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Black, A. (2010). *Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students*. Arkansas: University of Arkanas.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. doi: 10.33367/psi.v5i2.1036
- Macrae, F. (2011). *Quarter-life' crisis hits three in four of those aged 26 to 30*. Retrieved from <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Noor, H. (2018). *Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9*. Retrieved from <https://www.brilio.net/kepribadian/rentan-mendera-usia-25-an-kenali-quarter-life-crisis-9-solusinya-180803n.html>
- Primala, D. A. (2017). Ada Apa dengan Quarter Life Crisis? *Pijar Psikologi*. Retrieved from <https://pijarsikologi.org/ada-apa-dengan-quarter-life-crisis/>
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa

- Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1-16. <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13061>
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., Kasmi, & Kurniadi, A. (2020a). Integrasi dan Interkoneksi Pendidikan Kebencanaan dan Nilai-Nilai Qur'ani dalam Upaya Pengurangan Risiko Bencana di Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2, 455-461.
- Rahmat, H. K., Pratikno, H., Gustaman, F. A. I., & Dirhamsyah, D. (2020b). Persepsi Risiko dan Kesiapsiagaan Rumah Tangga dalam Menghadapi Tanah Longsor di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. *SOSIOHUMANITORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(2), 25-31.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. New York: Routledge
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105-112. <https://doi.org/10.24114/bdh.v2i2.23036>
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development, April 2015*, 447–459.
- Zed, M. (2003). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.