

INTERVENSI PSIKOLOGI DALAM MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA

INKA SUKMA MELATI

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

e-mail: inkamelati@untag-sby.ac.id

ABSTRAK

Quarter Life Crisis merupakan suatu keadaan dimana individu pada fase dewasa awal merasakan cemas, khawatir dan bahkan takut akan tidak adanya harapan untuk masa depan. Dewasa ini, *Quarter Life Crisis* semakin populer dikalangan remaja dan dewasa, banyak diantaranya merasa hal hal tersebut terjadi pada kehidupannya. Keadaan ini menjadi genting dikarenakan adanya rasa putus asa bahwa harapan untuk masa depan dianggap tidak ada. Hal ini menjadi penting bahwa *Quarter Life Crisis* perlu menjadi perhatian dengan melibatkan intervensi untuk menanggulangi keadaan tersebut. Adapun layanan bimbingan, konseling, terapi ataupun psikoedukasi dalam upaya mengatasi *Quarter Life Crisis* pada remaja atau dewasa. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* dalam upaya merangkum intervensi ataupun bentuk layanan yang tepat untuk mengatasi *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau rujukan dalam mengatasi keadaan *Quarter Life Crisis* pada diri remaja dan dewasa.

Kata Kunci: Quarter Life Crisis, Intervensi Psikologi, Dewasa

ABSTRACT

Quarter Life Crisis is a situation where individuals in the early adult phase feel anxious, worried and even afraid of the absence of hope for the future. Nowadays, Quarter Life Crisis is increasingly popular among teenagers and adults, many of whom feel that this is happening in their lives. This situation became precarious because there was a sense of despair that hope for the future was considered non-existent. It is important that the Quarter Life Crisis needs to be a concern by involving interventions to overcome this situation. The services of guidance, counseling, therapy or psychoeducation in an effort to overcome the Quarter Life Crisis in adolescents or adults. This study uses the systematic literature review method in an effort to summarize the appropriate intervention or form of service to overcome the Quarter Life Crisis. Based on the results of this study, it can be a reference or reference in overcoming the state of Quarter Life Crisis in adolescents and adults.

Keywords: Quarter Life Crisis, Intervention Psychology, Adolescents

PENDAHULUAN

Fenomena *Quarter Life Crisis* sering muncul dan menjadi perhatian cukup tinggi. *Quarter Life Crisis* merupakan periode pada usia antara 18 hingga 35 tahun, dimana karakteristik yang dialami diantaranya adalah perasaan yang tidak dapat menentu, cemas dan ketidakpuasan dalam hidup meliputi karir, hubungan dan identitas personal (Atwood & Scholtz, 2008). Konsep *Quarter Life Crisis* ini muncul pada awal tahun 2000an dan semakin menjadi topik yang menarik dalam penelitian-penelitian psikologi. *Quarter Life Crisis* menjadi kondisi yang sering dirasakan dan menjadi permasalahan dalam diri remaja dan dewasa. Karakteristik yang dialami oleh individu pada *Quarter Life Crisis* menurut (Robbins dkk, dalam Kusumaningrum & Jannah 2023) diantaranya individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya, pencapaian usia 20an tidak sesuai dengan harapan, takut akan kegagalan, tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir, takut menjadi tumbuh dewasa, takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan dan cenderung sering

membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain, sehingga membuat diri merasa tidak berharga dan tidak berguna. Karakteristik lainnya ketika individu mengalami *Quarter Life Crisis*, yaitu *the locked-out form* yaitu individu merasa tidak mampu memiliki peran sebagai dewasa dan *the locked-in form* yaitu individu merasa terjebak dalam peran sebagai orang dewasa.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Melati (2024), menyimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* terjadi dikarenakan kesehatan mental yang rendah, keberfungsian keluarga yang kurang serta ketidaktoleransian diri terhadap ketidakpastian dalam hidup. Kesehatan mental yang rendah menjadikan individu menjadi tidak fleksibel akan apa yang terjadi dalam hidup, menuntut untuk segalanya berjalan sesuai keinginan dan sukar dalam membangun hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan. Hal ini menjadi dasar mengapa kesehatan mental yang baik sangat perlu dijaga supaya memiliki perilaku yang adaptif terhadap perubahan dan mehami ketidakstabilan yang terjadi pada hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdian, H & Wijaya, D., (2023), menyimpulkan bahwa kesehatan mental yang positif memiliki karakteristik perilaku yang fleksibel dan mampu beradaptasi dengan baik serta membangun hubungan intersosial dan interpersonal dengan baik. Kondisi kesehatan mental yang positif dan baik mampu mengatasi tekanan dan beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu, keberfungsian keluarga merupakan hal yang tidak kalah penting, dikarenakan perilaku dan kepribadian itu terbentuk dalam lingkungan keluarga. Adanya keberfungsian keluarga mampu menjadi *support system* yang utama pada diri remaja dan dewasa. Individu akan merasa didukung penuh oleh keluarga, mampu berkonsultasi apabila mengalami masalah dan memiliki pertimbangan yang matang.

Quarter Life Crisis menjadi penting untuk dibahas, dikarenakan banyak dampak yang terjadi apabila kondisi ini tidak segera ditangani. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noor (2018), yang mengatakan bahwa individu yang mengalami krisis ini akan kehilangan motivasi dalam hidup, merasa gagal akan semua pencapaian, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari lingkungan. Fenomena yang terjadi saat ini dimana pada usia remaja dan memasuki dewasa, banyak sekali pertanyaan yang muncul dari lingkungan sekitar seperti kapan lulus kuliah, kapan akan wisuda, kapan menikah, kapan mendapatkan pekerjaan, kapan bisa bekerja dengan mapan dan membantu biaya sekolah adik dan pertanyaan lainnya yang serupa dan tidak ada habisnya. Hal ini membuat individu merasa banyak tekanan dan tuntutan dari ekspektasi orang di sekitar serta kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Temuan dari penelitian Vasquez (2015) melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa memang rentan terhadap *Quarter Life Crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan percintaan dan berbagai harapan untuk menjadi dewasa dan benar-benar sukses. Selain itu, menurut Macrae (2011) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa banyak dewasa muda pada usia 20-30 tahun mengalami serangan panik dan merasa meragukan kemampuan diri untuk menjalankan kehidupan pada masa dewasa sebagai akibat dari krisis ini.

Berdasarkan hal diatas, ditemukan pula survei keadaan *Quarter Life Crisis* pada dewasa di Indonesia yaitu penelitian dari Artiningsih & Savira (2021) kepada 63 dewasa awal di Surabaya menemukan bahwa 55,6% partisipan terindikasi mengalami *Quarter Life Crisis*. Survei penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonita & Puspitadewi (2022) yang mengemukakan bahwa dari 40 responden dewasa awal, 73% diantaranya menunjukkan gejala *Quarter Life Crisis*. Sejalan dengan data tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Darminto & Anugrah (2021), mengungkapkan bahwa 20,4% diantara subyek penelitiannya mengalami *Quarter Life Crisis* yang merupakan efek dari adanya kondisi ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang drastis, banyaknya pilihan yang perlu ditentukan, kepanikan serta ketidakberdayaan individu menghadapi masa transisi perkembangan sehingga diperlukan kesiapan yang matang dalam diri untuk menghadapi

periode perkembangan masa dewasa. Menurut Riyanto & Arini (2021) juga mengungkapkan data melalui penelitian yang dilakukan yakni sebesar 86% responden penelitiannya mengalami *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal dengan rincian 13,9% masuk dalam kategori *Quarter Life Crisis* rendah, 67% lainnya mengalami *Quarter Life Crisis* tingkat menengah dan 19,15 sisanya mengakami *Quarter Life Crisis* tingkat tinggi. Temuan tersebut disebabkan karena banyaknya alternatif pilihan, kesulitan beradaptasi dan tidak toleransi dalam perubahan yang terjadi.

Berdasarkan data-data diatas, perlu adanya alternatif-alternatif dalam mengatasi fenomena *Quarter Life Crisis* yang semakin tinggi dan berdampak buruk pada kondisi psikologi dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi terkait intervensi yang dapat menjadi alternatif mengatasi *Quarter Life Crisis*, serta menjadikan penelitian ini sebagai bahan rujukan dan referensi dalam upaya mengatasi *Quarter Life Crisis* yang semakin tinggi. Adanya alternatif intervensi mampu mencegah dan mengatasi fenomena *Quarter Life Crisis* yang semakin marak pada saat ini. Layanan intervensi diharapkan mampu menjadi alternatif perlakuan yang dapat diberikan pada remaja akhir atau dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

METODE PENELITIAN

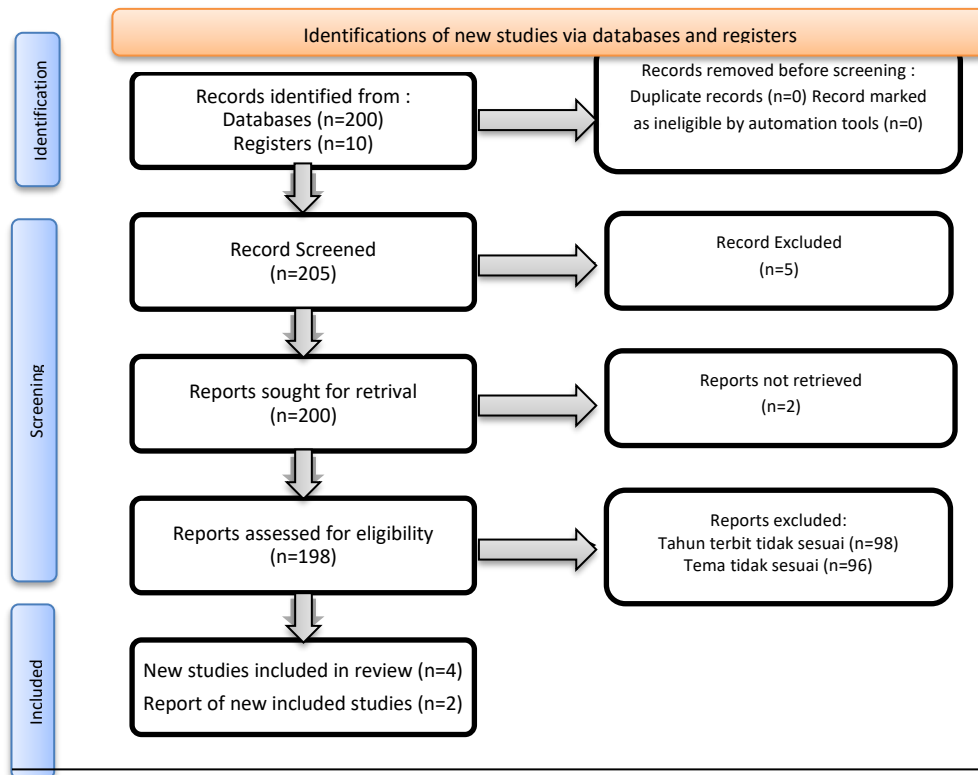
Metode penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review (SLR)*. Data yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini diperoleh dari *google scholar*. Kriteria studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini bertema layanan intervensi berbasis psikologi pendidikan bagi dewasa yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Tahun terbitan pada penelitian ini dibatasi pada penerbitan lima tahun terakhir yakni mulai tahun 2020 hingga 2024. Proses tinjauan pustaka sistematis pada penelitian ini menggunakan prosedur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) yang terdiri dari proses *identification* yaitu kegiatan untuk mengumpulkan segala sumber literatur atau penelitian yang sesuai dengan tema penelitian, kemudian selanjutnya dilakukan proses *screening* yaitu menyeleksi hasil pengumpulan data yang telah ada sesuai dengan tema dan tujuan penelitian, selanjutnya dilakukan proses *includedi* yaitu kegiatan menganalisis dan mensintesis hasil literatur yang terseleksi dan terpilih menjadi bahan rujukan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi terkait bentuk layanan psikologi pendidikan yang dapat diberikan pada remaja akhir atau dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Metode yang telah dilakukan pada penelitian ini menyajikan data proses pengumpulan literatur sesuai dengan prosedur PRISMA seperti yang ada dibawah ini. Penelitian ini menggunakan kata kunci *Quarter Life Crisis* dan intervensi psikologi.

Kriteria yang termasuk dalam penelitian ini diantaranya :

1. Artikel dengan tahun publish antara 2019 hingga 2024
2. Subyek penelitian atau fokus penelitian pada individual dengan usia 18-35 tahun
3. Penelitian tertuju pada aspek *Quarter Life Crisis*, intervensi psikologi dan faktor sosial yang menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis*
4. Artikel terbuka pada penelitian nasional dan internasional

Adapun artikel yang tidak termasuk dalam kriteria sebagai berikut :

1. Fokus penelitian pada *mid-life-crisis*
2. *Non-peer-reviewed* dengan sumber majalah atau website
3. Tahun terbit artikel diatas dari 5 tahun atau dibawah tahun 2019
4. Artikel tidak tersedia dalam naskah penuh
5. Tema tidak sesuai dengan yang dituju oleh peneliti



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA
(Sumber : Diolah berdasarkan panduan PRISMA 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan metode penelitian diatas, dapat merujuk pada hasil dan pembahasan yang dapat dilihat sebagai berikut.

Hasil

Fenomena *Quarter Life Crisis* perlu mendapat perhatian penuh mengingat dampak psikologis yang terjadi pada remaja dan dewasa yang dapat mengalami hal ini seperti rasa takut, kecemasan yang berlebih, kepanikan akan hal yang akan terjadi di masa depan yang akan memunculkan perilaku kehilangan motivasi hidup, keputusan terhadap masa depan, kehilangan identitas diri dan perilaku anti sosial yang terjadi. Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya informasi terkait layanan psikologi yang dapat berperan mengatasi masalah *Quarter Life Crisis* pada remaja akhir atau dewasa awal. Layanan psikologis yang diharapkan mampu mengurangi gejala *Quarter Life Crisis* bahkan mengatasi keadaan *Quarter Life Crisis*.

Pengumpulan literatur yang dilakukan berkaitan dengan layanan psikologi pada remaja atau dewasa yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Berikut dibawah ini terdapat artikel ilmiah yang memenuhi kriteria pada kajian sistematis yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Artikel yang Memenuhi Kriteria Eligibilitas

No	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> : Sebuah	Kajian Literatur	Adapun strategi yang dapat dilakukan sebagai intervensi mencegah <i>quarter life crisis</i> adalah berhenti

Kajian Literatur
(Syifa'ussurur dkk,
2021)

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*.

Jiva: Burnout Early
Detection And
Mindfulness
Therapy
For College Students
To Prevent Self-
Diagnosis
In The Quarter Life
Crisis Era (Wibawa
dkk, 2024)

*Research and
Development with ADDIE
Research Design*

Jiva dapat digunakan
sebagai deteksi dini dan
Mindfulness Therapy
untuk mahasiswa dewasa
guna mencegah *self-
diagnosis* di fase *Quarter
Life Crisis*

Mindfulness Based
Cognitive Therapy:
Lowering The
Quarter Life
Crisis in Achieving
Happiness
(Rifayantii dkk,
2022)

*Quantitative :
Experimental Research*

Tidak ada perbedaan yang
signifikan quarter life
crisis pada subjek
sebelum dan sesudah tidak
diberikan perlakuan
mindfulness based
cognitive therapy

Psychological Well-
Being, Curiosity and
Perfectionism among
Filipino Young
Professionals with
Quarter Life Crisis:
Basis for Existential
Positive Psychology
Wellness Plan

*sequential explanatory
mixed method design that
combines qualitative and
quantitative research*

Penelitian ini
menunjukkan bahwa
intervensi layanan
psikologi untuk *Quarter
Life Crisis* menggunakan
Rencana Kesehatan
Psikologi Positif
Eksistensial

Telaah Literatur
Sistematis Intervensi
Dalam Usaha

*systematic literature
review*

Penelitian ini
menunjukkan bahwa

Meminimalisir Quarter Life Crisis	<i>systematic literature review</i>	intervensi untuk <i>Quarter Life Crisis</i> masih dalam penyusunan dan terbuka untuk temuan yang baru
Navigating The Quarter Life Crisis : A Comprehensive Literature Review of Challenges and Coping Strategies		Penelitian ini mengidentifikasi tema umum dalam <i>Quarter Life Crisis</i> , mengevaluasi <i>coping strategies</i> , serta faktor social yang mempengaruhinya. <i>Coping strategies</i> dan intervensi psikologi diantaranya menggunakan <i>mindfulness</i> dan <i>self reflection</i> , dukungan sosial dan <i>monitoring</i> , konseling karir dan <i>coaching</i> .
Total Data	6	6

Pembahasan

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, beberapa intervensi psikologi yang dapat dilakukan sebagai pencegahan atau penanganan pada dewasa pada masa *Quarter Life Crisis* terdapat enam penelitian yang relevan dengan tema yang dibahas. Metode penelitian yang digunakan terdiri dari tiga penelitian kajian sistematis, satu penelitian kuantitatif gabungan dengan kualitatif, satu penelitian eksperimen dan satu penelitian *Research and Development*. Pembahasan lebih rinci dari masing-masing penelitian akan dibahas dibawah ini.

1. 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*.
2. Jiva dapat digunakan sebagai deteksi dini dan *Mindfulness Therapy* untuk mahasiswa dewasa guna mencegah *self-diagnosis* di fase *Quarter Life Crisis*. Jiva merupakan suatu *software* atau aplikasi yang dapat mengintegrasikan *Burnout Early Detection* (BED) dan *Body Scan Meditation* (BSM). Aplikasi ini membantu menemukan kemungkinan lebih dini dan memperlakukan siswa yang sedang *Burnout*.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan *quarter life crisis* pada subjek sebelum dan sesudah tidak diberikan perlakuan *mindfulness based cognitive therapy*. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang memberikan intervensi *mindfulness based cognitive therapy* pada dewasa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *mindfulness based cognitive therapy* tidak efektif pada subjek yang mengalami *quarter life crisis*.

4. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi layanan psikologi untuk *Quarter Life Crisis* menggunakan Rencana Kesehatan Psikologi Positif Eksistensial. Penelitian ini juga mengidentifikasi hasil statistik yang ternyata menunjukkan jenis kelamin dan status hubungan memiliki dampak terhadap *Quarter Life Crisis*. Perempuan dan berstatus *single* memiliki tendensi *Quarter Life Crisis* lebih tinggi. Berdasarkan penelitian ini mendukung bahwa kesehatan mental yang positif, dukungan spiritual, kebersyukuran mampu mengurangi dan mencegah terjadinya *Quarter Life Crisis*.
5. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi untuk *Quarter Life Crisis* masih dalam penyusunan dan terbuka untuk temuan yang baru. Kesimpulan pada penelitian ini memaparkan bahwa intervensi terhadap *Quarter Life Crisis* masih belum banyak dilakukan. Ragam intervensi yang telah diteliti baik bersifat intervensi preventif dan kuratif. Penelitian ini mengkaji tujuh penelitian yang mayoritas dilakukan di Indonesia. Kondisi ini menurut peneliti menjelaskan bahwa Indonesia lebih banyak tertarik pada topik intervensi *Quarter Life Crisis*, dibandingkan peneliti yang berasal dari luar negeri.
6. Penelitian ini mengidentifikasi tema umum dalam *Quarter Life Crisis*, mengevaluasi *coping strategies*, serta faktor sosial yang mempengaruhinya. *Coping strategies* dan intervensi psikologi diantaranya menggunakan *mindfulness* dan *self reflection*, dukungan sosial dan *monitoring*, konseling karir dan *coaching*. Metode penelitian ini menggunakan *systematic literatur review*, dengan mengkaji sebanyak 52 artikel yang relevan. Penelitian ini kemudian melakukan *analyzed thematically* untuk mengidentifikasi pola umum, tren dan *insight* yang terkait dengan *Quarter Life Crisis*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat terjadi karena pada masa dewasa terdapat kurangnya dukungan sosial, dukungan keluarga, dukungan spiritual, serta kurangnya dukungan keluarga. Selain dari itu, faktor kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap *Quarter Life Crisis*, individu dewasa yang memiliki pemikiran yang positif, rasa syukur, dan bahagia atas apa yang telah dicapai mayoritas tidak mengalami *Quarter Life Crisis*. Oleh karena itu, sebagai upaya preventif pada masa dewasa supaya terhindar dari *Quarter Life Crisis* berusaha semaksimal mungkin untuk berpikir positif terhadap apapun yang terjadi dalam hidup, memiliki kebahagiaan dan rasa syukur terhadap apapun yang telah dimiliki, sehingga tidak berfokus pada apa yang tidak dimiliki. Selain itu perlu adanya dukungan sosial, dukungan keluarga dan dukungan spiritual yang perlu diperhatikan pada individu yang akan masuk pada masa dewasa. Hal ini penting untuk menghindari pada masa dewasa yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Penelitian ini juga menunjukkan beberapa intervensi psikologi yang dapat dilakukan apabila individu pada masa dewasa mengalami *Quarter Life Crisis*, diantaranya dengan *mindfulness* dan *self reflection therapy*, *monitoring*, konseling karir dan *coaching*. Berdasarkan penelitian yang mengkaji mengenai intervensi psikologi dalam upaya mengatasi *Quarter Life Crisis*, menunjukkan bahwa intervensi diatas dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Artiningsih & Savira (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.8, No.5. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>.
- Atwood & Scholtz (2008). The quarter-life time period : an age of indulgence, Crisis or Both?.
- Copyright (c) 2024 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran

- Contemp Fam Ther.* 30, 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.
- Dalan, K & Lopez, E (2024). *Psychological Well-Being, Curiosity and Perfectionism among Filipino Young Professionals with Quarter Life Crisis: Basis for Existential Positive Psychology Wellness Plan*. Paper presented at International Conference on Research in Psychology. Retrived <https://doi.org/10.33422/icrpconf.v1i1.289>.
- Darminto, E, dan Anugrah, M. N., (2021). Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya*. Vol 12, No 1, hal 551-558.
- Hafnidar, H (2024, May 24). *Navigating The Quarter-Life Crisis: A Comprehensive Literature Review Of Challenges And Coping Strategies*. Paper presented at LSM Sharing International Joint Seminar.
- Herdian, H & Wijaya, D.,. (2023). “I Am Mentally Healthy, So I Can Choose Well.” Quarter-Life Crisis And Positive Mental Health In Students. *Dalat University Journal Of Science*. Volume 13, Issue 3, 2023 51-58
- Kusumaningrum, N & Jannah, M (2023). Representation of Quarter Life Crisis in Early Adulthood Reviewed by Demography. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 10, No.2.
- Macrae, F. (2011). Quarter-life’ crisis hits three in four of those aged 26 to 30. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Melati, S (2024). Quarter Life Crisis : Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi?. *Inner : Journal of Psychology Research*. Vol.4 No.1.Doi : <https://doi.org/10.69957/inner.v4i1>.
- Noor, H. (2018). Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9 Solusinya <https://www.brilio.net/kepribadian/rentan-mendera-usia25-an-kenali-quarterlife-crisis-9-solusinya-180803n.html> diakses 20 November pukul 10.29.
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (9), 1-12.
- Rifayanti, R., Sofia, L., Maisyah, S., dkk (2022). Mindfulness Based Cognitive Therapy: Lowering The Quarter LifeCrisis in Achieving Happiness. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 7, Issue 3.
- Riyanto, A & Arini, D (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*. Vol.3, No.1
- Syifa’ussurur (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis : Sebuah Kajian Literatur. Journal of Contemporary Islamic Counseling*, 1(1).
- Wibawa, C., Wibawa, A., Suryandari, D.,dkk (2024). Jiva: Burnout Early Detection And Mindfulness Therapy For College Students To Prevent Self-Diagnosis In The Quarter Life Crisis Era. *Media Informatika*. Vol.23 (1).
- Wibisono, G & Hakim, Z (2022). Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis. *Jurnal Happiness*. Vol.6, Edisi 6.
- Vasquez. 2015. *Enhancing Student Achievement Using Geogebra In A Technology Rich Environmen*. Thesis. Faculty of California State Polytechnic University. Pomona.