Psikoedukasi “Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I Do Next?”

Rika Vira Zwagery ^{1*}, Emma Yuniarrahmah ¹

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

*Correspondent Email: zwagery@ulm.ac.id

Article History:

Received: 21-08-2021; Received in Revised: 17-09-2021; Accepted: 22-09-2021

DOI: <http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>

Abstrak

Usia Dewasa Awal merupakan usia rentan mengalami krisis karena terdapat tuntutan sosial yang harus dicapai seperti menikah, bekerja dan memiliki masa depan yang jelas. Tuntutan yang ada seringkali membuat seseorang merasa khawatir akan masa depannya sehingga berdampak pada psikologisnya sehingga dibutuhkan suatu usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi perasaan khawatir tersebut agar dapat menjalani hidup secara optimal. Topik pengabdian masyarakat ini adalah masalah yang terjadi pada masa dewasa awal yaitu (QLC) Quarter Life Crisis, yakni perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an). Tujuan kegiatan ini adalah memberikan gambaran terkait QLC (tanda-tanda, kategori, cara menghadapi rintangan, dan meningkatkan pemahaman). Metode kegiatan berupa seminar online (diskusi panel) melalui aplikasi Zoom Meetings dengan tema “Quarter Life Crisis : Choose the Right Path, What Should I Do Next?” terbagi menjadi 2 sesi penyampaian materi. Peserta berasal dari masyarakat umum berjumlah 116 orang. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta memahami konsep QLC dan aplikasinya dalam realita kehidupan.. Kegiatan ini penting dilaksanakan karena QLC pada setiap orang berbeda-beda dan dinamis sehingga perlu pemahaman konsep dan penerapan QLC yang tepat.

Kata Kunci: QLC, dewasa awal ,perkembangan.

Abstract

Adulthood is an emerging age because the challenges of social norms must be achieved, such as getting married and having a bright future. Sometimes, someone worried about his future and has an impact on the psychological. Its takes an effort to reduce the feeling. .The topic of community service is Quarter Life Crisis, which's the worriness that's present over the uncertainty of future life (relationships, careers, and social life) occurs around the age of 20. The purpose is to provide an overview of QLC (signs, categories, how to deal with obstacles, and increase understanding). The method used online seminar (panel discussion) through the Zoom Meetings application with the theme "Quarter Life Crisis: Choose the Right Path, What Should I Do Next?" divided into 2 sessions. The participants came from the general public (116 people). The results are the participants understand the concept of QLC and its application. This activity is important to carry out because everyone's QLC is different and dynamic. It's necessary to understand the concept and apply the correct QLC.

Key Word: QLC, adult, development

1. Pendahuluan

Salah satu tahap perkembangan manusia dalam kehidupan yaitu tahap Dewasa. Masa dewasa merupakan salah satu fase dalam rentang kehidupan individu setelah masa remaja dan merupakan fase terpanjang. Seperti yang diungkapkan oleh Erikson (dalam Monks,dkk., 2001) bahwa seseorang ketika berada pada usia 20 sampai dengan 30 tahun akan berada pada tahap dewasa awal. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan masa yang penting bagi seorang individu. Pada masa ini, seseorang mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem Nilai-nilai, dan membentuk hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Menurut Buhler pada usia 25-50 tahun merupakan suatu puncak dari masa hidup seseorang. (Zwagery, dkk 2020).

Dalam kajian ilmu psikologi perkembangan tahap dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah dan dewasa akhir. Masa dewasa dari sisi biologi dapat diartikan sebagai suatu periode dalam kehidupan yang menuju pada tahap kematangan dalam setiap aspek kehidupannya. Dari sisi psikologis masa ini dapat diartikan sebagai periode dalam kehidupan individu dengan ciri-ciri kedewasaan atau kematangan yaitu kestabilan emosi, pengambilan keputusan yang tepat, puncak kekuatan, kemandirian dan yang lainnya. Termasuk pada masa dewasa awal (Hurlock, 2008) adalah tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan, emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup. Masa dewasa juga memiliki tugas perkembangan seperti memulai bekerja, memilih pasangan, menikah, mulai membina rumah tangga, mengasuh anak, dan ikut dalam kegiatan-kegiatan sosial.

Pada masa dewasa tentu akan mengalami dan menghadapi banyak masalah. Ketika dihadapkan dengan berbagai macam tugas perkembangan, ada suatu saat dimana individu merasa kesulitan untuk menjalani tugas perkembangan tersebut sehingga menjadi masalah dalam hidup mereka. Seperti contohnya individu yang belum mendapatkan pekerjaan disaat teman-temannya sudah bekerja. Bisa juga ada individu yang belum menikah disaat semua temannya sudah menikah dan bahkan sudah mempunyai anak. Hal-hal tersebut merupakan contoh permasalahan masa dewasa yang jika tidak diperhatikan akan menjadi sebuah masalah besar yang berpengaruh pada kesehatan mental individu itu sendiri.

Adapun yang menjadi fokus permasalahan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah masih banyaknya individu yang mengalami Quarter Life Crisis sehingga dibutuhkan suatu psikoedukasi berupa webinar untuk peningkatan pengetahuan masyarakat.. *Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an (Fischer, 2008). Permasalahan ini timbul ketika seseorang masih bingung akan jati diri nya dan ketidakmampuan

dalam menjalankan tugas perkembangan sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya. 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 sukses. *Quarter Life Crisis* akan dialami oleh individu dalam usia dewasa awal yang sedang atau telah selesai menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki perasaan khawatir atau cemas untuk melanjutkan hidup di masa depan.

Menurut Robbins dan Wilner (Atwood & Scholtz, 2008) individu akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter-life crisis*. Dickerson (dalam Agustin, 2012), *Quarter Life Crisis* cenderung menyerang pada wanita jika dibandingkan dengan laki laki karena wanita lebih memiliki banyak tuntutan dan peran yang harus dilakukannya dalam satu waktu. Misalnya, menikah, merawat anak, bekerja dan memiliki karier. Salah satu contoh *Quarter Life Crisis* dalam kehidupan sehari-hari yaitu ketika belum mendapat pekerjaan seperti teman yang lain, individu tersebut akan diserang dengan berbagai pertanyaan yang menyudutkan sehingga dapat menjadi masalah dan akan sangat berpengaruh bagi kesehatan mental individu sehingga perlu diberikan pemahaman dan cara mengatasi masalah tersebut.

Tujuan utama dari dilaksanakannya webinar pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan gambaran terkait *Quarter Life Crisis* dan menjelaskan apa saja tanda-tanda dan kategori dalam *Quarter Life Crisis*. Adapun tujuan khusus lainnya dari kegiatan lapangan ini yaitu untuk membantu peserta webinar dalam menghadapi rintangan dalam perkembangan masa dewasanya yang cepat atau lambat pasti akan dihadapi, untuk meningkatkan pemahaman peserta webinar terkait salah satu rintangan pada masa dewasa yaitu *Quarter Life Crisis* dan bagaimana cara mengatasi dan keluar dari masalah tersebut, untuk memenuhi tugas mata kuliah Psikologi Perkembangan Dewasa dengan melaksanakan kegiatan dan memberikan materi yang sesuai dengan permasalahan yang terkait dengan perkembangan dewasa.

Manfaat kegiatan ini yaitu, bagi para peserta webinar, peserta webinar dapat mengetahui dan memahami lebih dalam tentang masa dewasa dan permasalahan-permasalahan yang ada didalamnya yaitu salah satunya *Quarter Life Crisis* sehingga peserta dapat mengatasi permasalahan tersebut. Bagi Tim Pelaksana Kegiatan dapat mengasah potensi mahasiswa dalam mengelola sebuah kegiatan, dapat mengasah kemampuan mahasiswa berinteraksi dan berkomunikasi dengan masyarakat melalui webinar, dapat meningkatkan wawasan mengenai permasalahan masa dewasa

2. Metode

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan melakukan psikoedukasi melalui seminar secara daring dengan tema yang berkaitan dengan masa dewasa. Metode kegiatan berupa seminar online dan mengambil tema “*Quarter Life Crisis : Choose the Right Path, What Should I Do Next?*”. Acara ini berupa seminar online (webinar) dengan penyampaian materi oleh narasumber dan diadakan sesi tanya jawab di akhir sesi. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2020 dan dilaksanakan dari pukul 08.00-13.00 WITA dengan jumlah peserta sebanyak 116 orang yang berdomisili dari berbagai wilayah di Indonesia

Kegiatan ini merupakan kegiatan yang penting khususnya untuk individu yang sedang berada pada masa dewasa awal karena materi pada kegiatan webinar ini dapat menambah wawasan yang berkaitan dengan masa dewasa salah satunya mengenai permasalahan masa dewasa yaitu *Quarter Life Crisis*. Pelaksanaan kegiatan webinar ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahapan pemilihan dan penyusunan tim pelaksana, tahapan perancangan kegiatan, tahapan publikasi kegiatan, tahapan pelaksanaan kegiatan dan tahapan pembuatan laporan hasil kegiatan. Tahapan pemilihan dan penyusunan tim pelaksana dilakukan guna melakukan pembagian tugas dan tanggungjawab masing masing. Perancangan kegiatan dilakukan dengan melakukan pemetaan masalah mengenai fenomena yang sedang terjadi dan dilaksanakan sesuai dengan rancangan yang sudah dibuat. Pembuatan laporan dilakukan dengan mendokumentasikan hasil kegiatan, evaluasi dari peserta dan mendinamikakan dengan teori yang ada.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan melalui media daring ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai *Quarter Life Crisis* serta menjelaskan tanda- tanda dan kategori dalam *Quarter Life Crisis* sehingga peserta maupun panitia Webinar mampu untuk menghadapi rintangan perkembangan masa dewasa dan bagaimana cara mengatasi masalah dengan tepat.

Peserta webinar ditujukan untuk masyarakat umum yang mana sekitar 116 orang dapat menghadiri kegiatan Webinar Adulting Development. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan peningkatan pengetahuan pada peserta. Oleh karena itu, kami melakukan sebuah survey dengan meminta peserta mengisi kuisioner.

Dari hasil survei kuisioner didapatkan hasil sebanyak 98,18 persen peserta menyatakan setelah mengikuti Webinar Adulting Development mengalami perubahan pada diri mereka terhadap pengetahuan tentang *Quarter Life Crisis*, sedangkan 1,82 persen peserta mengaku tidak mengalami perubahan atau peningkatan pengetahuan tentang *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan hal tersebut, Webinar yang dilaksanakan mampu memberikan dampak positif kepada panitia

maupun peserta webinar, meskipun masih terdapat sedikit orang yang masih belum memahami *Quarter Life Crisis* dengan baik.

Pemberian pemahaman dan pengetahuan mengenai QLC ini dilakukan melalui intervensi psikoedukasional oleh narasumber seorang psikolog yang memiliki peminatan psikologi perkembangan dan seorang influencer. Intervensi psikoedukasi (Walsh, 2010) merupakan suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga dan kelompok yang berfokus pada membidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup. Pengabdian yang dilakukan pada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan pada komunitas (Didiharyono & Qur'ani, 2019)

Salah satu periode krisis dalam kehidupan adalah ketika masa peralihan remaja menuju masa dewasa awal atau yang biasa disebut dengan *Quarter Life Crisis* (QLC). QLC menurut Atwood dan Scholts (2008) adalah perasaan cemas yang membuat hidup menjadi penuh dengan tekanan dan kehilangan makna dalam hidup. Dalam sebuah survey yang dilakukan oleh Firdevs Savi Çakar, (2016) menunjukkan bahwa kepuasan hidup yang sebenarnya terjadi ketika usia pertengahan, reproduktif, kreatif, dan lain sebagainya, hal yang mempengaruhi kepuasan hidup ini dapat berasal dari berbagai faktor, salah satunya adalah self-efficacy, di mana seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mampu untuk mengatasi situasi yang membuat stress atau bermasalah. Pada masa kini, masih banyak remaja-remaja yang memasuki usia dewasa masih belum bisa mengendalikan diri untuk menyelesaikan masalah kehidupan sehingga terkadang kurangnya pengetahuan mengakibatkan permasalahan semakin rumit. Oleh karena itu, terdapat beberapa pesan untuk menghadapi Quarter Life Crisis dengan baik yaitu mengenali diri lebih dalam, menentukan tujuan dan pencapaian, membuat skala prioritas, tidak membandingkan diri dengan orang lain, berkomunikasi dengan orang tua, mencari mentor, dan menemui tenaga profesional seperti psikolog jika masalah semakin rumit.

Dalam masa *Quarter Life Crisis* problematika yang sering dihadapi pada usia 20 tahunan atau pada masa dewasa awal adalah karir, keluarga, percintaan, serta finansial. Arneett (2000) menunjukkan bahwa QLC sering ditemui pada masa dewasa awal karena pada masa itu mereka mulai memiliki tanggungjawab dan melepaskan masa remaja. Kemudian terdapat 4 fase dalam *Quarter Life Crisis* yaitu perasaan terjebak dalam sebuah situasi, harapan bahwa akan muncul perubahan dalam hidup, membangun hidup yang baru, serta mengukuhkan komitmen seputar aspirasi, motivasi dan tujuan. Fase-fase ini menandakan bahwa seseorang tengah berada dalam periode QLC yang digambarkan dengan seseorang yang memiliki ciri-ciri sedang mengalami QLC menurut Putri (2019), yakni serba tidak tahu ketika ditanya, memiliki terlalu banyak pilihan dan akhirnya tidak

bisa memilih, bersikap pasrah, dan mudah cemas. Menurut First Direct Bank, n.d, fase QLC terbagi menjadi 2 tipe utama yakni *locked-in* (meliputi realitas tidak sama dengan ekspektasi, membebaskan diri, mencoba hal baru, resolusi dan perkembangan. Kedua, *locked-out* (meliputi bersemangat, mengulangi banyak kesalahan, refleksi, penyederhanaan dan resolusi). Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* akan mengalami masa eksplorasi dan refleksi selanjutnya menyusun rencana baru sebagai bentuk usaha untuk keluar dari *Quarter Life Crisis* yang sedang dihadapi.

Berdasarkan fase dan problematika masa QLC, seseorang yang memasuki usia dewasa seharusnya mampu menghadapi permasalahan yang muncul dalam hidupnya. Masa dewasa awal adalah masa pembentukan daripada kemandirian individu baik itu secara pribadi maupun ekonomi, seperti karir yang mulai berkembang, mulai memilih pasangan, dan memulai sebuah keluarga (Santrock, 2002). Berdasarkan perkembangan kognitifnya, individu yang memasuki dewasa awal seharusnya telah dapat berpikir secara reflektif dan menekankan pada logika kompleks serta melibatkan intuisi dan juga emosi dalam dirinya (Papalia; Olds; Feldman, 2009). Untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan baik dapat dilakukan dengan cara bersabar dalam berproses diri, melakukan hal yang membuat diri sendiri lebih nyaman, menjauhkan diri dari lingkungan yang memberikan dampak negatif, bersyukur dengan pencapaian sendiri, hiduplah di masa sekarang, berbagi dan menjadi manfaat bagi orang lain, menemukan motivasi, serta selalu berdoa dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Atwood & Scholtz pada tahun 2008, seseorang yang mengalami *Quarter Life Crisis* dapat melakukan intervensi berupa coping mechanism untuk menghadapi segala tekanan dalam *Quarter Life Crisis*. Coping mechanism ini adalah bentuk latihan fisik yang bisa memberikan dampak yakni meningkatkan suasana hati menjadi lebih baik dari sebelumnya. Kemudian dapat melakukan *talking therapy*, yaitu individu dapat mencoba untuk berbagi pikiran dan perasaannya dengan orang-orang terdekat agar individu merasa tidak sendirian karena cara ini dapat memberikan efek terapeutik. Kemudian melatih diri dan pikiran untuk memiliki pikiran yang positif, yaitu dengan mengontrol pikiran negatif menjadi hal-hal yang lebih dapat diterima dan mau terbuka pada berbagai pendapat dan pilihan

Dengan adanya kegiatan webinar dan penyampaian materi *Quarter Life Crisis* ini diharapkan remaja-remaja yang memasuki usia dewasa mampu mengatasi krisis kehidupan dengan baik serta mampu mengatasi masalah-masalah dengan bijak. Terutama pada remaja masa kini yang berkembang dengan kecanggihan teknologi yang tentunya harus lebih cerdas untuk beradaptasi dengan keadaan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan yang peserta miliki terkait QLC.

Gambar1 . Dokumentasi Kegiatan

Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 3. Pemaparan Materi

4. Kesimpulan

Webinar yang dilaksanakan yang bertema “Adulting Development “*Quarter Life Crisis* : Choose The Right Path, What Should I Do Next?” berjalan cukup baik dan memberikan dampak yang baik bagi pesertanya berupa peningkatan pengetahuan. Jumlah yang mengikuti webinar tersebut sekitar 135 orang dan berjalan lancar. Dari hasil survei kuisioner pada peserta webinar yang berjumlah

116 orang, didapatkan hasil sebanyak 98,18 persen peserta menyatakan setelah mengikuti Webinar Adulthood Development mengalami perubahan pada diri mereka terhadap pengetahuan tentang *Quarter Life Crisis*, sedangkan 1,82 persen peserta mengaku tidak mengalami perubahan atau peningkatan pengetahuan tentang *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan hal tersebut, Webinar yang dilaksanakan mampu memberikan dampak positif kepada panitia maupun peserta webinar, meskipun masih terdapat sedikit orang yang masih belum memahami *Quarter Life Crisis* dengan baik.

5. 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: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29.
- 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>
- Atwood, J.D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: AN age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30 (4), 233-250.
<https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Savi Çakar, F., & Tagay, Ö. (2017). The mediating role of self-esteem: The effects of social support and Çakar & Tagay. (2016) subjective well-being on adolescents' risky behaviors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, 859–876.
<http://dx.doi.org/10.12738/estp.2017.3.0024>
- Didiharyono, D., & Qur'ani, B. (2019). Increasing Community Knowledge Through the Literacy Movement. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 17-24.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129- 138.
- Hayati, A. (2019). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019 (*Doctoral dissertation*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
- Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Hurlock, E.B. 2008. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: PT. Erlangga
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). *Periodisasi Perkembangan Dewasa*, 1-10.
- Mönks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. 2008. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Natari, D. A. M. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Wanita Usia Dewasa Awal yang Aktif Menggunakan Media Sosial di Kota Bandung (*Doctoral dissertation*, Fakultas Psikologi (UNISBA)).
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2014). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Priyambodo, A. B., & Setyawan, H. (2019). Problematika Sosial Mahasiswa di Universitas Negeri Malang Ditinjau Dari Perspektif Perkembangan Psikososial. *In Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- 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.
- Sutanto, C., Hagijanto, A. D., & Malkisedek, M. H. (2020). Perancangan Creative Tools Berbasis Menggambar Huruf Sebagai Alat Bantu Mengatasi Quarter-Life Crisis. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16), 11.
- SOFIA, D. N. K. (2018). Dinamika Resiliensi Pada Janda Cerai Muda (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal Sebagai Orangtua Tunggal Di Desa Panggunguni Kecamatan Pucanglaban Kabupaten Tulungagung).
- 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.
- Zwagery, R.V., Safithri. E.A., Latifah. (2020). Psikologi Perkembangan (Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak). *Parama Ilmu: Yogyakarta*