

## Hubungan Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Gereja GKPI Sion Mandoge

### *The Relationship Between Self-Acceptance and Quarter Life Crisis in Early Adults in The GKPI Sion Church, Mandoge*

Azhar Aziz<sup>(1\*)</sup> & Asima Salmaera Br Manurung<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

\*Corresponding author: azizazhar5@staff.uma.ac.id

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Gereja GKPI Sion Mandoge. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 44 guru dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui skala likert yaitu skala penerimaan diri dan *quarter life crisis*. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara gaya penerimaan diri dengan *quarter life crisis* dimana  $r_{xy} = -0,503$  dengan signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menyatakan bahwa semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi *quarter life crisis* sehingga hipotesis dapat diterima.

**Kata Kunci:** Penerimaan Diri; *Quarter life Crisis*; Dewasa Awal.

#### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-acceptance and quarter life crisis in early adulthood at the GKPI Sion Mandoge Church. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-acceptance and quarter life crisis in early adulthood. This study uses a quantitative method. The sample in this study was 44 teachers with a purposive sampling technique. Data were collected through a Likert scale, namely the self-acceptance scale and quarter life crisis. The data analysis method used Pearson Product Moment correlation analysis. The results showed a significant negative relationship between self-acceptance style and quarter life crisis where  $r_{xy} = -0.503$  with a significant  $p = 0.000 < 0.05$ . These results state that the lower the self-acceptance, the higher the quarter life crisis so that the hypothesis can be accepted.*

**Keywords:** Self-Acceptance; *Quarter life Crisis*; Early Adulthood.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.654>

#### Rekomendasi mensitasi :

Aziz, A. & Manurung, A. S. B. (2024), Hubungan Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Gereja GKPI Sion Mandoge. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1204-1210.

## PENDAHULUAN

Tahap perkembangan antara usia 18 sampai dengan 25 tahun ialah saat individu mulai mencoba banyak hal baru, menemukan apa yang sesuai dengan kehidupannya, mengembangkan nilai-nilai dan emosi batin, cenderung tidak percaya diri dan mudah memberontak, serta mengalami penyesuaian dalam kehidupannya (Jahja, 2015). Respons setiap individu berbeda-beda saat mereka melewati tahap perkembangan. Menurut Nash dan Murray (dalam Aprichella, 2022), beberapa individu bersemangat dan berhasrat guna melangkah maju dalam kehidupan barunya. Sebaliknya apabila individu tidak dapat melewati masa perkembangan tersebut maka ia akan merasa hampa dan tidak berdaya dalam hidup serta mengalami krisis emosi yang biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Salsabila, 2022).

Robbins dan Willner (2022) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai respons individu terhadap masalah yang terus-menerus, kecemasan, dan ketidakberdayaan dalam situasi di mana ada sedikit pilihan dan tidak ada solusi yang jelas. Ini terjadi pada orang berusia antara 18 dan 25 tahun. Menurut Robbins dan Willner (dalam Artiningsih & Savira, 2021), ada tujuh aspek yang menunjukkan seseorang mengalami *quarter life crisis* yakni: ketidakpastian, keputusan, evaluasi diri yang negatif, merasa terjebak dalam situasi sulit, depresi, kecemasan, dan kekhawatiran tentang hubungan interpersonal. Menurut Fisher (dalam Farah, 2022), *quarter life crisis* mengacu pada kekhawatiran tentang masa depan terkait pekerjaan, hubungan, dan

kehidupan sosial yang terjadi pada usia 20-an seseorang.

Menurut Nash dan Murray (2010), *quarter life crisis* ialah istilah yang digunakan guna menggambarkan berbagai situasi yang dialami individu sehubungan dengan spiritualitas, impian, akademis, dan kehidupan kerja mereka. Seseorang mengalami *quarter life crisis* setelah lulus sekolah menengah atas seperti mahasiswa (Syifa'ussurur et al., 2021).

Riset terdahulu oleh Sumartha (2020) menemukan bahwa sekitar 71,7% mahasiswa dalam kategori sedang dan sekitar 21% mahasiswa dalam kategori tinggi menghadapi *quarter life crisis*. Sementara itu, menurut sebuah riset Riyanto dan Arini (2021) menunjukkan bahwa 13,9% mengalami *quarter life crisis* tingkat rendah, 67% mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang, dan 19,1% mengalami *quarter life crisis* tingkat tinggi.

*Quarter life crisis* disebabkan oleh pilihan hidup individu dan kebutuhan guna beradaptasi dengan perubahan dalam hidup mereka. Jika *quarter life crisis* saat ini terus memberikan dampak negatif pada individu, dampak negatif tersebut juga akan memengaruhi kesehatan mentalnya. Murrhy (dalam Umah, 2021) mengakui hal ini dalam risetnya yang berjudul "Emerging Adulthood: Is The Quarter life crisis a Common Experience? The Dublin Institute of Technology". Masalah kesehatan mental dapat timbul akibat munculnya emosi-emosi negatif, seperti kurangnya motivasi guna meningkatkan kualitas hidup, pengambilan keputusan yang berlebihan, serta kurangnya pengendalian diri, yang dapat berujung pada situasi stres emosional jangka panjang. *Quarter life crisis* dapat memengaruhi mahasiswa

karena mereka cenderung merasa tidak aman selama awal masa dewasa (King, 2014).

Dilakukan wawancara terhadap tiga individu partisipan usia 18-40 tahun di Gereja GKPI Zion Mandoghe. Menurut hasil wawancara, para peserta sedang mengalami *quarter life crisis*. Ada beberapa tanda yang menunjukkan adanya *quarter life crisis*, salah satunya ialah mengalami evaluasi diri yang negatif. Hal ini terjadi karena ketika peserta melihat orang lain menjalani kehidupan yang memuaskan atau memiliki pekerjaan yang baik, mereka terus merasa rendah diri terhadap orang lain. Peserta mengalami keraguan dalam membuat keputusan terkait masa depan yang tidak pasti, tidak mengetahui apa yang mereka sendiri ketahui, dan tidak mampu membuat orang lain bangga terutama orang tua mereka. Peserta merasa khawatir tentang masalah yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Kehadiran banyak masalah ini ialah bukti bahwa para peserta sedang mengalami *quarter life crisis*.

Ketika seseorang berhasil mengatasi *quarter life crisis* dan beralih ke kehidupan yang lebih stabil, ia akan mampu menangani masalah apa pun yang mungkin timbul (Argasiam, 2019). Namun, masalah dengan krisis emosional yang dialami mahasiswa ialah karena mereka berada dalam masa transisi yang tidak pasti dalam hidup mereka, efeknya dapat membuat mereka tertekan (Haase et al., 2012).

Menurut Jackson dan Warren (dalam Habibie et al., 2019), krisis emosional jangka panjang yang dialami pada awal masa dewasa dapat berdampak negatif pada kehidupan, salah satunya ialah stres

dan depresi. Menurut survei 2017 yang dilakukan oleh LinkedIn, ada lebih dari 6.000 orang (80%) berusia 25 hingga 33 tahun dari AS, India, Australia, dan Inggris mengalami kesulitan keuangan, interpersonal, atau pekerjaan. Survei oleh LinkedIn tahun 2017 menemukan bahwa meskipun sekitar 61% ingin mendapatkan pekerjaan yang mereka inginkan, 47% merasa cemas tentang menemukan pasangan hidup, dan 22% khawatir tentang biaya pendidikan.

Menurut Arnett (dalam Putri, 2022), ada dua faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat dibagi menjadi lima kategori berikut: a) *Identity Exploration*, proses mengeksplorasi identitas diri sendiri atau tahap mencoba berbagai peluang dan tantangan. b) *Instability*, keadaan ketidakstabilan dalam proses menjadi dewasa yang membuat pilihan di antara cinta, pekerjaan, dan pendidikan. c) *Self-focused*, transisi dari awal dewasa menjadi seseorang yang berfokus pada diri sendiri dan minimal terlibat dalam kehidupan sosial. d) *Feeling in between*, keadaan tidak ingin dihakimi seperti remaja, tetapi belum sepenuhnya matang dan berpengalaman. e) *The Age Of Possibilities*, waktu ketika ada lebih banyak harapan bagi individu guna berkembang ke arah yang lebih positif. Sementara itu, faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* (Sumartha, 2020) ialah sebagai berikut: a) Hubungan percintaan, kekeluargaan, dan persahabatan. Ini ialah tahap ketika orang memiliki keraguan tentang hubungan romantis mereka dan merasa bahwa mereka tidak mendapatkan apa yang pantas mereka dapatkan dalam

persahabatan mereka. b) Kesulitan akademis, ialah kekhawatiran tentang apakah pilihan akademis selaras dengan karier masa depan. c) Kehidupan kerja, pada tahap ini seseorang mulai mempertimbangkan pekerjaan dan merenungkan apakah akan memilih pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya atau pekerjaan yang gajinya tinggi tetapi tidak sesuai dengan minatnya.

Menurut Brtarigan (2023) penerimaan diri ialah faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis*, saat seseorang tidak mampu menerima dirinya sendiri dan tidak mampu menilai dirinya sesuai potensinya, maka terjadilah krisis dan orang tersebut merasa tidak mampu dan kecewa terhadap dirinya sendiri. Menurut Robinson (2018), krisis pribadi muncul dari kurangnya penerimaan diri dan ketidakmampuan guna mengembangkan kualitas diri dengan memaksimalkan potensi diri.

Penerimaan diri menurut Hurlock (2011) mengacu pada penerimaan diri sendiri dan hak-hak yang ada dalam diri sendiri, termasuk hak guna menjadi diri sendiri tanpa menolak keadaan diri sendiri. Menurut Bernard (2013) penerimaan diri berarti seseorang mengenali sifat-sifat kepribadiannya dan ingin hidup sesuai dengan sifat-sifat tersebut. Dasar penerimaan diri ialah merasa puas dengan diri sendiri, kualitas diri, bakat diri, dan menyadari keterbatasan diri (Chaplin, 2012). Menurut Supratiknya (dalam Khoiriyah & Rosdiana, 2020), penerimaan diri ialah menetapkan standar yang tinggi terhadap diri sendiri tanpa bersikap sinis terhadap diri sendiri. Penerimaan diri juga dikaitkan dengan

kebutuhan guna mengungkapkan diri, atau keinginan guna mengungkapkan pikiran, perasaan, dan perilaku kepada individu lain.

Menurut riset terdahulu oleh Brtarigan (2023), korelasi antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* ialah sejumlah 28,5%, hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis*, sedangkan faktor lain seperti faktor sosial, lingkungan, budaya, tradisi, dan tuntutan hidup sejumlah 71%. Berdasarkan literatur dan riset yang telah diuraikan di atas, penerimaan diri berkaitan dengan *quarter life crisis* yang umumnya dialami oleh mahasiswa di usia 20-an, dan berdampak negatif terhadap kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik guna meneliti dengan hipotesis ada hubungan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan guna mempelajari suatu populasi dengan mengumpulkan data menggunakan alat riset dan menganalisis data guna menguji hipotesis (Sugiyono, 2019). Subjek riset ialah individu dewasa awal berusia 18–40 tahun. Selain itu, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Skala kuesioner disebarkan langsung di tempat riset, yaitu Gereja GKPI Zion Mandoghe. Metode pengumpulan data yang digunakan ialah skala psikologi yaitu Skala Penerimaan Diri yang memiliki nilai reliabilitas sejumlah 0,766 dan Skala *quarter life crisis* yang memiliki nilai reliabilitas sejumlah 0,862.

Data dianalisis menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya dilakkan uji hipotesis menggunakan koefisien korelasi Pearson menggunakan SPSS versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji skala penerimaan diri, 18 dari 48 item gugur karena skor validitas *Corrected Item-Total Correlation* <0,300. Artinya, item lainnya valid karena skor validitas *Corrected Item-Total Correlation*  $\geq$  0,300. Setelah validitas item dikonfirmasi, analisis reliabilitas dilanjutkan. Indeks reliabilitas yang diperoleh guna skala penerimaan diri sejumlah 0,807 artinya skala tersebut reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur guna mengungkap beban kerja.

Berdasarkan hasil uji Skala *quarter life crisis*, 12 dari 56 pernyataan gugur karena skor validitas *Corrected Item-Total Correlation* <0,300. Artinya, item lainnya valid karena skor validitas *Corrected Item-Total Correlation*  $\geq$  0,300. Setelah keabsahan item dipastikan, dilanjutkan dengan analisis reliabilitas. Indeks reliabilitas yang diperoleh guna skala *quarter life crisis* = 0,846 artinya skala ini dapat diandalkan dan dapat digunakan sebagai alat ukur guna menunjukkan *quarter life crisis*.

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* guna menguji kenormalan data riset. Berdasarkan analisis ini, didapati bahwa penerimaan diri dan *quarter life crisis* mengikuti distribusi normal, dan distribusi normal tersebut didistribusikan menurut prinsip kurva normal. Sebagai aturan, jika  $p > 0,05$ , distribusinya dinyatakan normal, dan

sebaliknya, jika  $p < 0,05$ , distribusinya dinyatakan tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Rerata	K-S	SD	Sig	Ket
<i>Quarter Life Crisis</i>	110,30	0,506	8,725	0,960	Normal
Penerimaan Diri	80,95	0,742	8,377	0,641	Normal

Kriteria  $P$  (sig) > 0.05 maka dinyatakan sebaran normal

Uji linearitas guna menentukan apakah ada hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Dalam pengujian ini, digunakan aturan jika nilai  $p > 0,05$ , maka dianggap linear. Hasil pengujian variabel penerimaan diri meliputi *quarter life crisis* menunjukkan nilai  $F$  sejumlah 0,547 dan nilai  $P$  sejumlah 0,916. Maka dapat dinyatakan bahwa variabel independen dan dependen memiliki hubungan linear.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Korelasional	F beda	P beda	Keterangan
X-Y	0,547	0,916	Linear

Kriteria:  $P$  Deviation from Linearity > 0.05 maka dinyatakan linier

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi, terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis*, hal ini terlihat dari nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) = 0,253 yang berarti beban kerja memiliki nilai pengaruh sejumlah 25,3% terhadap penerimaan diri, dan karena  $p = 0,000 < 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis*.

Tabel 3. Hasil Korelasi Product Moment

Statistik	Koefisien ( $r_{xy}$ )	Koefisien Determinan ( $r^2$ )	BE%	P	Ket
X-Y	-0,503	0,253	25,3%	0,000	Signifikan

Kriteria:  $P < 0.05$  maka dinyatakan ada pengaruh

Guna variabel penerimaan diri, jumlah item yang valid ialah 48 menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, sehingga mean hipotetiknya ialah  $\{(48 \times 1) + (48 \times 4)\} : 2 =$



120. Jadi, guna variabel *quarter life crisis*, jumlah item yang valid ialah 36 item yang diformat pada skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, sehingga mean hipotetisnya ialah  $\{(36 \times 1) + (36 \times 4)\} : 2 = 90$ . Berdasarkan analisis data, seperti yang terlihat dari deskriptif analisis korelasi diketahui bahwa mean empirik variabel penerimaan diri ialah 80,95 sedangkan guna variabel *quarter life crisis* mean empiriknya ialah 110,30. Guna kondisi variabel penerimaan diri dengan *quarter life crisis*, maka perlu guna dibandingkan antara mean empirik dan mean hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SD dari masing-masing variabel. Guna variabel penerimaan diri bilangan SD nya ialah 8,377 sedangkan guna variabel *quarter life crisis* bilangan SD nya ialah 8,725. Dari besarnya bilangan SD tersebut, maka guna variabel penerimaan diri, apabila mean hipotetik < mean empirik, jika selisihnya melebihi bilangan SD, maka dinyatakan penerimaan diri tinggi dan apabila mean hipotetik > mean empirik, jika selisihnya melebihi bilangan SD, maka dinyatakan bahwa penerimaan diri tergolong rendah. Selanjutnya guna variabel *quarter life crisis*, apabila mean hipotetik < mean empirik, jika selisihnya melebihi bilangan SD, maka dinyatakan *quarter life crisis* tinggi dan apabila mean hipotetik > mean empirik, jika selisihnya melebihi bilangan SD, maka dinyatakan bahwa *quarter life crisis* tergolong rendah.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Ket
		Hipotetik	Empirik	
<i>Quarter Life Crisis</i>	8,725	100	110,30	Tinggi
Penerimaan Diri	8,377	92,5	80,95	Rendah

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui perhitungan dalam riset, hasil riset menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya penerimaan diri dengan *quarter life crisis* dengan  $r_{xy} = -0,503$ , dan signifikasni  $p = 0,000 < 0,05$ . Berdasarkan hasil riset, semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi *quarter life crisis*, sehingga hipotesis dapat diterima. Oleh karena itu, jika penerimaan diri mahasiswa tinggi, maka *quarter life crisis* mahasiswa rendah, dan jika penerimaan diri siswa rendah, maka *quarter life crisis* mahasiswa tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprichella, N. F. (2022). Solution focused therapy untuk menurunkan quarter life crisis pada individu. In Universitas Muhammadiyah Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Brtarigan, ester lina. (2023). Hubungan self-acceptance (penerimaan diri) dengan quarterlife crisis pada dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan.
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Farah, F. S. S. & A. G. H. Z. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi Quarter Life Crisis for Students in terms of Demographic Factors. 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739–1751.
- 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. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>

- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Divisi Penerbitan KENCANA. <https://books.google.co.id/books?id=5KRPDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2020). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) Di Kota Malang. *Egalita*, 14(2), 42–53. <https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- LinkedIn. (2017). New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter Life Crisis. LinkedIn Corporate Communication. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-yearolds-have-e>
- Nash & Murray. (2010). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning Making. *Journal of College Student Development*, 52(4), 505–507. <https://doi.org/10.1353/csd.2011.0049>
- Nurdhifa, A. R. (2020). Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis. GENSINDO. <https://gensindo.sindonews.com/>
- Pongsibidang, O. (2022). Gambaran Quarterlife Crisis pada mahasiswa di kota Makassar (Vol. 33, Issue 1).
- Putri, A. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas. In Prodi bimbingan konseling islam. universitas Islam Negri Ar-rayah Banda Bceh.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Contemporary Family Therapy*.
- Salsabila, I. T. (2022). Dinamika psikologis yang terjadi pada perempuan dewasa awal yang mengalami quarter life crisis.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <http://alisyraq.pabki.org/index.php/jcic/article/view/61/35>
- Umah, R. (2021). Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.