

## **QUARTERLIFE CRISIS DITINJAU DARI SELF ACCEPTANCE PADA WARGA YANG INDEKOS DI KELURAHAN PANDANSARI KOTA SEMARANG**

**Palemonta Ginting<sup>1</sup>, Brigitan Argasiam<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas AKI

Paleginting8@gmail.com

### ***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between self-acceptance and the quarter life crisis of residents living in boarding houses in Pandansari Village, Semarang City. The sample of this research is 148 residents who live in a boarding house in Pandansari Village, Semarang City. The sampling technique used purposive sampling technique. This study uses a psychological scale data collection method in the form of a Likert scale consisting of two scales, namely, a quarter life crisis scale of 25 items ( $\alpha = 0.906$ ) and a self-acceptance scale of 28 items ( $\alpha = 0.893$ ). Analysis of the data used is Spearman correlation. The results of this study obtained a correlation coefficient value ( $r_s$ ) = -0.271 with  $p = 0.001$  ( $p < 0.01$ ) which means that there is a significant negative relationship between self-acceptance and quarter life crisis in residents who are boarding houses in Pandansari Village so that the hypothesis is accepted. The lower the self-acceptance, the higher the quarter life crisis for residents living in boarding houses in Pandansari Village. The effective contribution is 7.3% which is influenced by the independent variables in this study and the other 92.7% is influenced by other factors. Keywords: self-acceptance, quarter life crisis*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-acceptance* dengan *quarter life crisis* warga yang indekos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang. Sampel penelitian ini adalah 148 warga yang indekos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data skala psikologi berupa skala *likert* yang terdiri atas dua skala yaitu, skala *quarter life crisis* 25 butir aitem ( $\alpha = 0,906$ ) dan skala *self-acceptance* 28 butir aitem ( $\alpha = 0,893$ ). Analisis data yang digunakan adalah korelasi Spearman. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_s$ ) = -0,271 dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-acceptance* dengan *quarter life crisis* pada warga yang indekos di Kelurahan Pandansari sehingga hipotesis diterima. Semakin rendah *self-acceptance* yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada warga yang indekos di Kelurahan Pandansari. Sumbangan efektif sebesar 7,3% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 92,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: penerimaan diri, krisis seperempat abad

## PENDAHULUAN

*Quarter life crisis* merupakan suatu fenomena yang sudah lama dan sebenarnya juga hal yang lumrah dialami oleh setiap individu, apalagi di usia seperempat abad ini beban dan kebutuhan hidup pun semakin bertambah. Beberapa jurnal penelitian ilmiah juga sudah membahasnya, bahkan LinkedIn (2017), menunjukkan bahwa 75% orang berusia 25 sampai 33 tahun di dunia mengaku pernah mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* sendiri merupakan periode di mana manusia mulai masuk masa dewasa. Krisis ini dianggap sebagai masa sulit yang dialami generasi usia 18-29 tahun, yang mana individu akan merasakan serangan emosional luar biasa yang datang dari dalam dan luar diri, sehingga individu tersebut menjadi cemas, tidak nyaman, kebingungan dengan arah hidup, merasa salah arah, dan putus asa (Nash dan Murray, 2010).

Menurut *Mindbodygreen.com* (2019) sebanyak 6 dari 10 milenial dilaporkan mengalami *quarter life crisis*. *The Guardian* (2019) melakukan riset yang didapatkan bahwa 86% milenial mengalami *quarter life crisis* yang mana individu tersebut akan merasakan *insecure*, kecewa, kesepian, sampai depresi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *One Poll* dalam *First Direct Bank* (2017) terhadap 2.000 responden millennial di Inggris menggambarkan 56% individu berada dalam *quarter life crisis*. Hampir 60% melaporkan bahwa individu mempertanyakan situasi kehidupan mereka dikarenakan adanya tekanan- tekanan dari lingkungan. Semakin mendapat tekanan, individu akan frustrasi dan memandang negatif terhadap diri sendiri. Kesulitan keuangan adalah penyebab kedua krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis*. Lebih dari 30% individu dalam *quarter life crisis* mengeluarkan uang lebih banyak daripada yang mereka hasilkan. Krisis emosional yang terjadi pada usia 20-an membuat mereka mengalami perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu dengan kemampuan sendiri, dan takut akan kegagalan.

Dalam penelitian Balzarie, Nawangsih & Mirosky (2019) mereka membandingkan antara *emerging adulthood* dengan tahapan perkembangan selanjutnya. *Emerging adulthood* sendiri adalah tahapan usia yang melewati masa

remaja dan belum memasuki usia dewasa, dengan rentang usia berkisar 18-29 tahun (Arnett, 2013). Dari perbandingan tersebut ditemukan hasil dari penelitian menyebutkan bahwa terjadinya depresi lebih tinggi dialami pada usia 20 tahun daripada usia lainnya. Kondisi ini dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter Life Crisis* atau yang sering disingkat QLC dalam pandangan Barat merupakan bagian dari gejala *quarter life period*. Fase *quarter life period* merupakan masa transisi antara fase remaja menuju fase dewasa (Arnett, 2013).

*Quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20 tahunan. Hal ini sejalan dengan pernyataan para ahli yaitu oleh Nash dan Murray (2010), yang mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama, dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada usia 18-29 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal 26 Maret 2022 pada warga yang tinggal indekos di daerah Kelurahan Pandansari, Kota Semarang. Warga yang berinisial IM dan DD yang merupakan kuli bangunan mengatakan bahwa mereka merasa upah yang mereka dapatkan kurang dapat memenuhi kebutuhan hidup dan keluarga. Mereka bekerja dengan menggunakan sistem kontrak, artinya mereka hanya bekerja jika ada proyek, sehingga mereka merasa khawatir dan cemas jika nanti kontrak mereka sudah habis, mereka tidak menemukan pekerjaan dan semakin sulit untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka. Wawancara lain yang dilakukan pada tanggal 28 Maret 2022, dengan warga yang berinisial ED dan DE, yang statusnya saat ini sebagai mahasiswa. Kedua orang mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa semester dua belas yang berkuliah di sebuah Universitas Swasta di Semarang, mereka merasa sudah sangat tertinggal dengan teman-teman sebayanya yang sudah mencapai impiannya duluan, dan hal tersebut membuat mereka merasa malu, ditambah lagi dengan adanya tuntutan dari keluarga yang menginginkan mereka harus segera lulus serta mendapatkan pekerjaan.

Tuntutan tersebut menjadikan mereka khawatir berlebihan terhadap masa depan yang akan datang karena mereka takut kehidupan yang akan datang tidak sesuai dengan kehidupan yang telah mereka bayangkan dan rencanakan sebelumnya, mereka khawatir tidak memiliki pekerjaan, khawatir tidak memiliki keamanan di masa depan, dan cenderung akan mempertanyakan serta menyesali keputusan hidup yang sudah diambilnya.

Wawancara lain dilakukan pada tanggal 4 Maret 2022, pada salah satu warga berinisial PI, yang merupakan seorang karyawan minimarket. Pi sudah bekerja selama 14 bulan dan sisa 3 bulan lagi kontraknya akan berakhir. Karyawan tersebut merasa bahwa ia takut kontraknya tidak diperpanjang karena dia jarang masuk kerja akibat baru saja diselingkuhi dan putus dengan pacarnya, sehingga membuat dia stress dan kurang motivasi dalam bekerja.

Noor (2018) mengatakan bahwa individu yang berada dalam krisis ini akan merasa hilangnya motivasi hidup, merasa dirinya gagal, hilangnya rasa percaya diri serta makna hidup, sampai dengan memisahkan diri dari lingkungannya. Macrae (2011) pada penelitiannya menyatakan bahwa banyak dewasa awal yang terjadi pada usia 20-30an mengalami serangan panik serta merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri dalam menjalani kehidupan pada masa dewasa merupakan akibat dari krisis ini. Dalam penelitian (Vasquez, 2015) menyatakan bahwa individu pada awal masa dewasa sebenarnya mudah mengalami *quarter life crisis* yang dapat diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, serta berbagai harapan untuk menjadi orang yang mapan dan sukses.

Lebih lanjut menurut Robinson (2018), krisis yang dialami oleh individu merupakan akibat dari kurangnya *self acceptance* atau penerimaan diri serta kurang mampu mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya dalam mengupayakan pengembangan diri. Dijelaskan lebih lanjut bahwa pada fase *quarter life crisis* ini *self acceptance* atau penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap individu dalam menghadapi krisis. Individu yang tidak dapat menerima dirinya dan tidak mampu mengevaluasi dirinya maka akan rentan terhadap krisis. Mereka menjadi cenderung

sulit untuk mengambil keputusan dalam menghadapi permasalahan. *Self-acceptance* atau penerimaan diri diduga memiliki korelasi terhadap *quarter life crisis*. Individu yang memiliki *self-acceptance* atau penerimaan diri yang baik akan mampu menghadapi situasi ini, begitu juga sebaliknya, jika individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik atau tidak bisa menerima keadaan yang dialaminya justru akan membuat individu tersebut terjebak dalam *quarter life crisis* ini.

*Self-acceptance* adalah adanya sikap dalam melakukan penilaian diri dan keadaannya secara objektif, baik berupa kelebihan maupun kekurangan seputar diri sendiri (Machdan, 2012). Individu yang memiliki penerimaan diri akan bertoleransi terhadap kondisi yang menekan atau menjengkelkan dan dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya tanpa merasakan kesedihan ataupun kemarahan (Hjelle & Zieger, 2012). Hurlock (2013) mengemukakan bahwa *self-acceptance* merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga bila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu akan mampu berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.

Hasil penelitian Rodhatul (2020), tentang identifikasi *self-acceptance* masa dewasa awal menunjukkan hasil bahwa individu yang berada pada masa dewasa awal memiliki kategori *self-acceptance* sedang cenderung tinggi. Kusumaningsih (2017), tentang penerimaan diri dan kecemasan terhadap status narapidana, menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status narapidana penelitian tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk dukungan pada narapidana untuk dapat menerima kondisi dirinya dengan lapang dada agar tidak mengalami kecemasan dan lebih siap dalam berinteraksi kembali dengan masyarakat setelah dinyatakan bebas.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun variabel – variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah *quarter life crisis* sebagai variabel tergantung (Y). *quarter life crisis* akan di ukur dengan

menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* menurut Agustin (2012) yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dengan relasi interpersonal. Sedangkan untuk variabel bebas (X) yaitu *self-acceptance* akan diukur menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self-acceptance* menurut Sari (2010) yaitu, kesediaan untuk mengakui kelebihan dan kekurangan sama dengan orang lain, kepercayaan diri untuk mampu mengembangkan dan mengeliminir sikap berdasarkan potensi yang dimiliki, kesediaan untuk mempertanggungjawabkan semua perilaku tanpa kecuali, adanya toleransi yang tinggi terhadap orang lain, berpegang teguh pada pendirian, Sadar akan keterbatasan diri dengan tidak menyalahkan kekurangan diri dan tidak mengingkari kelebihan yang dimiliki, dan jujur dengan perasaan yang sedang dirasakan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga yang Indekos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang yang berjumlah 240 orang dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 148 orang yang di ambil berdasarkan tabel krejcie. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Spearman. Pada penelitian ini perhitungan uji daya beda dan reliabilitas menggunakan alat bantu computer *Stistical Packages for Social Sciences (SPSS) V26.0*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil perhitungan validitas terhadap Skala *quarter life crisis* yang terdiri dari 25 item. Hasil dari uji validitas menunjukkan skala *quarter life crisis* berkisar antara 0,300 – 0,623. Sedangkan untuk skala *self-acceptance* terdiri dari 28 item. Hasil uji validitas pada skala *self-acceptance* berkisar antara 0,328 – 0,625.

Reliabilitas pada skala *quarter life crisis* ditunjukkan dari nilai Alpha Cronbach ( $\alpha$ ) sebesar 0.906. karena nilai reliabilitas yang dimiliki pada skala *quarter life crisis* mendekati nilai 1,00 maka reliabilitasnya dinyatakan sangat tinggi. Reliabilitas pada skala *self-acceptance* ditunjukkan dari nilai Alpha Cronbach ( $\alpha$ ) sebesar 0,893. karena nilai reliabilitas yang dimiliki pada skala *self-acceptance* mendekati nilai 1,00 maka reliabilitasnya dinyatakan sangat tinggi.

Uji normalitas pada skala *quarter life crisis* memperoleh nilai K-S  $Z = 0,072$  dengan signifikan  $0,061$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti data tersebut memiliki distribusi data normal. Sedangkan uji normalitas pada skala *self-acceptance* memperoleh nilai K-S  $Z = 0,083$  dengan signifikan  $0,014$  ( $p < 0,05$ ) artinya data tersebut memiliki distribusi tidak normal.

Uji linearitas dari skala *quarter life crisis* dengan skala *self-acceptance* menunjukkan hubungan yang bersifat linear. Hasil uji linear ditunjukkan dengan  $F = 11.534$  dengan signifikan  $0.001$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

Uji korelasi rank Spearman menghasilkan nilai  $r_s = -0,271$  dengan  $p = 0,001$ . ( $p < 1\%$ ) yang artinya semakin tinggi *self-acceptance* maka semakin rendah *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah *self-acceptance* maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi diperoleh hasil tingkat *quarter life crisis* pada warga yang Indekos di Kelurahan Pandansari berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil sebanyak 92 warga berada dalam kategori sedang, 42 warga berada dalam kategori tinggi, dan 14 warga berada dalam kategori rendah.

Sedangkan untuk hasil perhitungan kategorisasi tingkat *self-acceptance* pada warga yang Indekos di Kelurahan Pandansari berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil sebanyak 128 warga berada dalam kategori tinggi, 19 warga berada dalam kategori sedang, dan 1 warga berada dalam kategori rendah.

## **Pembahasan**

Berdasarkan Hasil uji daya asumsi antara *self-acceptance* dengan *quarter life crisis* pada warga yang indikos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang menghasilkan nilai  $r_s = -0.271$  dengan  $p = 0.001$  ( $p < 5\%$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Artinya semakin tinggi *self-acceptance* yang dimiliki subjek maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami subjek, begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-acceptance* yang dimiliki subjek maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami subjek.

*Quarter life crisis* merupakan suatu kondisi individu mengalami krisis seperti mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Berada pada masa dewasa awal atau *quarter life crisis* merupakan tantangan tersendiri karena jika perubahan transisi biasanya terjadi karena individu dewasa awal belum siap untuk menghadapi masa dewasa sebab adanya sebuah rencana namun belum pasti keberhasilan. Robbins dan Wilner mengatakan *quarter life crisis* adalah seperempat kehidupan yang memiliki ketidakstabilan perasaan, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan dan rasa panik tidak berdaya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga yang Indekos di Kelurahan Pandansari memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tergolong sedang, hal ini ditunjukkan dengan 28,4% sampel penelitian berada pada kategori tinggi, sedangkan 62,2% berada pada kategori sedang, dan 9,5% berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini menunjukkan rasa kurang percaya diri dalam menghadapi masa depan, bimbang dalam mengambil keputusan, kurang motivasi, dan masih membandingkan diri dengan orang lain menganggap bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari kehidupannya.

Hasil kategorisasi *self-acceptance* diketahui bahwa 86,5% atau sejumlah 128 orang berada pada *self-acceptance* yang tinggi dari jumlah sampel penelitian, kemudian sebanyak 12,8% atau sejumlah 19 orang berada pada tingkat *self-acceptance* yang sedang, sementara 0,7% atau sejumlah 1 orang berada pada tingkat *self-acceptance* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *self-acceptance* yang dimiliki subjek tergolong tinggi, artinya subjek pada penelitian ini mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, yakin terhadap keputusan yang di ambil, menerima kekurangan yang ada serta tidak mengabaikan kelebihan yang dimiliki. Lebih jelasnya Jersild (Hurlock, 2013) menyampaikan bahwa individu yang memiliki taraf penerimaan diri yang tinggi akan mempertimbangkan semua karakteristik yang dimiliki aspek fisik, mental, emosional, dan spriritual. Penerimaan

diri yang objektif dapat membentuk kelebihan diri dan memperkecil kelemahan diri yang dimiliki.

Pada dasarnya *self-acceptance* merupakan sikap merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan diri sendiri, dan menerima diri berarti telah menyadari, memahami, dan menerima apa adanya dengan disertai keinginan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggungjawab. dengan adanya penerimaan diri individu dapat lepas dari masa *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan pendapat Ellis, dikatakan bahwa penerimaan diri dapat membebaskan individu dari kecemasan, depresi, dan menuntun individu menjelajahi hal baru yang membawa individu menikmati hidup dalam kebahagiaan yang besar (Bernard, 2013).

Perbedaan hasil yang didapat ketika wawancara awal dan hasil analisa skala dikarenakan terjadinya *response bias*. *response bias* merupakan respon pada alat ukur yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya dari responden. Skala likert lebih rentan terjadi *response bias* dibanding skala lain (Moors, Kieruj, & Vermunt, 2014). Ketika responden memberikan respon yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya pada skala, maka akan berdampak pada keakuratan hasil dari skala itu sendiri, lebih spesifiknya mempengaruhi uji daya diskriminasi, reliabilitas, serta penggunaan dari skor tes tersebut (Shultz, Whitney, & Zickar, 2014). Ketika responden diberikan skala, bukan hanya mencocokkan dengan apa yang ada dalam dirinya, tetapi mempertimbangkan faktor-faktor lain (ingin dianggap baik dan ingin mengelabui peneliti). Validitas skala akan menjadi rendah karena jawaban yang tidak sesuai begitu pula dengan skor lainnya. Dengan demikian bila dilakukan analisis aitem maka pernyataan-pernyataan tersebut akan memiliki diskriminasi yang rendah dalam membedakan responden yang memiliki karakteristik yang tinggi dan yang rendah (Yulianto, 2020).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan dengan hipotesis yang telah diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *quarter life crisis* dengan *self-acceptance* pada warga yang indekos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang diterima. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r_s = -0.248$  dengan  $p = 0.002$  ( $p < 5\%$ ) berarti semakin tinggi *self-acceptance* maka semakin rendah *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah *self-acceptance* maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Sumbangan efektif variabel *self-acceptance* terhadap *quarter life crisis* sebesar 7,3% sedangkan sisanya 92,7% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor eksternal seperti; kehidupan pekerjaan dan karir, masalah hubungan, dan kesehatan mental serta *self-awareness*.

### Saran

Saran bagi individu yang saat ini menginjak usia dewasa awal (18-29 tahun) dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai gambaran *quarter life crisis* serta keterkaitannya dengan *self-acceptance*. Disarankan juga bagi individu di usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* untuk meminta bantuan kepada tenaga profesional seperti psikolog, mengikuti seminar atau *workshop* terkait pengembangan diri, pengelolaan stress dan kecemasan, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, menjauhkan diri dari orang yang memberikan dampak negatif, menetapkan tujuan lalu membuat rencana dan lakukan.

Saran bagi peneliti selanjutnya, perlu diketahui bahwa penelitian ini berfokus pada *quarter life crisis*, dilihat bagaimana korelasinya dengan *self-acceptance*, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk mengetahui faktor lain yaitu faktor eksternal seperti; kehidupan pekerjaan dan karir, masalah hubungan, dan kesehatan mental serta *self-awareness* yang memiliki korelasi dengan *quarter life crisis* selain *self-acceptance*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afida, Rohadtul. (2020). Identifikasi self-acceptance masa dewasa awal pada pengunggah status di media social. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarter life crisis. *Masters Tesis*. Universitas Indonesia.
- Arnett, J. J. (2013). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. England: Oxford University Press.
- Azwar. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balzarie, E. N., Nawangsih, E. & Mirosky. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*.
- Bernard, E. Michael. (2013). *The strength of self-acceptance. theory, practice and research*. Australia: University of Melbourne.
- Hjelle, & Ziegler, (2012). *Personality theories: basic assumptions, research and applications (Third)*. United states of america: McGraw-Hill Bokk Co.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Kusumaningsih, (2017). Penerimaan diri dan kecemasan terhadap status narapidana. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. Vol. 9 no. 3.
- Linkedin. (2017). New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises. Retrieved fro Linked logo: <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percentof-25-33-year-olds-have-e>
- Machdan, D. M. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di upt rehabilitasi sosial cacat tubuh pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 1 no. 02.
- 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/Quarterlifecrisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Mindbodygreen (2019) Rentan alami quarter life crisis, millenials dituntut rasional hadapi realita. Diakses dari: <https://www.maxmanroe.com/quarter-lifecrisis.html>
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Noor, H. (2018). Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis dan 9 solusinya. <https://www.brilio.net/kepribadian/rentan-mendera-usia-25-ankenali-quarter-life-crisis-9-solusinya-180803n.html>
- Onepoll (2017). survey of employees at the bank about the quarter life crisis. Diakses <https://www1.firstdirect.com/content/dam/fsdt/en/quarter-life-crisis-guide>.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2018). *A longitudinal Mixed-methods case studi of quarter life crsis during the post-university transition: loocked-out and locked-in from in combination. Emerging adouldhood*. New York: Routledge.
- Sari, S. R. (2010). Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri: sebuah studi penelitian di kalangan anak berhadapan dengan hukum (ABH) di panti sosial marsudi putra (psmp). *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah.
- Shultz, K., Whitney, D./ & Zickar, M. (2014). *Measurement theory in action: case studies and exercise*. New York: Taylor & Francis The Guardian. (2019). Quarter life crisis menerkam kaum milenial.
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and validation of quarter life crisis scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*.
- Yulianto (2020). Pengujian psikometri skala guttman untuk mengukur perilaku seksual pada remaja berpacaran. *Jurnal psikologi*. Vol. 18, no 01.
- Zamia. (2019). Gambaran psychological well-being pada sarjana pengangguran yang mengalami quarter life crisis. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.