

## Menyikapi *Quarter Life Crisis* dengan *Critical Thinking Disposition* di Tengah Pandemi Covid 19

Eriza Choirotin Nafi'ah<sup>1\*)</sup>

<sup>1</sup>UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

\*Corresponding author, e-mail: [erizachoirotin@gmail.com](mailto:erizachoirotin@gmail.com)

### Abstract

*Quarter life crisis* adalah sebuah istilah yang berkaitan dengan tahap perkembangan sosio emosional manusia. Masa pandemi Covid-19 seperti saat ini tidak hanya mengancam pada kesehatan fisik saja, akan tetapi juga pada kesehatan psikis seseorang selain kecemasan akan tertular virus covid-19, individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* menjadi semakin tertekan karena merasa permasalahannya semakin bertambah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji peran *critical thinking disposition* dalam menghadapi *quarter life crisis* di tengah pandemi covid 19. Metode yang digunakan dalam kajian ini menggunakan metode atau pendekatan kepustakaan (*library research*) dari sumber artikel dan jurnal yang bereputasi. Hasil penelitian yang didapat adalah kecenderungan berpikir kritis dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah dengan menerima kebenaran (*truth-seeking*), berpikiran terbuka (*open-mindedness*), kemampuan menganalisis (*analyticity*), percaya diri (*self-confidence*), keingintahuan intelektual (*inquisitiveness*), kematangan kognitif (*maturity of judgement*).

**Keywords:** *Critical Thinking Disposition, Covid 19, Quarter Life Crisis*



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

## Pendahuluan

*Quarter life crisis* adalah sebuah istilah yang berkaitan dengan tahap perkembangan sosio emosional manusia. Krisis seperempat abad, begitu pengertian istilah ini yang memang berkaitan dengan individu yang berusia mulai dari 20-30 tahun. Fase krisis mental yang terjadi pada remaja akhir yang akan memasuki dewasa ini merupakan periode kondisi seseorang yang mengalami rasa kecemasan berlebih (Rahmania et al. 2020). Individu biasanya telah menghadapi kehidupan baru seperti pekerjaan, status pernikahan, dan perubahan pola pikir yang lebih matang dari remaja menuju dewasa. Kondisi tersebut juga membuat individu berada pada puncak pendewasaan diri mempertanyakan hidupnya, ragu akan pilihan, bingung atas apa yang dijalani.

Masa pandemi Covid-19 seperti saat ini tidak hanya mengancam pada kesehatan fisik saja, akan tetapi juga pada kesehatan psikis seseorang. Karena proses adaptasi pada kondisi yang baru pertama kali terjadi seperti saat ini bukan merupakan hal yang mudah, dan justru dapat berpotensi mengakibatkan masalah kesehatan mentalnya apabila seseorang kesulitan untuk beradaptasi, hal ini sangat rentan terjadi di kalangan remaja (Aufar & Raharjo, 2020).

Selain kecemasan akan tertular virus covid-19, individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* menjadi semakin tertekan karena merasa permasalahannya semakin bertambah salah satunya di bidang akademik karena merasa kesulitan dalam melakukan pembelajaran daring ataupun merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhirnya di masa pandemi ini. Sering kali jaringan internet yang belum optimal membuat pembelajaran daring menjadi terganggu. Permasalahan lainnya adalah dimana beberapa mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya kesulitan dalam pengambilan data dan akses buku untuk kajian pustaka dalam tugas akhir (Abdi, 2020).

Sementara bidang pekerjaan, beberapa orang merasa kesulitan dalam mencari pekerjaan di masa pandemi tersebut. Dilansir dari [tirto.id](http://tirto.id) mengenai sulitnya mencari pekerjaan di tengah pandemi ternyata

dianggap wajar. Hal ini didukung oleh analisis big data Badan Pusat Statistik (BPS) yang mencatat bahwa lowongan kerja mengalami penyusutan akibat pandemi covid-19 (Thomas, 2020). Ekonomi Indonesia yang mengalami krisis menyebabkan banyaknya perusahaan yang tidak beroperasi dan meningkatnya pengangguran (Kasnelly, 2020).

Gangguan kesehatan mental yang dialami oleh setiap individu sebenarnya tergantung pada pengendalian individu itu sendiri dalam mempersepsikan masalahnya, maka dari itu diperlukan sikap dewasa dalam mengendalikannya (Norhapifah, 2020). Salah satu sikap yang perlu dilakukan oleh individu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* adalah dengan *critical thinking disposition*.

*Critical thinking disposition* atau yang biasa disebut dengan kecenderungan berpikir kritis adalah proses kompleks yang melibatkan penerimaan, penguasaan data, analisis data, evaluasi serta membuat seleksi atau membuat keputusan berdasarkan hasil evaluasi (Maulana, 2017). Brilliant Rosy & Triesninda Pahlevi (2015) berpikir kritis yang dilakukan adalah proses terorganisasi yang melibatkan aktivitas mental mencakup kemampuan seseorang dalam merumuskan masalah, memberikan argumen, menyusun laporan, melakukan deduksi, induksi, memutuskan kemudian melaksanakan, dan berinteraksi dengan yang orang lain untuk memecahkan masalah. Berpikir kritis membuat seseorang mampu untuk mengatur, menyesuaikan, mengubah atau memperbaiki pikirannya, sehingga dapat mengambil keputusan untuk bertindak lebih cepat (Maulana, 2017).

Setelah meninjau beberapa permasalahan mengenai *quarter life crisis* di masa pandemi covid 19, penulis tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai hal tersebut apabila dikaitkan dengan kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*).

## Metode

Metode yang digunakan dalam kajian ini menggunakan metode atau pendekatan kepustakaan (*library research*), Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2003). Berdasarkan hal tersebut, maka pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menelaah dan/atau mengeksplorasi jurnal, buku, dan dokumen-dokumen (baik yang berbentuk cetak maupun elektronik) serta sumber-sumber data sebagai informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian.

## Hasil dan Pembahasan

### *Quarter Life Crisis*

Perubahan-perubahan yang dialami oleh individu tidak selalu dimaknai secara positif. Timbul berbagai perasaan negative seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, dan ketakutan akan kegagalan. Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan krisis emosional mulai dari frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lain. Krisis emosional inilah yang Atwood dan Scholtz istilahkan sebagai *Quarter life crisis*. (Rosalinda and Michael 2019:20) a *Quarter life crisis* atau yang disebut juga krisis seperempat abad dialami oleh dewasa muda usia 20an sebuah usia dimana seorang sudah selesai masa remajanya dan akan menuju dewasa. Masa transisi ini seorang individu dianggap sudah dewasa dan mampu untuk hidup mandiri dengan pilihan hidupnya. Lingkungan sekitar akan memberikan tuntutan kepada individu. *Quarter* yang berarti seperempat, *life* yang berarti hidup dan *crisis* yang berarti kondisi genting (krisis seperempat abad). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu perubahan ketidakstabilan yang terjadi pada diri sendiri ketika usia 20 tahun. (Karpika and Segel 2021:519) Istilah *quarter life crisis* pertama kali disebutkan oleh seorang mahasiswa yang bernama Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Ia mengalami kondisi kebingungan atas masa depannya selepas lulus dari perguruan tinggi. Masalah yang dihadapinya berkisar pada kehidupan pekerjaan dan kariernya, serta hubungan cintanya dengan lawan jenis. (Syifa'ussurur et al. 2021:56)

Menurut Robbins dan Wilner (dalam Anfan, dkk, 2020) *Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. Perasaan ini terjadi sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke

depresi dan gangguan psikis lainnya (Afnan, Fauzia, and Tanau 2020:24). *Quarter life crisis* merupakan kondisi kekhawatiran yang dialami oleh individu yang mulai meninggalkan kenyamanan hidupnya di masa remaja menuju kehidupan *real-life* di masa dewasa. Pada masa ini, individu mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi. (Syifa'ussurur et al. 2021) Untuk memahami lebih lanjut tentang *quarter life crisis* teori *emerging adulthood* dapat digunakan sebagai gambaran ciri perkembangan pada usia 18-28 tahun, yang di antaranya adalah: 1) merasa ambigu dalam status dewasa karena biasanya menggambarkan diri mereka sebagai orang dewasa, namun dalam beberapa hal tidak, dan terkadang terjebak di antara keduanya; 2) periode eksplorasi aktif terhadap diri dan dunia; 3) masa ketidakstabilan peran dan hubungan, yang berasal dari kurangnya komitmen jangka panjang yang memungkinkan perubahan dalam gaya hidup, peran dan tempat tinggal; 4) masa adaptasi dalam fokus diri terhadap diri sendiri untuk berinvestasi bagi masa depan; dan 5) masa-masa fokus dan pada orientasi masa depan dan bersikap optimis terhadapnya. (Heryadi 2020:30)

Ciri-ciri dari *quarter life crisis* sebagaimana diungkapkan oleh Putri (2019) adalah merasa serba tidak tahu, memiliki terlalu banyak pilihan, tidak mampu memilih, bersikap pasrah dan cemas. (Sutanto, Hagjianto, and Malkisedek 2020:3) Robinson (2011) merumuskan lima fase yang dilalui oleh individu dalam *quarter life crisis*, yaitu: 1) perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup; 2) adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi; 3) keluar dari zona nyaman; 4) membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya; 5) membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri. (Karpika and Segel 2021) Sedangkan First Direct Bank (dalam Zwagery dan Yuniarrahmah, 2021) membagi fase *quarter life crisis* menjadi 2 tipe utama yakni, pertama, *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. (Zwagery and Yuniarrahmah 2021:277)

Terdapat tiga faktor utama dari *quarter life crisis* sebagaimana diungkapkan oleh Panchal dan Jackson (2006), yaitu; pertama, tekanan sosial seperti standar masyarakat yang semakin meningkat, dukungan dari kawan terdekat dan keluarga serta komunitas sudah tidak didapat ketika lulus sekolah. kedua, respon emosional dan tingkah laku seperti melakukan hal-hal yang sebelumnya tidak pernah dilakukan karena menghadapi perubahan yang tidak terencana. Dan *ketiga*, tantangan tertentu seperti perubahan karir, permasalahan relasi dengan pasangan hidup, teman, dan keluarga, serta perubahan gaya hidup. (Sutanto et al. 2020) Adapun Arnett (2004) membagi faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menjadi dua, yaitu faktor internal (*identity exploration, instability, being self-focus, feeling in between, dan the age of possibilities*) dan faktor eksternal (teman, cinta, keluarga, pekerjaan/karir, dan akademik). Faktor-faktor tersebut akan diuraikan sebagai berikut: (Syifa'ussurur et al. 2021)

### **Faktor Internal**

*Identity exploration.* Tahap ini merupakan awal permulaan proses eksplorasi remaja menuju kedewasaan. Seseorang akan terus berusaha mencari identitas dirinya secara serius, mengeksplorasi dan fokus mempersiapkan dirinya terhadap kehidupan yang akan datang. Individu dalam fase ini juga sering memikirkan dengan serius hal-hal yang sebelumnya tidak pernah ia pikirkan. Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami kebingungan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.

*Instability.* Pada fase ini seorang individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Tentunya, gaya hidup di zaman orang tua kita akan berbeda dengan gaya hidup generasi millennial sehingga perubahan ini akan berdampak pada individu yang tidak mempunyai kesiapan akan perubahan gaya hidup yang terus menuntut dan terkadang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

*Being self-focused.* Meskipun dalam proses memilih sebuah keputusan bagi dirinya, individu masih dapat dibantu oleh orang lain, namun, keputusan akhir atas pemilihan tersebut tetap berada di tangan individu sendiri. Bagaimanapun, hanya diri sendirilah yang benar-benar mengetahui apa yang ia inginkan.

*Feeling in between.* Merupakan suatu kondisi dimana seseorang berada pada perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa karena ia belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Ia merasa terkadang dia sudah cukup dewasa, di lain waktu ia juga merasa bahwa ia masih remaja dan belum memenuhi kedewasaannya seperti dapat memutuskan pilihannya sendiri maupun mandiri secara finansial.

*The age of possibilities.* Fase ini dipenuhi berbagai macam harapan yang luar biasa akan kehidupan masa depan. Kemudian, individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpi tersebut akankah berhasil atau malah tidak dapat dicapai dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang telah diekspektasikan. Pemikiran tersebut akan membawa dampak kekhawatiran atas kesenjangan harapan dan mimpi tersebut.

### Faktor Eksternal

Di samping faktor internal yang menyebabkan individu mengalami fase *quarter life crisis*, terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi individu pula. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu diantaranya teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan akademik.

### Critical Thinking Disposition

Menurut Katz (Mahmudi, 2011), disposisi adalah kecenderungan untuk berperilaku secara sadar (*consciously*), teratur (*frequently*), dan sukarela (*voluntary*) yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu. Perilaku-perilaku tersebut antara lain: percaya diri, gigih, ingin tahu, dan berpikir fleksibel. Sementara itu Solomon (Herlina, 2013), mendefinisikan disposisi sebagai sekumpulan sikap-sikap pilihan dengan kemampuan yang memungkinkan sikap-sikap pilihan tadi muncul dengan cara tertentu. Menurut Ennis (Zhang, 2017), disposisi adalah bagian penting dalam berpikir kritis karena jika seseorang yang mampu berpikir secara kritis tetapi tidak mau menggunakan kemampuan berpikir, dengan demikian tidak dianggap sebagai pemikir kritis. Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa disposisi adalah kecenderungan atau kebiasaan untuk berpikir dalam cara/kondisi tertentu sebelum melakukan sesuatu. Disposisi berpikir kritis merupakan sebuah kecenderungan dalam kondisi tertentu untuk melakukan sesuatu (Sholihah dan Shanti, 2017). Kemudian (Facione dan Giancarlo, 2006) mengatakan bahwa "*critical thinking dispositions as a person's internal motivation to think critically whwn faced with problems to solve, ideas to evaluate, or decisions to make*", yang berarti bahwa seseorang ketika menghadapi suatu masalah, mengevaluasi suatu ide, atau membuat keputusan akan berpikir kritis untuk memecahan suatu masalah tersebut, mengevaluasi suatu ide, atau membuat keputusan.

Berpikir kritis dalam hal ini sebagai suatu motivasi internal yang biasa disebut dengan disposisi berpikir kritis. Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa disposisi berpikir kritis adalah sebuah kecenderungan untuk bersikap selalu menggunakan pemikiran kritis sebelum melaksanakan tindakan. Disposisi berpikir kritis menggambarkan semangat kekritisannya atau kecenderungan untuk berpikir kritis dengan karakteristik keingintahuan mendalam, ketajaman pemikiran, ketekunan mengembangkan akal, kebutuhan atas informasi yang dapat dipercaya. Orang yang mempunyai disposisi berpikir kritis cenderung memikirkan terlebih dahulu segala sesuatu yang ada kaitannya dengan tindakan yang akan dilakukan dan tidak mau menerima sesuatu yang diberikan secara membabi buta. Disposisi berpikir kritis adalah gerbang untuk kegiatan berpikir kritis dan sebagai tahapan awal yang digunakan individu untuk mencapai kegiatan berpikir kritis (Hunaepi dkk., 2018).

Menurut Facione & Facione (As'ari dkk., 2019), terdapat 7 skala pada instrument CCTDI (*California Critical Thinking Disposition Inventory*) yang digunakan untuk menentukan disposisi berpikir kritis seseorang, diantaranya: (1) *Truth-seeking*, kebiasaan selalu menginginkan pemahaman terbaik tentang situasi, disertai alasan dan bukti yang terkait; (2) *Open-mindedness*, kecenderungan untuk membiarkan orang lain menyuarakan pandangannya, orang yang berpikiran terbuka memiliki sikap toleransi dan penerimaan terhadap pendapat orang lain; (3) *Analyticity*, kecenderungan untuk berhati-hati terhadap apa yang terjadi berikutnya. Hal ini berkaitan dengan antisipasi konsekuensi baik atau buruknya situasi, pilihan, proposal dan rencana; (4) *Systematicity*, kecenderungan atau kebiasaan kerja keras untuk menyelesaikan masalah dengan disiplin dan sistematis; (5) *Self-confidence*, kecenderungan memercayai penggunaan akal dan berpikir reflektif untuk memecahkan masalah; (6) *Inquisitiveness*, keingintahuan intelektual, yaitu kecenderungan untuk ingin tahu segala sesuatu, bahkan pada hal secara jelas tidak berguna saat ini; (7) *Maturity of judgement*, kematangan kognitif yang berkaitan dengan kecenderungan untuk melihat masalah yang rumit, membuat penilaian secara tepat waktu, dan tidak melakukan penundaan pada apa yang bisa dilakukannya.

Garnison, Anderson, dan Archer (2001) membagi empat keterampilan berpikir kritis, yaitu: (1) *trigger event*/cepat tanggap terhadap peristiwa, yaitu mengidentifikasi atau mengenali masalah, dilema dari pengalaman seseorang dengan cepat, (2) *exploration*/eksplorasi, memikirkan ide personal dan sosial dalam rangka membuat persiapan keputusan, (3) *integration*/ integrasi, yaitu mengkonstruksi maksud dari gagasan, dan mengintegrasikan informasi relevan yang telah ditetapkan pada tahap sebelumnya, dan (4) *resolution*/mengusulkan, yaitu mengusulkan solusi secara hipotetis, atau menerapkan solusi secara langsung kepada isu, dilema, atau masalah serta menguji gagasan dan hipotesis.

## Simpulan

*Quarter life crisis* adalah suatu perubahan ketidaksetabilan yang terjadi pada diri sendiri ketika usia 20 tahun. Hal tersebut bisa disikapi dengan *Critical Thinking Disposition*. Skala yang bisa digunakan untuk menentukan disposisi berpikir kritis seseorang, diantaranya: (1) *Truth-seeking*, kebiasaan selalu menginginkan pemahaman terbaik tentang situasi, disertai alasan dan bukti yang terkait; (2) *Open-mindedness*, kecenderungan untuk membiarkan orang lain menyuarakan pandangannya, orang yang berpikiran terbuka memiliki sikap toleransi dan penerimaan terhadap pendapat orang lain; (3) *Analyticity*, kecenderungan untuk berhati-hati terhadap apa yang terjadi berikutnya. Hal ini berkaitan dengan antisipasi konsekuensi baik atau buruknya situasi, pilihan, proposal dan rencana; (4) *Systematicity*, kecenderungan atau kebiasaan kerja keras untuk menyelesaikan masalah dengan disiplin dan sistematis; (5) *Self-confidence*, kecenderungan memercayai penggunaan akal dan berpikir reflektif untuk memecahkan masalah; (6) *Inquisitiveness*, keingintahuan intelektual, yaitu kecenderungan untuk ingin tahu segala sesuatu, bahkan pada hal secara jelas tidak berguna saat ini; (7) *Maturity of judgement*, kematangan kognitif yang berkaitan dengan kecenderungan untuk melihat masalah yang rumit, membuat penilaian secara tepat waktu, dan tidak melakukan penundaan pada apa yang bisa dilakukannya.

## Referensi

- Afnan, Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau. 2020. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal Kognisia* 3(1).
- Heryadi, Nabila Netrianda. 2020. "Iman Dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Qualiter Life-Crisis." *Jurnal Psikologi Islam* 7(1).
- Karpika, Putu, and Ni Wayan Widiyani Segel. 2021. "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia." *Widyadari* 22(2). doi: DOI:10.5281/zenodo.5550458.
- Rahmania, Farra Anisa, Muhammad Novvaliant, Filsuf Tasaufi, Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, and Ilmu Sosial Budaya. 2020. "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2(0):1–16. doi: 10.30659/PSISULA.V2I0.13061.
- Rosalinda, Irma, and Timothy Michael. 2019. "PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS." *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 8(1). doi: 10.21009/jppp.081.03.
- Sutanto, Christine, Andrian Dektisa Hagijanto, and Mendy Hosana Malkisedek. 2020. "Perancangan Creative Tools Berbasis Menggambar Huruf Sebagai Alat Bantu Mengatasi Quarter-Life Crisis." *DKV Adiwarna* 1(16).
- Syifa'ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M. Mustaqim, and Lukman Fahmi. 2021. "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1(1).
- Zwagery, Rika Vira, and Emma Yuniarramah. 2021. "Psikoedukasi 'Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I Do Next?'" *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(3). doi: 10.35914/tomaega.v4i3.819.