

## **Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase Quarter Life Crisis di Desa Mekarmukti**

**Alawi Mahmud <sup>1)</sup> , Husna Sabila <sup>2)</sup> , Nurhan Saepuliani <sup>3)</sup> , Supi Ainul Luthfi <sup>4)</sup>**

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email: [alawimahmud06@gmail.com](mailto:alawimahmud06@gmail.com)

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email: [hushunasab2339@gmail.com](mailto:hushunasab2339@gmail.com)

<sup>3)</sup>Program Studi Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: [nurhansaepuliani@gmail.com](mailto:nurhansaepuliani@gmail.com)

<sup>4)</sup>Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, UIN Sunan Gung Djati Bandung, email: [sufinulluthfi28@gmail.com](mailto:sufinulluthfi28@gmail.com)

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental, memberikan pemahaman kepada peserta yang sedang mengalami masa quarter life crisis agar dapat memahami kondisi yang tengah dihadapinya, serta mengetahui dengan pasti bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya. Gejala yang paling umum dirasakan adalah khawatir, cemas, dan takut yang dipicu oleh kehidupan di masa depan, yaitu akademis, pekerjaan/karir, hubungan percintaan, dan sederet hal lainnya. Metode dalam kegiatan ini menggunakan psikoedukasi yang terbagi menjadi 3 sesi, yaitu seminar, tanya jawab, dan sharing session. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah peserta menjadi lebih sadar terhadap kesehatan mental terkhusus pada masa quarter life crisis yang tengah dihadapinya, serta mengetahui bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kemampuan empati pada setiap peserta melalui sharing session yang dilaksanakan.

**Kata Kunci:** Quarter Life Crisis, Kesehatan Mental, Psikoedukasi

### **Abstract**

*This service activity aims to increase awareness regarding mental health, provide understanding to participants who are experiencing a quarter-life crisis so that they can understand the conditions they are facing, and know for sure how to respond and overcome them. The most common symptoms felt are worry, anxiety, and fear that are triggered by life in the future, namely academics, work/career, romantic relationships, and a number of other things. The method in this activity uses psychoeducation which is divided into 3 sessions, namely seminars, question and answer sessions, and sharing sessions. The result of this service activity is that participants become more aware of mental health, especially during the quarter life crisis*

*they are facing, and know how to respond and overcome them. This activity also succeeded in increasing the ability of empathy for each participant through sharing sessions that were held.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis, Mental Health, Psychoeducation*

## A. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin maju, memiliki peran terhadap mobilitas tersebarnya informasi terkhusus mengenai kesehatan mental. Akibatnya, pandangan masyarakat menjadi lebih terbuka sehingga lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental. Walaupun demikian, masih ada beberapa yang belum memahami dan memandang sebelah mata mengenai pentingnya kesehatan mental tersebut. World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat sebagai keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Dari pengertian tersebut, jelas bahwa sehat disini bukan berarti tidak sakit dan tidak sakit belum tentu sehat. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental berkaitan dengan kesehatan fisik dan juga dengan kehidupan sosial. Ada suatu kondisi pada salah satu tahap perkembangan manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Dalam siklus kehidupan, setiap individu akan melewati beberapa tahap perkembangan yang kompleks baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada hakikatnya, perkembangan adalah suatu proses yang melibatkan perubahan dan pertumbuhan sejak pada tahap pembuahan (konsepsi) sampai pada akhir kehidupan. Perkembangan merupakan perubahan menuju kedewasaan atau kematangan yang dialami oleh setiap individu (Yusuf, 2011). Lebih lanjut Baltes, Lindenberger, dan Staudinger (2006) memaparkan bahwa ada empat tahapan perkembangan yang dilalui yaitu anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Tahapan perkembangan tersebut, memiliki tujuan untuk mengelompokkan dan memudahkan dalam memahami hakikat perkembangan itu sendiri. Dimana setiap tahapan perkembangan memiliki karakteristik dan tugas yang berbeda-beda (Anshory, Yayuk, & Worowirastrri, 2016).

Salah satu masa yang menjadi perhatian dan dianggap krisis adalah masa transisi dari remaja ke dewasa. Pada masa transisi remaja menuju dewasa, individu sudah mulai mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, hidup mandiri dari orang tua, dan membentuk suatu hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Pada masa tersebut individu diharapkan sudah mampu berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab (Papalia & Olds, 2001). Masa di mana individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya disebut dengan masa emerging adulthood (Wood et al, 2018).

Istilah *emerging adulthood* dicetuskan oleh Arnett (2001), yaitu fase yang dilewati individu pada rentang usia mulai dari 18 tahun hingga 29 tahun. Individu pada masa ini, telah melalui masa dependen pada fase remaja, namun di sisi lain belum memiliki kemampuan untuk mengemban tugas sebagai orang dewasa. Dimana individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan baik keterampilan atau pengetahuan tertentu sebagai persiapan untuk menjadi dewasa. Setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap tugas dan tuntutan pada masa tersebut. Ada individu yang merasa antusias dan tertantang untuk mengeksplor kehidupan baru yang belum pernah dirasakannya, namun ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa (Nash & Murray, 2010). Individu yang cemas dan merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan pada masa *emerging adulthood* akan menimbulkan krisis emosional atau respon yang negatif dalam dirinya yang oleh Robins dan Wilner disebut dengan istilah *quarter-life crisis*.

*Quarter-life* merupakan usia pada masa satu per empat kehidupan, yaitu 18-29 tahun. *Quarter-life* akan menjadi *quarter-life crisis* apabila terdapat ketimpangan antara tuntutan tugas perkembangan pada masa transisi dengan kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan tersebut (Azri, 2021).

*Quarter-life crisis* adalah fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus, terlalu banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat perasaan tidak berdaya. Menurut Fischer (2008) *quarter-life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang. Nash dan Murray (2010) mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter-life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Permasalahan yang biasa menyerang individu berusia 18-29 tahun, yaitu bingung dalam memilih karier untuk ditekuni, diharapkan mandiri dan mapan secara finansial, serta tuntutan dari lingkungan untuk mulai menemukan pasangan dan membentuk keluarga.

Kemudian, jika dikaitkan dengan Masa Pandemi Covid-19, individu yang mengalami *quarter-life crisis* akan merasa ketidakpastian terhadap hidupnya semakin jelas. Di mana Pandemi Covid-19 datang secara tak terduga dan terdapat banyak kebijakan yang membatasi ruang gerak individu, seperti kebijakan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Dalam kajian Psikologi, kondisi tersebut memberikan tekanan dalam kehidupan yang tergolong non-normatif. Peristiwa kehidupan non-normatif menggambarkan peristiwa yang signifikan dan tidak terduga, yang tidak mengikuti pola perkembangan siklus hidup pada umumnya (Koulenti & Anastassiou-Hadjicharalambous, 2011). Hal tersebut memunculkan tantangan baru yang harus dihadapi oleh setiap individu di setiap aspek kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan, dan lain sebagainya. Ketika kondisi krisis terus menerus dibiarkan dan tidak tertangani maka akan menjadi gangguan

kesehatan mental. 86% individu pada fase tersebut mengalami perasaan tidak nyaman, kesepian, serta depresi dalam hidupnya.

Berdasarkan data yang didapatkan, di Desa Mekarmukti terdapat Ikatan pemuda baitul hakim yang berusia 18 - 29 tahun. Dimana usia tersebut merupakan usia fase quarter life crisis. Pada fase ini mayoritas dari mereka merasakan kekhawatiran, serta ketidaknyaman akan kehidupannya. Jumlah pemuda sebanyak 51 orang. Fenomena dan kondisi tersebut, membuat penulis sadar bahwa pentingnya memberikan edukasi kepada kelompok pemuda di Masjid Baitul Hakim mengenai kesehatan mental pada fase quarter life crisis. Tujuannya agar mereka dapat memahami kondisi yang tengah dihadapinya, serta mengetahui dengan pasti bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya. Di samping itu, penulis berharap hasil dari pengabdian ini dapat berkontribusi terhadap literasi mengenai berbagai fenomena keilmuan psikologi khususnya yang berkaitan dengan tahap perkembangan dewasa awal.

## **B. METODE PENGABDIAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan salah satu teknik intervensi yang berbentuk pendidikan pada suatu kelompok masyarakat melalui pengembangan dan pemberian informasi yang berkaitan dengan psikologi populer atau informasi tertentu yang digunakan untuk mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Rachmaniah, 2012). Hal yang menjadi fokus dalam psikoedukasi ini adalah pengembangan dan pemberian informasi. Pada kegiatan ini, terdapat 27 peserta dengan rentang usia 18-29 tahun berdomisili di Desa Mekarmukti RT 01 RW 10.

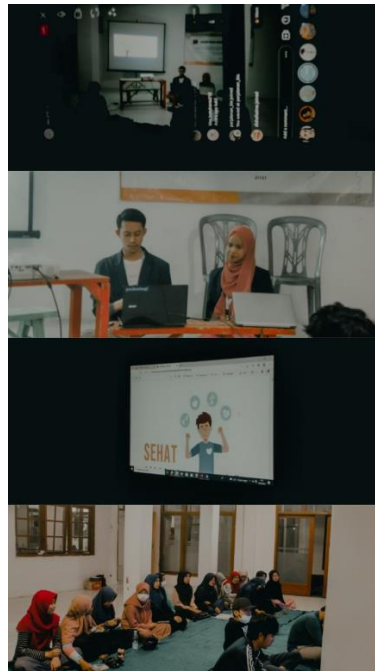
Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan secara luring selama 3 jam dimulai dari pukul 20.00 - 23.00 WIB. Adapun tahapan dan metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan menjadi 3 sesi yaitu sesi seminar, tanya jawab, dan *sharing session*. Sesi seminar di laksanakan selama 1 jam, sedangkan sesi tanya jawab dilaksanakan selama 30 menit. Materi yang diberikan adalah seputar kesehatan mental dan *quarter life crisis*.

## **C. PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **1. Tahap Persiapan**

Sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, penulis melakukan berbagai persiapan mulai dari persiapan materi, alat-alat logistik serta undangan terhadap pemuda masjid baitul hakim. langkah pertama adalah perizinan tempat dan waktu pelaksanaan, dari kegiatan ini diketahui kendala apa saja yang dihadapi mengenai waktu pelaksanaannya. kedua, mempersiapkan flyer yang dibagikan kepada peserta dalam grup koordinasi dalam rangka mengundang para peserta. ketiga, persiapan alat-alat logistik seperti mempersiapkan layar untuk presentasi, MIC dan speaker. hal tersebut dilakukan untuk menunjang performa kegiatan supaya lebih efektif.

## 2. Tahap Pelaksanaan



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi

Tahap pelaksanaan yang dilakukan psikoedukasi pelaksanaan Psikoedukasi terbagi menjadi 3 sesi, yaitu :

pertama, sesi seminar dilaksanakan secara luring. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan penyampaian materi terlebih dahulu yang disampaikan selama 1 jam. Materi yang diberikan seputar kesehatan mental dan *quarter life crisis*. penyampaian materi ini dilakukan secara langsung dengan posisi pemateri yang berhadapan dengan para peserta, dimana ketika seminar berlangsung para peserta dapat melihat materi yang disampaikan dalam layar infocus. dalam penyampaiannya pemateri menggunakan metode ceramah, yaitu menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada para peserta. Selain itu, pemateri sesekali mengajukan pertanyaan terhadap peserta agar para peserta tidak kehilangan fokus selama sesi seminar berlangsung.

kedua, sesi tanya jawab dilaksanakan selama 30 menit. pada sesi ini para peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan atau yang sedang mereka alami yang berhubungan dengan kesehatan mental atau *quarter life crisis*. Kegiatan ini sekaligus melatih pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

ketiga, *sharing session* dilaksanakan selama 1 jam. Dimana setiap peserta mengungkapkan permasalahan, keresahan, dan kekhawatiran yang sedang dihadapi atau rencana yang akan dilakukan selama lima tahun kedepan dengan

menuliskannya pada selembar kertas. Setelah menuliskannya, kertas tersebut dilipat dan dikumpulkan. Kemudian, setiap peserta akan mengambil kertas yang dikumpulkan secara acak, dan diminta untuk menanggapi dengan memberikan masukan, saran, atau pun motivasi. Kegiatan ini dilakukan untuk melatih kemampuan peserta dalam memahami perasaannya sendiri dan mengungkapkan apa yang sedang dialaminya saat itu. Selain itu, mengajak para peserta untuk lebih empati terhadap permasalahan yang terjadi terhadap orang lain serta belajar peka dan memberikan support kepada mereka yang memiliki masalah.

### **3. Tahap evaluasi kegiatan**

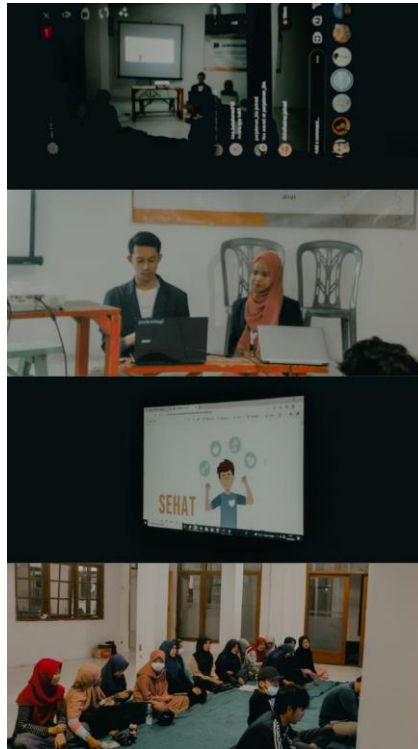
Tahap ini dilakukan pada akhir kegiatan untuk mengevaluasi apakah capaian kegiatan ini terpenuhi. Evaluasi dilakukan melalui wawancara kepada peserta yang hadir saat itu dengan menanyakan kesan serta pesan yang didapatkan setelah mengikuti acara tersebut. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta mendapatkan wawasan atau pengetahuan baru mengenai kesehatan mental dan *quarter life crisis* dan mengetahui langkah awal apa yang harus dilakukan jika mengalami krisis pada fase tersebut.

## **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan psikoedukasi yang dilakukan pada pemuda dan pemudi di Desa Mekarmukti terdiri dari beberapa tahapan yaitu seminar mengenai kesehatan mental dan *quarter life crisis*, tanya jawab serta *sharing session*. Adapun penjelasan dari ketiga tahapan tersebut diantaranya:

### **1. Seminar**

Pada kegiatan seminar yang berlangsung di Masjid Baitul Hakim, terdapat 27 pemuda dan 12 anggota KKN Kelompok 315 yang mengikuti dari mulai pukul 20.00 hingga 23.00 pada tanggal 29 Agustus 2021. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode satu arah, dimana 2 orang anggota KKN yang berasal dari Jurusan Psikologi menjadi pemateri yang menjelaskan mengenai kesehatan mental dan *quarter life crisis*. Lebih lanjut lagi, pada seminar tersebut pemateri menjelaskan dengan lebih rinci mengenai ciri – ciri seseorang yang sehat mental, pandangan yang salah tentang kesehatan mental, pentingnya kesehatan mental bagi seseorang hingga bagaimana menyikapi fase *quarter life crisis*.



Gambar 2. Sesi Seminar

Sumber : Diolah peneliti, 2021

Hasil dari kegiatan ini, peserta memahami akan kesehatan mental maupun cara menyikapi fase quarter life crisis. Namun, pemahaman dari peserta yang mengikuti seminar masih harus diperlukan peningkatan terutama dalam pelaksanaan psikoedukasi. Urgensi daripada pelaksanaan psikoedukasi sangat diperlukan berjalan secara sustainable agar pemuda maupun pemudi Desa Mekarmukti lebih aware, juga sebagai upaya untuk mengurangi angka kasus mental illness dikalangan pemuda/i terutama pada saat pandemi covid-19.

## 2. Tanya Jawab

Kegiatan ini berlangsung setelah sesi seminar dilaksanakan, peserta dipersilahkan bertanya kepada pemateri pada sesi tersebut. Tingginya antusiasme dari peserta pada sesi tanya jawab ini telah menunjukkan ketertarikan dari pemuda akan pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental. Hal tersebut ditandai oleh banyaknya peserta yang bertanya kepada pemateri mengenai keresahan yang dialami, diantaranya peserta bertanya mengenai fanatisme, bagaimana cara mengatasi pikiran negatif yang mendominasi, asmara maupun mengenai keterkaitan kesehatan mental dan fisik. Dari pertanyaan – pertanyaan yang diajukan oleh peserta, maka diperlukan adanya konseling rutin untuk memfasilitasi kebutuhan akan kesehatan mental bagi pemuda yang diadakan oleh keluarga, kerabat, teman maupun instansi pemerintah setempat.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Sumber: Diolah Peneliti, 2021

### 3. Sharing Session

Setelah dilaksanakannya sesi seminar dan tanya jawab, dilanjutkan dengan sesi sharing session dimana para peserta dipersilahkan untuk mengungkapkan permasalahan, keresahan dan kekhawatiran yang sedang dihadapi atau rencana yang akan dilakukan selama lima tahun kedepan dengan menuangkannya kedalam tulisan. Kemudian, peserta yang lain membacakan tulisan – tulisan tersebut diiringi dengan tanggapan maupun masukan dari masing – masing peserta. Metode tersebut cukup efektif karena peserta maupun pemateri dapat mengetahui maupun memahami apa yang sedang dialami oleh pemuda/i di Desa Mekarmukti. Untuk itu, diperlukan adanya suatu wadah maupun lembaga terkait konseling agar pemuda/i senantiasa dapat terkontrol terutama dalam hal kesehatan mental.



Gambar 4. Sharing Session.

## E. PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental, memberikan pemahaman kepada peserta yang sedang mengalami masa quarter-life crisis agar dapat memahami kondisi yang tengah



dihadapinya, serta mengetahui dengan pasti bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya khususnya bagi para pemuda. Banyaknya ketertarikan pemuda di Mekarmukti mengenai seminar *quarter life crisis* ini membuktikan bahwa setiap individu khususnya individu yang sedang berada di tahap perkembangan transisi remaja menuju dewasa awal memiliki banyak kekhawatiran di dalam hidupnya seperti cara berpikir yang selalu negative, kurang percaya diri, kisah asmara, ketakutan akan masa depan dll. Dengan adanya seminar *quarter life crisis* para pemuda bisa menyikapi hal hal tersebut yang nantinya bila tidak teratasi bisa mengganggu kesehatan mentalnya.

## 2. Saran

Saran untuk kegiatan psikoedukasi *quarter life crisis* lebih bagus untuk mengadakan kegiatannya tidak hanya khusus untuk kalangan pemuda atau dewasa awal saja yang sedang mengalaminya. Tetapi, bisa juga untuk remaja sebagai langkah preventif, agar mereka mengetahui mengenai *quarter life crisis* dan mampu untuk menghadapinya ketika berada pada kondisi tersebut.

Adapun saran untuk pihak pemuda Mekarmukti hendaknya mengadakan kegiatan-kegiatan yang bersifat komunikasi *persuasive* supaya kedepannya pemuda Mekarmukti ini bisa menjadi pelopor yang motekar sesuai dengan selogan desa Mekarmukti

## F. UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, karena kehendak dan ridha-Nya penulis bisa menyelesaikan Tugas Laporan KKN SISDAMAS. Penulis sadari laporan ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak. Adapun dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Mahmud, M.Si. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Dr. Munir, MA selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat.
3. DRS. Atep Mastur. M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingannya sehingga laporan ini dapat terselesaikan.
4. Andriawan Burhanuddin S.H selaku Kepala Desa Mekarmukti yang telah memberikan kesempatan dan memberikan izin kepada kami untuk bisa melakukan kegiatan di Desa Mekarmuti.
5. Rifal Harianul Bijak selaku Ketua Karang Taruna yang telah membantu kami dalam melaksanakan kegiatan di Desa Mekarmukti.
6. Agus Ridwan selaku Kepala Dusun 2 yang telah memberikan izin dan mengarahkan kami dalam melakukan kegiatan di wilayah dusun 2.

7. Gugun Gunawan selaku Ketua RW 10 yang telah memberikan izin kepada kami dalam melaksanakan kegiatan di wilayah RW 10.
8. Endang selaku Ketua RT 01 yang telah Memberikan izin kami dalam melaksanakan kegiatan di wilayah RT 01.
9. Ibu Eni selaku tuan rumah yang telah memberikan sarana dan prasana demi memudahkan kami dalam melaksanakan kegiatan.
10. Fikri Ardiansyah selaku Ketua Kelompok KKN 315 yang telah memberikan semangat dan dukungannya agar terlaksananya kegiatan.
11. Teman seperjuangan yaitu anggota KKN 315 yang telah memberikan dukungan, semangat, doa, dan kasih sayangnya untuk tercapainya tujuan kita selama KKN.

Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas segalanya

## **G. DAFTAR PUSTAKA**

- Anshory, I., Yayuk, E., & Worowirastrri, D. (2016). Tahapan dan karakteristik perkembangan belajar siswa sekolah dasar (upaya pemaknaan development task). The Progressive and Fun Education Seminar.
- Arnett, J.J. 2001. Conceptions of The Transition to Adulthood : Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8 (2), 133- 143.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 569-664). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Koulenti, T., & AnastassiouHadjicharalambous, X. (2011). Nonnormative life events. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of child behavior and development*. Springer.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nash & Murray. (2012). *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide To Meaning-Making*. *Journal of Language, Culture, and Communication*
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia (Edisi kedua)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., & Old, S. W. 2001. *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sujudi. (2020). *Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.

- Wood, D., Crapnell T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In: Halfon N., Forrest C., Lerner R., Faustman E. (Eds.), Handbook of Life Course Health Development (pp. 123-143). Springer.
- Yusuf, Syamsul. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2011.
- Rachmaniah, D. (2012). Pengaruh psikoedukasi terhadap kecemasan dan coping orang tua dalam merawat anak dengan thalasemia mayor di RSU Kabupaten Tangerang Banten. Tesis, Universitas Indonesia: Jakarta
- Agustin, A. (2021). Kiat Menghadapi Quarter Life Crisis. Medical Science Club FKKMK UGM. Diakses dari <https://www.ugm.ac.id/id/berita/21247-kiat-menghadapi-quarter-life-crisis>
- Zidni, F. (2021) (Eds), revitalisasi usaha getuk goreng HJ. Tohirin di masa pandemi covid-19.L-KHIDMAT vol 1no 4.