

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN *QUARTER-LIFE CRISIS* DI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling



oleh

Sherdinne Mutfathia Sekarningrum

1909037

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2024**

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN QUARTER-LIFE CRISIS DI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

oleh
Sherdinne Mutfathia Sekarningrum
1909037

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling

© Sherdinne Mutfathia Sekarningrum 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa seizin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**Sherdinne Mutfathia Sekarningrum
1909037**

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN *QUARTER-LIFE CRISIS* DI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

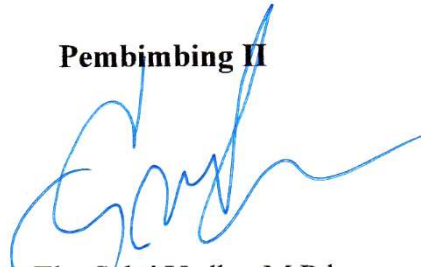
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



**Dr. Ilfiandra, M.Pd.
NIP 19721124 199903 1 003**

Pembimbing II



**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.
NIP 19830829 201012 1 004**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 19771014 200112 2 001**

ABSTRAK

Sebagian besar lulusan perguruan tinggi terjebak di tengah keadaan sulit karena tidak memiliki persiapan dalam menghadapi tantangan hidup baru di masa transisi setelah kelulusannya. Hal tersebut dapat membuat mereka mengalami fenomena *quarter-life crisis*, yaitu suatu kondisi krisis emosional ketika individu usia 20-an tidak berdaya saat dihadapkan dengan berbagai perubahan, tantangan, serta pilihan-pilihan terkait masa depan dan dapat berdampak pada psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *quarter-life crisis* lulusan tinggi di Kota Bandung dan perbedaan berdasarkan demografis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei serta teknik *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling* dan instrumen yang digunakan adalah *Quarter-life crisis Scale*. Total partisipan pada penelitian ini berjumlah 194 individu yang berasal dari lima perguruan tinggi di Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan secara umum lulusan perguruan tinggi di Kota Bandung cenderung mengalami krisis. Selain itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *quarter-life crisis* berdasarkan setiap demografi yang diuji, yaitu perguruan tinggi, tingkat pendidikan, status sosial, dan status geografi. Berdasarkan dimensi *quarter-life crisis*, lulusan UPI cenderung berada pada dimensi penilaian diri negatif dan khawatir terhadap relasi. Rancangan layanan bimbingan dengan strategi *coaching quarter-life crisis* direkomendasikan untuk konselor perguruan tinggi/BBKPK yang berperan penting dalam membantu mahasiswa UPI di masa transisi setelah kelulusan.

Kata Kunci: *Quarter-life crisis*, layanan bimbingan, survei

ABSTRACT

Sherdinne Mutfathia Sekarningrum, (2024), *Design of Quarter-life crisis Guidance Program at Universitas Pendidikan Indonesia.*

Most of college graduates are stuck in the middle of a difficult situation because they have no preparation in facing new life challenges in the transition period after graduation. This can make them experiences the phenomenon of quarter-life crisis, which is a condition of emotional crisis when individuals in their 20s are helpless when they faced various changes, challenges, and choices related to the future and thus it can affect individuals psychologically. This study aims to describe the quarter-life crisis of fresh graduates in Bandung City and differences based on demographics. This study used a quantitative approach with a survey design and non-probability sampling technique with accidental sampling and the instrument used was the Quarter-life crisis Scale. The total number of participants in this study was 194 people from five universities in Bandung City. The results showed that in general, college graduates in Bandung City tend to experience crises. There is no significant difference between quarter-life crisis based on each demographic tested, include college, education level, social status, and geographic status. Based on quarter-life crisis dimension trends, UPI graduates tended to be in the dimensions of negative self-judgement and worry about relationships. A guidance program design with a quarter-life crisis coaching strategy was recommended for college counselors/BBKPK who had an important role in helping UPI students in the transition period after graduation.

Keywords: *Quarter-life crisis, guidance, survei*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Krisis dalam Konteks Teori Kepribadian.....	8
2.2 Karakteristik Perkembangan Dewasa Awal	10
2.3 Teori <i>Quarter-life crisis</i>	12
2.4 Penanganan <i>Quarter-life crisis</i>	26
2.5 Posisi Teoretis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Partisipan	32
3.3 Pengumpulan Data	34
3.4 Prosedur Penelitian.....	40
3.5 Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Gambaran <i>Quarter-life crisis</i> Lulusan Perguruan Tinggi di Bandung....	42
4.2 Perbedaan <i>Quarter-life crisis</i> Berdasarkan Perguruan Tinggi	45
4.3 Perbedaan <i>Quarter-life crisis</i> Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	48
4.4 Perbedaan <i>Quarter-life crisis</i> Berdasarkan Status Sosial.....	51
4.5 Perbedaan <i>Quarter-life crisis</i> Berdasarkan Status Geografi	54
4.6 Kecenderungan <i>Quarter-life crisis</i> Lulusan UPI Berdasarkan Dimensi .	57

4.7	Rancangan Bimbingan <i>Quarter-life crisis</i>	62
4.8	Keterbatasan Penelitian	66
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....		68
5.1.	Simpulan.....	68
5.2	Rekomendasi	68
DAFTAR PUSTAKA.....		70
LAMPIRAN.....		79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Partisipan Lulusan Perguruan Tinggi di Bandung Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 3.2 Jumlah Partisipan Lulusan Perguruan Tinggi di Bandung Berdasarkan Umur	33
Tabel 3.3 Jumlah Partisipan Berdasarkan Perguruan Tinggi.....	34
Tabel 3.4 Kisi-kisi instrumen <i>Quarter-life crisis</i>	36
Tabel 3.4 Hasil Uji Dimensionalitas	37
Tabel 3.5 Butir Item Hasil Uji Validitas	38
Tabel 3.6 Kriteria Nilai Person Reliability dan Item Reliability	39
Tabel 3.7 Kriteria Nilai Alpha Cronbach.....	39
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas.....	39
Tabel 3.9 Skor Instrumen <i>Quarter-life crisis</i>	41
Tabel 4.1 Gambaran <i>Quarter-life crisis</i> Lulusan Perguruan Tinggi di Bandung ..	42
Tabel 4.2 Gambaran <i>Quarter-life crisis</i> Lulusan Berdasarkan Perguruan Tinggi di Bandung	42
Tabel 4.3 Perbedaan <i>Quarter-life crisis</i> Berdasarkan Perguruan Tinggi.....	45
Tabel 4.4 Perbedaan <i>Quarter-life crisis</i> Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	48
Tabel 4.5 Perbedaan <i>Quarter-life crisis</i> Berdasarkan Status Sosial	51
Tabel 4.6 Perbedaan <i>Quarter-life crisis</i> Berdasarkan Status Geografi.....	54
Tabel 4.7 Kecenderungan Dimensi <i>Quarter-life crisis</i> Lulusan UPI Berdasarkan Banyaknya Item yang Dipilih	57
Tabel 4.8 Model <i>Coaching Quarter-life crisis</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Administrasi Penelitian	80
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	88
Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data.....	96
Lampiran 4. Rancangan Layanan Bimbingan	102
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	123

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agung, Q. A., Nur'Aini, S., & Wibowo, D. S. (2023). Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i3.2004>
- Agusti, S., Ifdil, I., & Amalianita, B. (2022). Analysis of final student quarterlife crisis based on gender. *Konselor*, 11(2), 36–42. <https://doi.org/10.24036/02022112119674-0-00>
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Universitas Indonesia.
- Aisyah, A., Fahmi, A., & Anuar, A. Bin. (2023). Pengaruh Bimbingan Karier Berbantuan Aplikasi BK ALMaS Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 33. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11192>
- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). Quarter Life Crisis Ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2).
- Andika, K. (2019). Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi Dan Prestasi Belajar Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika Dan Komputer Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik dan Kejuruan*, 11(2), 69. <https://doi.org/10.20961/jiptek.v11i2.19570>
- Anggreni, M. (2021). Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Mutu Pendidikan. *Jurnal PTK dan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.18592/ptk.v6i2.4101>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Eriksonmengenaiteri Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1), 11–20.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Athanasou, J. A., & Torrance, J. (2002). *Career Development in the Pacific Islands: Key Issues Influencing Educational and Vocational Achievement* (Vol. 2).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Tingkat Pengangguran Terbuka Menurut Provinsi 2023*.
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Barawi, K. S., Lewis, C., Simon, N., & Bisson, J. I. (2020). A systematic review of factors associated with outcome of psychological treatments for post-traumatic stress disorder. Dalam *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1774240>
- Barnad, B., & Tedjokusumo, E. P. (2023). Reorientasi Profil Lulusan Dan Reformasi Kurikulum Solusi Lulusan Terserap Lapangan Kerja. *Jurnal Bisnis Terapan*, 7(2), 230–240. <https://doi.org/10.24123/jbt.v7i2.5621>
- Bentley, D., & Mccallum, A. (2019). *Rise and Fall: The shift in household growth rates since the 1990s*. <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20010821054429/http://www.housing.detr.gov.uk:80/research/project/03.htm>
- Black, A. (2010). *“Halfway Between Somewhere And Nothing:” An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students*. (Tesis). University of Arkansas
- Borgen, W. A., Hatch, W. E., & Amundson, N. E. (1990). The Experience of Unemployment for University Graduates: An Exploratory Study. *Journal of Employment Counseling*, 27(3), 104–112. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.1990.tb00369.x>
- Brunner, J. L., Wallace, D. L., Reymann, L. S., Sellers, J. J., & Mc Cabe, A. G. (2014). College Counseling Today: Contemporary Students and How Counseling Centers Meet Their Needs. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(4), 257–324. <https://doi.org/10.1080/87568225.2014.948770>
- Caesari, Y. K., Listiara, A., & Ariati, J. (2013). “Kuliah Versus Organisasi” Studi Kasus Mengenai Strategi Belajar Pada Mahasiswa Yang Aktif Dalam Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Diponegoro. *Jurnal PSikologi Undip*, 12(2).

- Candy, P. C., & Crebert, R. G. (1991). Ivory Tower to Concrete Jungle: The Difficult Transition from the Academy to the Workplace as Learning Environments. *Source: The Journal of Higher Education*, 62(5), 570–592.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. Dalam *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy* (Vol. 24, Nomor 1, hlm. 29–43). <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chevalier, A., & Lindley, J. (2008). *Over-Education and the Skills of UK Graduates Forthcoming in the Journal of the Royal Statistical Society, Series A*. <http://www.oalj.dol.gov/libdot.htm>
- Cooke, R., Barkham, M., Audin, K., Bradley, M., & Davy, J. (2004). Student debt and its relation to student mental health. *Journal of Further and Higher Education*, 28(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/0309877032000161814>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Pearson Education.
- Crusius, J., Corcoran, K., & Mussweiler, T. (2022). Social Comparison. Dalam *Theories in Social Psychology, Second Edition* (hlm. 165–187). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781394266616.ch7>
- Diferiansyah, O. (2015). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran Tingkat Pertama Yang Tinggal Indekos Dengan Yang Tinggal Bersama Orangtuanya*. (Skripsi). Universitas Lampung.
- Disnakertrans Prov. Jabar. (2022). *Jumlah Pengangguran Terbuka Berdasarkan Pendidikan dan Kabupaten/Kota di Jawa Barat*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Fadhilah, F. (2021). *Perbedaan Quarterlife Crisis Berdasarkan Demografi Pada Mahasiswa Di Kota Makassar*. (Skripsi). Universitas Bosowa Makassar.
- Fadilah, H. (2024). *Hubungan Kesiapan Karir Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi X Di Yogyakarta*. (Skripsi). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Fathurroja, A., Mumtazah, H., Rosiana, R., Pudoli, S. B. M., & Fridayanti, F. (2018). Gambaran Identitas Etnis Remaja Suku Jawa dan Sunda. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(2), 107–112. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.3412>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Theories of Personality* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes An After-College Guide to Life*.
- Fisher, S., Zapolski, T. C. B., Sheehan, C., & Barnes-Najor, J. (2017). Pathway of protection: Ethnic identity, self-esteem, and substance use among multiracial youth. *Addictive Behaviors*, 72, 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.003>

- Goldscheider, F., & Goldscheider, C. (1999). *The Changing Transition to Adulthood: Leaving and Returning Home*. Sage Publications.
- Hassler, C. (2009). *Praise For 20 Something Manifesto*.
- Havighurst, R. J. (1952). *Developmental Tasks and Education*. David McKay.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Herr, E. L. (1999). *Counseling in a dynamic society: Contexts and practices for the 21st Century*. (2nd ed.). American Counseling Association.
- Hill, H., & Wie, T. K. (2012). Indonesian universities in transition: Catching up and opening up. *Bulletin of Indonesian Economic Studies*, 48(2), 229–251. <https://doi.org/10.1080/00074918.2012.694156>
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jatmiko, R. S. (2019). Pengaruh Efikasi Diri, Budaya Organisasi, Dan Motivasi Belajar Sebagai Variabel Intervening Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, 8(4).
- Jones, G., O’Sullivan, A., & Rouse, J. (2006). Young adults, partners and parents: Individual agency and the problems of support. *Journal of Youth Studies*, 9(4), 375–392. <https://doi.org/10.1080/13676260600914374>
- Korihah, S. (2022). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Fakultas Psikologi Unissula Semarang*. (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27.
- Lane, J. A. (2014). Counseling Emerging Adults in Transition: Practical Applications of Attachment and Social Support Research. *The Professional Counselor*, 5(1), 30–42. <https://doi.org/10.15241/jal.5.1.30>
- Levinson, D. J. (1986). *A Conception of Adult Development*.
- Manik, I. E. H. R. (2020). *Kontribusi Problem Focused Coping terhadap Quarter-life crisis serta Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling: Studi Korelasional terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 dan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UPI T.A 2020-2021*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Manzoni, A. (2018). Parental Support and Youth Occupational Attainment: Help or Hindrance? *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1580–1594. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0856-z>

- Mcmanus, S., & Brugha, T. (2009). *Adult psychiatric morbidity in England, 2007: Results of a household survey*. <https://doi.org/10.13140/2.1.1563.5205>
- Mulyaniapi, T. (2011). *Pengaruh Budaya Organisasi Dan Pemasaran Pendidikan Tinggi Terhadap Layanan Akademik Serta Dampaknya Pada Tingkat Kepuasan Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Swasta Wilayah Kota Bandung*. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Munajat, I. M. (1997). *Analisis budaya organisasi dan kontribusinya terhadap relevansi lulusan: studi pada perguruan tinggi swasta "X" di Jakarta*. Universitas Indonesia.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose The Campus Guide to Meaning-Making*. www.josseybass.com
- Octavianie, F. (2022). *Pengaruh konseling karier terhadap penanganan masalah Quarter-life crisis dikalangan mahasiswa: Penelitian terhadap mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam semester VIII di STAIPI Bandung*. (Skripsi). UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Oktaviani, M. P., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 237–250.
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). "Turning-30" transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2).
- Pang, E., Wong, M., Leung, C. H., & Coombes, J. (2019). Competencies for fresh graduates' success at work: Perspectives of employers. *Industry and Higher Education*, 33(1), 55–65. <https://doi.org/10.1177/0950422218792333>
- PDDikti Kemendikbud. (2022). *Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2022*.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Perceka, M. Z., Fahmi, I., & Kurniadewi, E. (2019). Identitas Etnik dan Asertivitas Mahasiswa Suku Sunda. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(2), 63–76. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i2.5641>
- Phinney, J. S. (1989). Stages of Ethnic Identity Development in Minority Group Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 9, 34–49. <https://doi.org/10.1177/0272431689091004>
- Pierce, K. D. R., & Quiroz, C. S. (2019). Who matters most? Social support, social strain, and emotions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(10), 3273–3292. <https://doi.org/10.1177/0265407518817400>
- Pollard, E., Pearson, R., & Willison, R. (2004). *Next Choices: Career Choices Beyond University*.
- Pongantung, P. Y., Kwalomine, A., & Mumbunan, M. T. (2022). Quarter Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Di Kota Manado. *Tri Panji – Liberal Arts Journal*, 1(1).

- Pramantari, N. A. (2021). *Peran Komparasi Sosial dan Self-Efficacy terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal*. (Skripsi). Universitas Gadjah Mada.
- Prayitno, P. (2008). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Universitas Negeri Padang.
- Puteri Anrie, A., & Noviza, N. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis (Studi Kasus Pada Klien “A” Mahasiswi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Raden Fatah). *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 01(02), 169–175. <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jpdsk>
- Putra, A. H., Neviyarni, & Firman. (2023). Bimbingan Dan Konseling Di Perguruan Tinggi Pada Era Society 5.0. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(1), 128–136. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i1.24>
- Putra, D. S. S. (2021). *Pengaruh Social Comparison Dan Self Esteem Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Universitas Teknologi Yogyakarta.
- Putri, S. A., & Fatmawati, Z. N. (2023). Hubungan antara Penerimaan diri dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 394–402.
- Rahman, A. A., Sarbini, S., Tarsono, T., Fitriah, E. A., & Mulyana, A. (2018). Studi Eksploratif Mengenai Karakteristik dan Faktor Pembentuk Identitas Etnik Sunda. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2072>
- 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.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.
- Robinson, O. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century*.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021a). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021b). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>

- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development, 41*(3), 426–431. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology, 7*(2), 170–191. <https://doi.org/10.1080/14780880802699084>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development, 37*(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development, 20*(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rosalia, F. (2019). Perubahan Budaya Organisasi dari Universitas Pembelajaran ke Universitas Penelitian di Universitas Lampung. *Sosiohumaniora, 21*(2). <https://doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v21i2.20662>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *Journal of Genetic Psychology, 172*(2), 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Sabila, C. N. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi UIN AR-RANIRY*. (Skripsi) Universitas Islam Negeri Ar-raniry.
- Santrock, J. (2010). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill .
- Sari, M. A. P. (2021). *Quarter Life Crisis Pada Kaum Millenial*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Schein, E. H. (2010). *Organizational Culture and Leadership* (4th ed.). Jossey-Bass. www.josseybass.com
- Septamara, B. R., Prasetiawan, H., & Prasetya, A. B. (2022). Keefektifan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Quarter Life Crisis Dengan Empty Chair Pada Kaum Milenial. *Seminar Antarangsa Bimbingan dan Konseling, 511–531*.
- Slaikeu, K. A. (1990). *Crisis intervention—A handbook for practice and research* (2nd ed.). Allyn and Bacon.
- Smith, T. B., & Silva, L. (2011). Ethnic Identity and Personal Well-Being of People of Color: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling Psychology, 58*(1), 42–60. <https://doi.org/10.1037/a0021528>
- Stapleton, A., & Gardens, C. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works? Dalam *International Journal of Evidence Based*

Coaching and Mentoring Special Issue (Nomor 6).
<http://www.business.brookes.ac.uk/research/areas/coachingandmentoring/>

- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(22), 9985–9990. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107>
- Sukoco, J. B., Kurniawati, N. I., Werdani, R. E., Windriya, A. (2019). *Pemahaman Pendidikan Vokasi Di Jenjang Pendidikan Tinggi Bagi Masyarakat*, 1(1).
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan Rasch pada Assessment Pendidikan*. Trim Komunikata Publishing House.
- Surury, I., Putri, L. A., Hamida, G. S. N., & Dyah Prastiwi, N. (2022). Peran Berorganisasi Sebagai Faktor Protektif Terhadap Terjadinya Stress Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*.
<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Syahri, L. (2022). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study. Dalam *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Thorspecken, J. M. (2005). Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon. Dalam G. M. Kapalka (Ed.), *Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association*, 120–126.
- Tsai, K. M., & Fuligni, A. J. (2012). Change in ethnic identity across the college transition. *Developmental Psychology*, 48(1), 56–64.
<https://doi.org/10.1037/a0025678>
- Turner, R. J., Wheaton, B., & Lloyd, D. A. (1995). The Epidemiology of Social Stress. Dalam *Source: American Sociological Review*, 60(1).
- Tu'uhoko Pole, S. (2014). *Exploring the experiences of Tongan graduates in New Zealand today and the Quarter Life Crisis "My Journey Into The Unknown."*
- Uugwanga, S. N. (2020). *An Exploration Of Life Crisis Experiences Of Employed And Unemployed Early Adults In Windhoek, Namibia*. (Skripsi). University Of Namibia.
- Walshe, Ó. (2018). *The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy*.
- Whiston, S. C., & Keller, B. K. (2004). The Influences of the Family of Origin on Career Development: A Review and Analysis. Dalam *The Counseling Psychologist*, 32(4), 493–568. <https://doi.org/10.1177/0011000004265660>

- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*(1), 36–44. <https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>
- Yeler, Z., Berber, K., Kübra Özdoğan, H., Çok, F., Çok Professor, F., Kelimeler Çeyrek Yaşam Krizi Yetişkinliğe Geçiş Türkiye, A., & Beliren Yetişkinler Belirsizliğe Tahammülsüzlük, deki. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal Yeler, 11*, 61. <http://turkpdndergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>
- Yusuf, Syamsu. L. N., & Sugandhi, N. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Zarqan, I. A., Dwi Pamungkas, P., Syakarofath, N. A., & Hendriyani, C. (2021). Building Self-Concept In Millennials Generation By Reducing Quarter-Life Crisis. *International Journal of Business and Management Sciences, 1*(3). <http://www.ijbms.org>