

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 10 No. 1 Hal 65 - 71
	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/	
Received Desember 27 th 2022; Accepted June 2 th 2024; Published June 22 th 2024		

STUDI KASUS KONSELING TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENGATASI KLIEN QUARTER LIFE CRISIS

Rahmaditta Kurniawati* & Nur Jannah
 20200011039@student.uin-suka.ac.id
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Abstract : *In the early adult phase, humans are closely related to the quarter life crisis. Conditions in which individuals experience anxiety, stress, dilemmas about the life choices they make. Pressure and anxiety in this case include various things, both regarding career, work, love and self-achievement. The purpose of this study was to provide counseling interventions with a rational emotive behavior approach to overcome psychological disorders experienced by clients, in order to modify client behavior. Data collection was done by observation and interview methods. Research subjects were selected through purposive sampling technique, where the subject was determined by the researcher because the subject had key data. Based on the results of the study, counselors provide 5 counseling sessions to clients. first session, the second and third are counseling sessions with a rational approach to emotive behavior. Followed by the fourth session, which is using relaxation techniques.*

Keywords: *Counselling Rational Emotive Behavior Therapy, Adult, Quarer Life Crisis.*

Abstrak : Pada fase dewasa awal, manusia erat kaitannya dengan masa quarter life crisis. Kondisi dimana individu mengalami rasa gelisah, stres, dilematis tas pilihan hidup yang ditepuhnya. Tekanan dan kecemasan dalam hal ini mencakup berbagai hal, baik mengenai karir, pekerjaan, percintaan dan pencapaian diri. Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk memberikan intervensi konseling dengan pendekatan rasional emotif behavior untuk mengatasi gangguan psikologis yang dialami klien, agar dapat memodifikasi perilaku klien. Pengambilan data dilakukan dengan metode observasi dan wawancara. Subjek penelitian dipilih melalui teknik purposive sampling, dimana subjek telah ditentukan peneliti karena subjek memiliki data kunci. Berdasarkan hasil penelitian, konselor memberikan 5 sesi konseling kepada klien. Sesi pertama, kedua dan ketiga adalah sesi konseling dengan pendekatan rasional emotif behavior. Dilanjutkan dengan sesi keempat, yaitu menggunakan teknik relaksasi.

Kata Kunci: Konseling Rasional Emotif Behavior Terapi, Dewasa Awal, Quarter Life Cricis.

A. PENDAHULUAN

Dalam siklus kehidupan manusia, pasti setiap individu mengalami fase perkembangan baik dari segi fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa dan emosi, perasaan, minat, motivasi, sikap kepribadian, bakat dan kreatifitas. Dimana tiap aspek tersebut memiliki hubungan yang membentuk karakteristik fisik dan psikologis yang berbeda antara manusia

(Jahja, 2011). Dalam fase perkembangan tersebut ada beberapa tanggungjawab yang harus dilalui individu agar kehidupan dapat berjalan degan baik, khususnya bagi individu dewasa awal (Putri, 2018).

Dalam kajian ilmu psikologi perkembangan, terdapat tiga tahapan dewasa diantaranya adalah dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Dari segi

biologi, dewasa awal merupakan tanda kematangan dalam suatu periode kehidupan. Sedangkan dari segi psikologis, fase kematangan ini dapat ditandai dengan ciri-ciri emosi yang stabil, pengambilan keputusan yang bijaksana, puncak kekuatan dan kemandirian individu (Zwagery & Yuniarrahmah, 2021). Pada masa dewasa, peran dan tanggungjawab individu dewasa tentu semakin bertambah. Segala permasalahan yang dialami dalam hidupnya ingin mereka selesaikan sendiri tanpa adanya intervensi dari oranglain, termasuk orangtua. Berbagai pengalaman hidup, baik ataupun buruk menjadi pembelajaran yang berharga bagi individu dewasa awal, sehingga mampu membentuk menjadi pribadi yang kuat dan bertanggungjawab di masa depan (Dariyo & Evelina, 2008).

Menurut Atwood & Scholiz pada fase dewasa awal biasa muncul respon negatif dan krisis emosional dalam diri individu. Terdapat karakter kuat dalam fase krisis diusia 20-han tahun ini diantaranya adalah perasaan tidak berdaya, terasingkan, gelisah, ragu akan kemampuan diri dan takut kegagalan. Kondisi inilah yang disebut dengan istilah Quarter Life Crisis (Syifa'ussurur et al., 2021). Quarter Life Crisis adalah respon emosional individu dalam rentang usia 18-29 tahun, yang ditandai dengan timbulnya gejala perasaan panik, tidak berdaya, ketidakstabilan emosi, kebimbangan atas pilihan yang ditempuh, kecemasan, stress, bahkan frustrasi. (Nasution & Hanina, 2021). Mereka melihat bahwa keputusan penting dalam hidupnya adalah sebuah langkah yang berdampak pada kehidupannya. Krisis ini ditandai dengan anak muda yang mempertanyakan pilihan dan keputusan mereka (Cirklová, 2021). Maka menghadapi hal ini, generasi muda memerlukan kesadaran diri secara utuh sehingga dapat membuat keputusan yang tepat dan bijaksana (Stapleton, 2012).

Fenomena quarter life crisis ini menjadi permasalahan yang mendesak dikalangan masyarakat. Data survey di Inggris memaparkan bahwa dari 1000 orang di Inggris 70% orang yang berada dalam usia 30-an menunjukkan perilaku bahwa mereka

mengalami krisis di usia 20-an. Dari responden yang berusia diatas 40 tahun, 35% dari mereka mengingat bahwa ia pernah mengalami krisis kehidupan diusia 20-an (Robinson, 2019). Studi lain yang dilakukan oleh Braconnier (2011) Konferensi Tahunan Britisth Psychological Society di Glasgow, Skotlandia, mengungkapkan bahwa orang dewasa awal rentan mengalami krisis ini dan faktor yang melatarbelakanginya adalah stress pekerjaan, hubungan dan harapan (V & Pinggiolio, 2015).

Quarter life crisis lebih banyak dialami oleh lulusan sarjana, atau sarjana yang sedang menyelesaikan studinya. Fase tersebut erat kaitannya dengan gangguan stress. Berdasarkan data penelitian Allison mengungkapkan bahwa terdapat pengalaman stress pada mahasiswa dalam rentang usia 18-29 tahun, Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa adanya respon emosional selama masa quarter life crisis, ditandai dengan kebimbangan, cemas, frustrasi dan gelisah pada mahasiswa (Syifa'ussurur et al., 2021).

Dalam mendapatkan pekerjaan bagi seorang sarjana harus melewati persaingan dunia kerja yang begitu ketat. Berdasarkan data yang ditemukan dari Kementrian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, pada tahun 2018 jumlah lulusan sarjana di Indonesia mencapai 7,5 juta. Jumlah lulusan sarjana yang banyak, membuat tuntutan dari perusahaan terus berkembang (Aziz, 2021). Selanjutnya fenomena dalam dunia pekerjaan masa quarter life crisis diperparah dengan adanya pandemi COVID 19 yang membuat individu mengalami kesulitan dalam mencukupi kebutuhan ekonomi (Rahmania & Tasaufi, 2020).

O'Hanlon berpendapat bahwa terapi yang sesuai untuk klien yang mengalami quarter life crisis akan efektif, jika terapis membantu klien untuk menganalisis berbagai sudut pandang dalam penyelesaian masalah. Selain itu, tererapi yang diberikan kepada klien diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri klien. Setelah mendapatkan penguatan dari terapis, klien akan memiliki keyakinan untuk

melakukan tindakan yang dapat membangkitkan semangat dalam diri sendiri dalam membangun masa depan (Rahmania & Tasaufi, 2020).

Konseling rasional emotif behavior (REBT) adalah pendekatan konseling yang menintegrasikan aspek agama dengan intervensi Rasional Emotif yang dapat mengkontruksi hidup klien menjadi pribadi yang lebih kuat dan mendalam terutama dalam aspek rohani (Putu Agus Semara Putra Giri, 2020). Menurut Ellis, konseling rasional emotif merupakan terapi yang sangat komprehensif menangani permasalahan klien yang berhubungan erat dengan emosi, kognisi dan perilaku. Pandangan pendekatan rasional emotif memiliki konsep kunci dalam membangun tingkah laku, yaitu teori ABC. A yang berarti Antecedent event, B berarti belief, C yang berarti emotional consequensce (Putu Agus Semara Putra Giri, 2020).

Tujuan dari rasional emotif behavior terapi adalah untuk memperbaiki diri dan mengubah cara bersikap, persepsi yang masuk, cara berfikir, keyakinan dan pandangan hidup konseli yang irrasional menjadi pandangan irrasional, sehingga konseli mampu mengembangkan potensi diri dan mencapai eksistensi diri yang optimal. Hal yang dilakukan terapi rasional emotif adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat memperburuk kondisi konseli, seperti: perasaan bersalah, gangguan kecemasan, rasa benci, perasaan takut, marah, sebagai hasil bentuk perilaku irrasional. Konselor bertugas untuk membimbing klien agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri (Oktapiani, 2019). Sedangkan menurut Singgih D Gunarsa menjelaskan bahwa rasional emotif behavior terapi memberikan perubahan pada pola pikir irrasional. Jadi konselor dalam hal ini bertugas memberikan pendidikan serta memberikan strategi tertentu untuk memperkuat proses berfikir konseli (Hakim, 2020).

Penelitian sebelumnya sudah banyak yang membahas mengenai quarter life crisis, namun belum ada yang membahas mengenai penanganan quarter life crisis dengan

menggunakan pendekatan rasional emotif behavior. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penanganan klien dalam fase quarter life crisis melalui pendekatan terapi rasional emotif behavior.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Melalui metode tersebut, bertujuan untuk menganalisis temuan mengenai fenomena yang menjadi fokus isu penelitian ini, yaitu klien yang mengalami quarter life crisis. Pengambilan data dilakukan dengan Teknik observasi dan wawancara. Selanjutnya dalam menentukan subjek, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, dimana subjek memiliki klasifikasi khusus terhadap fokus penelitian, sehingga peneliti dapat mengambil data yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut. Data yang ditemukan dilapangan kemudian dianalisis melalui interpretasi makna dan inti dari pertanyaan dan jawaban dalam proses konseling (Alkatiri & Simbala, 2021) Subjek penelitian ada satu klien berinisial "KS", ia merupakan pekerja swasta yang sedang mengalami masa quarter life crisis. Dalam penelitian ini, konselor juga menjadi bagian dari subjek penelitian, yang berhubungan dengan proses intervensi sesi konseling yang diberikan kepada klien.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah subjek tunggal, seorang perempuan berusia 23 tahun. Subjek berinisial KS. Ia adalah pekerja karyawan swasta yang tinggal di kota "X". Sekarang ini KS sedang mengalami masa quarter life crisis, dimana ia merasakan dilematis kehidupan, baik itu dalam aspek karir, percintaan dan potensi diri. KS adalah sarjana yang baru saja lulus dari universitas di kota "Y". Sekarang ini ia sudah memiliki pekerjaan tetap di kota "X". Keputusannya menetap di kota X dan tinggal merantau sendiri tanpa seorang keluarga dan teman membuat ia sering merasa kesepian. Sehingga banyak waktu yang dihabiskan dengan merenung dan meratapi kesendiriannya. Ia dilematis, apakah akan tetap tinggal di kota

“X” atau kembali di desa bersama keluarganya. Disamping itu, KS memiliki tekanan pekerjaan. Tempat ia bekerja adalah sebuah lembaga pengembangan sumber daya manusia yang baru baru ini berdiri, membuat ia memiliki ragam pekerjaan yang harus dilakukan sendiri. KS merasa bahwa pekerjaan yang dijalani sekarang tidak begitu sesuai dengan jurusan ia kuliah. Akibatnya, pekerjaan yang dilakukan KS kerap mendapat ejekan dari atasannya.

Selain itu, KS memiliki trauma masa lalu, dalam aspek percintaan. Rasa bersalah pada masa lalu membuat ia menjadi pribadi yang menutup diri dengan lingkungan. Hal ini bertolak belakang dengan karakter KS yang sejati, yaitu seorang periang. Trauma masa lalu membuat KS merasa tidak berharga sehingga pada titik terendahnya hampir saja KS melakukan tindakan “bunuh diri”. Game online adalah hobi yang menjadi salah satu hiburan dalam keterpurukannya.

Adapun treatment yang diberikan kepada klien adalah sebagai berikut:

Jadwal Sesi Konseling	Proses Konseling	Pencapaian
Sesi satu, 06 November	1. Asesment 2. Kontrak forum 2. Menggali data awal	1. Raport 2. Kepercayaan dan keterbukaan 3. Data awal
Sesi kedua, 13 November	1. Pembukaan 2. Attending 3. Kontrak forum 4 Tahap penjagaan 5. Tahap penafsiran 6. Penugasan	Konselor sudah mendapatkan data awal sehingga sesi ini konselor mendapatkan data lebih dalam dan pemberian tugas berupa membuat jurnal harian agar lebih mindfulness.
Sesi ketiga, 18 November	1. Pembukaan 2. Konseli bercerita mengenai progres dirinya 3. Konselor merespon 4. Evaluasi tugas	Tugas menulis jurnal harian menghasilkan kebermaknaan konseli terhadap diri sendiri.
Sesi keempat, 10 Desember	Relaksasi metode hipnoterapi. Berikut tahapannya: 1. Pre-Induction 2. Induction 3. Deepening 4. Sugesti 5. Termination	Metode ini dapat memodifikasi perilaku klien melalui alam bawah sadar, sehingga menghasilkan perilaku baru yang diinginkan.
Sesi kelima, 15 Desember	Evaluasi	Berdasarkan hasil evaluasi, konseling dapat berjalan dengan baik. Kendala dalam hal ini adalah ruang dan waktu.

Gambar 1. Sesi Konseling Klien

Sesi pertama, dilakukan pada tanggal 6 november 2020 Pada sesi awal dilakukan pengumpulan data awal, kontrak forum dengan konseli dan tujuan dari konseling. Konselor dan konseli menyepakati jumlah sesi konseling dan waktu setiap sesi konseling. Dalam sesi awal ini konselor mampu membangun rapport yang baik, sehingga konseli sudah memberikan keterbukaan dan merasakan kenyamanan ketika bercerita tentang masa lalu dan kondisi saat ini. Berikut percakapan sesi konseling.”Alhamdulillah sehaat sihh mbak, tapi yaa gitu aku ngerasa bingung dengan keputusanku saat ini. Antara mau menetap di kota “X” atau di kota “Y” atau balik ke kampung halamanku sama keluarga” (wawancara1.KS.06 november. 2021.) Dalam sesi pertama konselor mendengarkan dengan penuh empati cerita yang disampaikan oleh konseli. Hal ini memberikan kenyamanan pada konseli sehingga eksplorasi data dapat dilakukan dengan dalam.

Sesi kedua, konseling dilakukan pada tanggal 13 november 2021, bertempat di kantor KS. Tahap konseling diawali dengan pembukaan. Selanjutnya adalah tahap penjagaan, dimana setelah konselor menjalin hubungan yang baik dengan konseli, maka konselor menggali permasalahan klien secara mendalam. Tahap selanjutnya adalah penafsiran, kondisi psikologis klien yaitu stress di masa quarter life crisis. Stes utama klien terletak pada tuntutan pekerjaan yang diampunya. Selain itu, kondisi konseli yang merantau jauh dari keluarga dan kerabat membuat ia merasa kesepian. Disaat kesepian tersebut, ia mulai berfikir sesuatu yang irasional. Selain itu, faktor penyerta stress konseli adalah adanya trauma masa lalu. Kondisi dimana konseli merasakan keterpurukan yang begitu dalam karena aspek percintaan. Hal ini menyebabkan konseli merasa tidak berharga dan menutup diri dengan lingkungan sekitar. Selanjutnya adalah tahap pembinaan, dalam tahap tersebut konselor membantu konseli untuk memberikan pengetahuan mengenai kondisi mentalnya saat ini. Konselor membantu konseli untuk menganalisis keyakinan irasional. Bahwa keyakinan irasional tersebut memberikan

pengaruh yang buruk dalam proses kehidupan. Konselor memberikan penguatan mengenai falsafah hidup, dikolaborasikan dengan keilmuan filsafat dan pengetahuan islam. Selanjutnya adalah tahap penilaian. Berdasarkan treatment yang diberikan konselor kepada konseli menjelaskan bahwa konseli merasakan gangguan psikis, berupa stress hingga membuat konseli mengalami psikosomatis. Psikosomatis adalah penyakit fisik yang disebabkan karena adanya tekanan psikis. Berdasarkan wawancara konseli, konseli mengungkapkan “Iya mbak.. aku sekaang sering sakit. Kemari itu ak habis sakit tipes, terus sampai nangis, sendirian bengong di pojokan kantor. Kaya bingung itu lhoh mbak” (wawancara2.KS.13 november 2021). Dalam sesi ini konselor membimbing konseli untuk lebih memahami dirinya. Maka konselor memberikan penugasan berupa membuat jurnal harian. Jurnal harian tersebut bertujuan untuk melatih konseli menjadi pribadi yang mindfulness. Melakukan segala sesuatu aktivitas dengan kesadaran penuh sehingga dalam menjalani tugas tugas tanggungjawab, dapat melakukannya dengan penuh makna. Selanjutnya, konselor memberikan penilaian terhadap hasil konseli sesi kedua. Indikator dari pencapaian tujuan konseli dapat ditandai dengan, pertama konseli memiliki pemahaman mengenai dirinya sendiri. Kedua, konseli memiliki wawasan baru mengenai falsafah hidupnya. Bahwa pemikiran irrasional harus diubah menjadi pemikiran yang rasional. Ketiga, dinamika psikis konseli menjadi lebih tenang. Karakter konselor yang ampu menjadi pendengar yang baik dengan penuh empati membuat konseli merasa nyaman dan terbuka dalam setiap sesi konseling.

Sesi tiga konseling dilakukan pada tgl 18 november 2021. Konseling dilakukan dengan menggunakan media online yaitu telefon whatsapp. Hal ini dilakukan karena kondisi konselor dan konseli yang terbatas oleh ruang dan waktu. Proses konseling dilakukan dengan tetap memperhatikan prosedur konseling secara formal. Sesi ini diawali dengan pembukaan, konseli melaporkan progres kondisi psikis dirinya dan juga

melaporkan tugas journaling yang diberikan kepada konselor. Selanjutnya adalah evaluasi penugasan. Berdasarkan wawancara lapangan, konseli mengungkapkan bawa terapi journaling yang diberikan kepada konselor membuat ia menjadi lebih relaks, mindfulness, namun konseli masih belum melakukan journaling secara rutin.

Sesi keempat konseling, dilakukan pada tgl 10 Desember 2021, berlokasi di rumah konseli. Dalam sesi keempat konselor memberikan intervensi layanan konseling berupa relaksasi. Teknik relaksasi adalah salah satu teknik yang dimiliki oleh pendekatan REBT. Dalam hal ini konselor menggunakan metode relaksasi hipnoterapi. Hipnoterapi adalah terapi yang diberikan kepada subjek dalam kondisi hipnosis (kesadaran alam bawah sadar). Terapi yang digunakan berupa sugesti melalui seni komunikasi, dengan tujuan untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku subjek menjadi lebih baik (Wardani, 2016). Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan sesi hipnoterapi, diantaranya adalah 1) Pre-Induksi. Konselor sekaligus terapis memberikan attending baik, dan memberikan pengantar mengenai hipnoterapi. Dalam treatment tersebut, subjek atau konseli mengetahui hipnoterapi secara keilmuan namun masih ada rasa was-was dengan treatment ini. Maka konselor meluruskan miskonsepsi mengenai hipnoterapi yang diidentikkan dengan ilmu klenik. 2) Induksi, yaitu proses dimana terapis membawa subjek pada gelombang otak alpha bahkan theta. Maka subjek berada dalam kondisi alam bawah sadar. Teknik induksi yang digunakan terapis adalah melalui teknik menghitung terapis memberikan arahan kepada klien untuk mengatur nafas dan menghitung dari angka 1-8. Bahwa setiap hitungan angka tersebut membuat subjek atau konseli menjadi lebih rileks dan fokus. 3) Deepening atau pendalaman. Terapis memberikan pendalaman induksi agar subjek dapat memasuki alam bawah sadar dengan baik. 4) Sugesti, Terapis atau konselor memberikan sugesti kepada subjek atau konseli untuk menjadi pribadi lebih positif, lebih ikhlas, lebih beriman kepada Tuhan dan

lebih menjaga kesehatan. Dalam sesi ini konselor juga menggunakan anchoring, dimana teknik tersebut dapat membantu subjek dalam mengimajinasikan sugesti yang diberikan. Dalam sesi sugesti ini, konselor memberikan penguatan psikologis kepada klien di masa quarter life irisi ini. Bahwa kondisi tersebut adalah langkah awal untuk menjadi pribadi yang lebih tangguh, dewasa dan bertanggungjawab. Konselor mengkolaborasikan pendekatan spiritual. Menguatkan kepada konseli bahwa Allah hadir disetiap saat dalam kondisi senang maupun susah. 5) Terminasi, yaitu tahap mengakhiri sesi hipnoterapi.

Sesi kelima konseling, adalah sesi peutupan. Dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2021. Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama melakukan diskusi terkait evaluasi proses konseling. Melalui sesi diskusi tersebut, konseli mengungkapkan bahwa proses konseling ini sangat membantu dalam menstabilkan dinamika stres yang dialami konseli. Konseli merasakan kehadiran konselor dapat menjadi endengar yang baik. Namun pendampingan sesi konseling masih terbaas oleh ruang dan waktu, dikarenakan perbedaan jarak yang cukup jauh.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif behavior adalah pendekatan yang dapat memodifikasi perilaku klien pada masa quarter life crisis. Konselor melakukan intervensi sebanyak lima kali sesi konseling. Sesi pertama, konselor berokus pada rapport, kontrak forum dan penggalan data awal. Sesi kedua, konselor dan konseli berdiskusi mengenai falsafah hidup dengan elaborasi keilmuan filsafat dan ilmu agama. Pada tahap ini konselor membimbing konseli untuk berfikir secara rasional. Konselor juga memberikan penugasan kepada konseli berupa menulis jurnal harian, dengan tujuan membentuk pribadi yang mindfulness. Sesi konseling ketiga berupa laporan progres kondisi konseli setelah menjalankan penugasan konselor. Sesi keempat, konselor memberikan intervensi berupa teknik

relaksasi. Metode relaksasi yang digunakan adalah hipnoterapi. Melalui sesi relaksasi tersebut, konselor atau terapis dapat memodifikasi emosi, pikiran dan perilaku konseli. Selanjutnya adalah sesi evaluasi proses konseling.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alkatiri, M. A., & Simbala, N. (2021). *Konseling Pribadi Berbasis Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Mental*. 18(1), 14.
- Aziz, A. (2021). *Survive Or Thrive? Students' Future Orientation During Quarter Life Crisis*. *JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 7(4).
- Cirklová, Mgr. J. (2021). *Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic*. *Contemporary Buddhism*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/14639947.2021.1929603>
- Dariyo, A., & Evelina, L. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Grasindo.
- Hakim, U. F. R. (2020). 1. Ahmad Putra 1 Uky Firmansyah Rahman Hakim 2. 2, 24.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan (Pertama)*. Prenadamedia Group.
- Nasution, R. G., & Hanina, H. (2021). *Analisa Quarterlife crisis Mahasiswa Dan Mahasiswi Tingkat Akhir STMIK Royal Kisaran Dengan Backward Chaining*. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 2(2), 158–165. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.112>
- Oktapiani, N. (2019). *GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TERAPI*. 1, 6.
- Putri, A. F. (2018). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putu Agus Semara Putra Giri. (2020). *KONSELING MODEL RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGGULANGI GANGGUAN EMOSIONAL SISWA*.

<https://doi.org/10.5281/ZENODO.404944>

2

Rahmania, F. A., & Tasaufi. (2020). *Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19*. PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, 2, 1–16.

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>

Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works? 16.

Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). MENEMUKENALI BERBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS: SEBUAH KAJIAN LITERATUR. 1(1), 12.

V, J. P. R., & Pinggiolio. (2015). Development and Validation of Quarter Life Crisis for Filipnos. *The Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences, Philippines*.

Wardani, N. K. (2016). Pendekatan dalam Hypnotherapy dalam Mengatasi Anak SMP yang masih Mengalami Enuresis / Mengompol Studi Kasus X DI SMP Islam Sidoharjo. *UIN Sunan Ampel*.

Zwagery, R. V., & Yuniarrahmah, E. (2021). *Psikoedukasi “Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?”* To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 272. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>