

Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan *Quarter-Life Crisis* pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19

Farra Anisa Rahmania¹ & Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi²
Magister Psikologi Profesi¹, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya²,
Universitas Islam Indonesia
Email: farra.rahmania@students.uii.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menguji perubahan *quarter-life crisis* setelah diberikan intervensi terapi kelompok suportif. Subjek dalam penelitian ini adalah individu dalam fase *emerging adulthood* yang mengalami *quarter life crisis* (n=5). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest post test*. Alat ukur yang digunakan adalah *Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz* yang dikembangkan oleh Hassler (2009). Modul penelitian yang digunakan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Andaryati (2018) dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor *quarter-life crisis* antara sebelum dan setelah intervensi terapi kelompok suportif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian tambahan mengenai terapi yang dilakukan secara *online*.

Kata kunci: Quarter Life Crisis, Terapi Kelompok Suportif, Individu Dewasa Awal

Pendahuluan

Pada usia di atas 20 tahun sebagian individu merasakan bahwa masa-masa tersebut menyenangkan karena dapat mencoba segala kemungkinan yang dimiliki untuk memperoleh makna di dalam hidupnya. Namun, berbeda dengan sebagian individu lainnya yang mungkin saja ada yang mengalami masa *quarter-life* dengan perasaan cemas, penuh dengan tekanan bahkan merasa hidup tidak bermakna. Menurut Atwood dan Scholtz (2008) fase tersebut dapat dikatakan sebagai *quarter life crisis*.

Usia dimana seseorang mengalami *quarter life crisis* biasanya dimulai jika seseorang telah berada dalam tahap *emerging adulthood*. Istilah *emerging adulthood* merupakan fase ini dialami oleh individu dengan rentang usia 18-29 tahun. Pada fase tersebut, seseorang dianggap sudah waktunya untuk melepaskan

masa remaja, namun belum memasuki fase mengemban tanggung jawab yang umum ditemui pada masa dewasa (Arnett, 2000). Seseorang akan mengeksplorasi dirinya lebih dalam dalam fase tersebut. Hal-hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karier, maupun hubungan relasi dengan lawan jenis.

Quarter life crisis akan dialami oleh individu dalam usia dewasa awal yang sedang atau telah selesai menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki perasaan khawatir atau cemas untuk melanjutkan hidup di masa depan. Menurut Robbins dan Wilner (Atwood & Scholtz, 2008) individu akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter-life crisis*. Permasalahan psikologis yang dihadapi dapat berupa persoalan akan urusan karier maupun relasi dan kehidupan sosial. Namun, *quarter life crisis* dapat terjadi juga karena adanya tekanan dari keluarga, teman sebaya, ataupun perasaan tidak aman terhadap masa depan, kekecewaan akan sesuatu, kecemasan terhadap suatu hubungan, pekerjaan serta karier.

Faktor norma sosial budaya, keluarga dan pertemanan dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang permasalahannya. Semakin memperoleh tekanan, individu akan mulai dan mudah membangun emosi-emosi dan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Padahal di sisi lain, sebenarnya masih banyak aspek positif yang mungkin dimiliki individu tersebut namun tidak disadari sehingga akibatnya produktivitas dan fungsi sosialnya menjadi terganggu.

Perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian mengenai kehidupan mendatang seperti permasalahan relasi, karir, maupun kehidupan sosial yang terjadi pada individu dengan usia sekitar 20 tahun ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* (Fisher, 2008). Kemudian, Nash dan Murray (2010) menyatakan bahwa yang dihadapi individu ketika mengalami *quarter-life crisis* adalah masalah yang berkaitan dengan mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan.

Pada keadaan dimana seseorang sedang mengalami *quarter life crisis*, kondisi di dunia sedang dilanda wabah virus yang dinamakan virus COVID-19. Seseorang yang memiliki kebiasaan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan bertemu fisik tidak lagi menjadi sebuah prioritas pada masa pandemi COVID-19. Perilaku komunikasi dan interaksi pada akhirnya digantikan dengan cara melakukan pertemuan di dunia maya atau virtual (Muslih, 2020). Hal ini yang semakin membuat beberapa orang menjadi kebingungan dan tidak terbiasa dengan keadaan tersebut. Sebagian orang merasa bahwa dirinya menjadi semakin tidak produktif bahkan meningkatnya perasaan cemas. Tentu kecemasan ini salah satunya karena virus COVID-19 yang begitu cepat menular dan cepatnya penambahan kasus positif yang terinfeksi virus tersebut (Fitria & Karneli, 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 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).

O'Hanlon (Atwood & Scholtz, 2008) menjelaskan bahwa terapi untuk individu yang mengalami *quarter-life crisis* akan efektif jika fokus pada pembahasan

mengenai berbagai macam kemungkinan untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, terapi yang digunakan diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri individu. Setelah itu, individu akan memiliki keyakinan untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan membantu diri sendiri dalam membangun masa depan yang diinginkan.

Intervensi yang dapat membantu seseorang untuk dapat bertahan dalam situasi *quarter life crisis* adalah terapi kelompok suportif. Hal ini disebabkan karena individu di dalam kelompok tersebut memiliki permasalahan yang sama dan dapat saling berbagi permasalahannya sehingga dapat memunculkan *insight* baru mengenai perilaku yang lebih adaptif. Terapi kelompok suportif merupakan media bagi sekumpulan individu dengan masalah yang sama untuk berbagi pendapat dan kebutuhan satu sama lain. Anggota kelompok dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman yang tidak menyenangkan kepada peserta lain (Prasyatiani & Sulistyarini, 2018). Kelompok pendukung menjadi tempat bagi penyembuhan psikologis karena orang-orang dengan masalah yang sama akan saling berbagi pengalaman di dalam kelompok tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan *quarter life crisis* melalui terapi kelompok suportif. Hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat penurunan skor *quarter life crisis* pada subjek setelah diberikan intervensi berupa terapi kelompok suportif.

Metode

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 20-25 tahun dan memiliki skor *quarter-life crisis* pada kategori sedang hingga tinggi. Total subjek dalam penelitian ini adalah 5 orang.

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen *one group pretest-post test*. Pada desain tersebut peneliti membandingkan efek perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji pada subjek eksperimen. Hal ini didukung oleh pendapat Johnson (Knapp, 2016) bahwa *one group pretest-post test* adalah pengukuran untuk melihat efektivitas sebuah perlakuan dalam beberapa waktu yang berbeda (misalnya, *pretest*, *posttest*, *follow up*) kemudian membandingkan ketiga hasil tersebut dalam satu kelompok yang sama. Penjelasan desain penelitian pada tabel berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Prates	Perlakuan	Pascates	Tindak Lanjut
(A) KE	Y1	X	Y2	Y3

- (A) : Kelompok Eksperimen
Y1 : Pengukuran Prates
Y2 : Pengukuran Pascates
Y3 : Pengukuran Tindak Lanjut
X : Perlakuan (Terapi Kelompok Suportif)

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz* dari Hassler (2009) yang digunakan untuk menyeleksi subjek yang sedang mengalami *quarter-life crisis*. Alat ukur tersebut telah digunakan dalam penelitian Rosalinda dan Michael (2019) dan penelitian Agustin (2012). Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka akan semakin *rendah quarter life crisis*. Kemudian, peneliti melakukan observasi dan wawancara sebelum terapi (*pretest*), sesudah terapi (*posttest*), dan pada tahap tindak lanjut (*follow up*).

Prosedur Intervensi

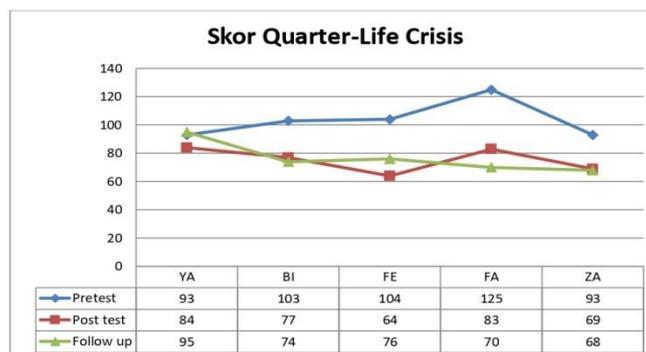
Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah terapi kelompok suportif dengan modul intervensi yang digunakan berdasarkan penelitian oleh Andaryati (2018). Modul tersebut telah dimodifikasi menjadi dua kali pertemuan dengan pertemuan pertama dan kedua terdapat 6 sesi sehingga total sesi dalam intervensi tersebut sebanyak 12 sesi. Penelitian ini dilakukan dengan dua kali pertemuan dan sekali tindak lanjut. Pertemuan pertama berdurasi 120 menit, pertemuan kedua berdurasi 120 menit.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Anova Repeated Measures*. Uji analisis tersebut digunakan untuk membantu peneliti dalam membedakan skor sebelum dan sesudah intervensi di dalam satu kelompok. Analisis data ini dilakukan menggunakan program *Statistical Program for Science (SPSS) for Windows* versi 16.0.

Hasil

Tabel 2. Perubahan Skor *Quarter-Life Crisis*



Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa setiap subjek, yaitu subjek YA, subjek BI, subjek FE, subjek FA, dan subjek ZA secara signifikan mengalami penurunan skor pada saat pra tes menuju pasca tes. Skor *quarter-life crisis* yang menurun paling besar terjadi pada subjek FA dengan penurunan sebesar 42 poin,

sedangkan penurunan skor *quarter life crisis* yang paling rendah terjadi pada subjek YA, yaitu 9 poin. Namun, pada saat pasca tes menuju *follow up* terdapat dua subjek yang mengalami kenaikan skor *quarter life crisis*. Kenaikan skor *quarter life crisis* terbanyak terjadi pada subjek FE, yaitu sebesar 12 poin sedangkan untuk subjek BI, subjek FA, dan subjek ZA mengalami penurunan skor sebesar 3 poin, 13 poin, dan 1 poin.

Tabel 3. Uji Normalitas Prates-Pascates-Tindak Lanjut

Shapiro-Wilk	Waktu Pengukuran	Sig.
Terapi Kelompok Suportif	Prates	.159
	Pascates	.472
	Tindak Lanjut	.101

Tabel 4. Mauchly's Test of Sphericity

Within Subjects Effects	Sig.
Waktu	.251

Tabel 5. Tests of Within Subjects Effects

		F	Sig.
Waktu	Greenhouse-Geisser	10.931	.019

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui nilai signifikansi pada uji *Shapiro-wilk*, yaitu $p > 0.05$ dengan $p = 0.159$ pada tahap prates, $p > 0.05$ dengan $p = 0.472$ pada tahap pascates, dan $p > 0.05$ dengan $p = 0.101$ pada tahap tindak lanjut. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis *Anava Repeated Measures*. Kemudian, pada Tabel 4 *Mauchly's Test of Sphericity* diketahui bahwa data tersebut memiliki signifikansi sebesar 0.251 yang dapat diartikan bahwa $p > 0.05$ sehingga telah memenuhi syarat *Sphericity Assumed*. Selanjutnya, berdasarkan data perbandingan hasil uji hipotesis skala *quarter life crisis* yang diperoleh pada Tabel 5

Tests of Within-Subjects nilai *Greenhouse-Geisser* menunjukkan $F = 10.931$ dengan $p = 0.019$, $p < 0.05$ yang artinya terdapat interaksi antara waktu (pra-pasca-tindak lanjut) di dalam kelompok. Adanya interaksi tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan skor *quarter life crisis* di dalam kelompok dari waktu ke waktu. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima bahwa terapi kelompok suportif dapat menurunkan skor *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*.

Diskusi

Pada rentang masa kehidupan, setiap individu akan melewati beberapa tahapan perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Kemudian, seiring dengan perjalanan hidup tersebut, individu akan mulai memiliki tuntutan dan tekanan lebih besar dari lingkungan ketika menghadapi masa remaja menuju masa dewasa. Pada masa tersebut, dinamakan fase *emerging adulthood*. Individu akan memperoleh banyak tuntutan mulai dari keterampilan tertentu hingga kematangan emosional seiring dengan masa transisinya dari remaja menuju dewasa. Di dalam fase tersebut individu akan berusaha untuk mengeksplorasi diri dan mengalami berbagai macam perubahan, baik di aspek pendidikan, pekerjaan, maupun percintaan dibandingkan pada fase perkembangan sebelumnya (Tanner, Arnett, & Leis, 2009). Namun, tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan dalam masa transisi tersebut.

Beberapa individu akan mengalami kebingungan dan mencoba mengatasi keadaan tersebut hingga berhasil untuk melanjutkan hidupnya. Sementara, ada beberapa individu lainnya mengalami masa krisis sehingga membutuhkan penanganan profesional untuk berdaya dan membantu individu mengatasi permasalahan tersebut. Menurut Atwood dan Scholtz (2008) bentuk krisis emosional yang dapat terjadi pada individu usia di atas 20 tahun seperti perasaan tidak berdaya, merasa terisolasi, ragu akan kemampuan yang dimiliki, takut akan kegagalan merupakan kondisi yang dapat disebut sebagai *quarter life crisis*.

Beberapa diantara subjek dalam kelompok ini mengalami *quarter life crisis* dikarenakan telah selesai dalam pendidikan di perguruan tinggi namun memiliki kebingungan tentang apa yang harus dipilih untuk masa depannya. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Robbins dan Wilner (2001) bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu reaksi individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan yang diperoleh di perguruan pendidikan tinggi setelah itu individu harus menghadapi realitas dimana ada ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus terjadi serta alternatif pilihan hidup yang terlalu banyak sehingga membuat individu tersebut tidak berdaya.

Kemudian, beberapa subjek yang lain mengalami *quarter life crisis* karena mendapatkan tuntutan dari lingkungan terkait bidang ekonomi. Hal ini diperparah dengan kondisi adanya wabah COVID19 yang membuat beberapa subjek tidak dapat melakukan kegiatan dalam rangka mendapatkan uang karena tuntutan keluarga yang menginginkan subjek untuk tetap di rumah. Permasalahan ekonomi menjadi salah satu masalah yang sering muncul dalam masa pandemi ini sehingga dapat menciptakan stres yang mengganggu bagi individu (Muslim, 2020).

Selain dalam bidang pekerjaan, beberapa subjek merasakan bahwa *quarter life crisis* yang dialami juga disebabkan karena stres akademik. Salah satunya karena tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan di lapangan selama masa pandemi ini tidak dapat dilakukan. dan mahasiswa pun menjadi menunda untuk mengerjakan tugas akhirnya (Muslim, 2020). Banyak tuntutan yang diterima oleh mahasiswa yang menimbulkan tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan meskipun kondisi pembelajaran daring saat ini juga tidak sepenuhnya terfasilitasi dengan memadai.

Hambatan dan kesulitan yang dialami individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* ini memang tidak dapat terlepas dari keadaan pandemi yang juga tidak diketahui kapan akan berakhir. Namun, para subjek pada akhirnya mencari bantuan atau pertolongan secara psikologis dengan mengikuti terapi kelompok suportif. Menurut Yalom (Kurniawan & Noviza, 2018) terapi kelompok pendukung

merupakan bagian dari terapi kelompok. Tiap anggota kelompok memiliki permasalahan yang sama dan memberikan kesempatan bagi individu lain untuk saling menguatkan satu sama lain (Corey, 2010).

Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa terapi kelompok suportif dapat menjadi sebuah intervensi kelompok yang mampu membantu tiap subjek saling mendukung dan belajar dari permasalahan yang sama. Penelitian tersebut diantaranya, yaitu penelitian Saraswati, Prabandari, dan Sulistyarini (2019) dengan subjek pasien gagal ginjal kronik dan penelitian Kurniawan dan Noviza (2018) dengan subjek perempuan penyintas kekerasan. Kemudian, dalam penelitian ini, terapi kelompok suportif mampu menurunkan tingkat *quarter life crisis* setiap subjek. Dukungan yang diberikan di dalam kelompok ini memberikan tempat yang nyaman bagi setiap subjek untuk dapat mengekspresikan perasaannya baik emosi positif maupun negatif serta kemungkinan mendapatkan solusi di dalam kelompok tersebut (Videbeck, 2008).

Dukungan yang diberikan selama terapi kelompok tersebut berhubungan dengan memacu harapan, penerimaan, tolong-menolong, kebersamaan, dan merasa memiliki nasib yang sama (Muiz & Sulistyarini, 2015). Para subjek dapat menciptakan harapan dan tujuan yang akan dicapai di kemudian hari. Hal ini didukung oleh pernyataan subjek mengenai bagaimana keikutsertaannya memberikan efek yang positif bagi kondisi psikologisnya. Beberapa subjek menyatakan bahwa mendapatkan banyak pemahaman baru mengenai cara untuk menghadapi *quarter-life crisis* dan merasa bahwa ada orang lain yang memiliki keadaan yang sama sehingga para subjek tidak merasa sendiri. Menurut Heuvel, dkk (2002) di dalam terapi kelompok suportif, para subjek belajar untuk membuat suasana positif bagi subjek yang lain. Suasana positif yang dibangun, yaitu kebersamaan dan kenyamanan selama proses intervensi berlangsung sehingga dapat membangun hubungan yang terapeutik.

Selain dukungan yang didapatkan di dalam kelompok, salah satu usaha lain yang menurut para subjek dapat membantunya keluar dari kondisi *quarter life crisis*

adalah dengan meningkatkan kemampuan spiritual, misalnya bersyukur dengan apa yang telah dimiliki. Kemampuan spiritual dapat dijelaskan sebagai kondisi penerimaan seseorang sehingga mendapatkan makna dari sebuah masalah dan mengurangi stres yang dialami oleh seseorang (Ahmad & Ambotang, 2020). Menurut Saifuddin (Oktawirawan, 2020) berdoa atau ibadah dianggap menjadi salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan fisik maupun psikis yang dialami. Hal ini sejalan dengan apa yang dirasakan oleh beberapa subjek yang menyatakan bahwa dengan meningkatkan spiritualitas salah satunya dengan mensyukuri keadaan diri sendiri dan tidak membandingkannya dengan orang lain serta fokus pada potensi diri yang dimiliki maka *quarter life crisis* yang dialami dapat teratasi secara perlahan.

Kemudian dalam penelitian ini, terapi kelompok suportif memang membuat beberapa subjek mengalami penurunan skor pada *quarter life crisis* pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Namun, hal ini tidak dapat diartikan sepenuhnya bahwa terapi kelompok suportif menjadi terapi yang efektif dalam menurunkan *quarter life crisis*. Tidak ada jaminan bahwa terapi atau perlakuan yang diberikan menjadi satu-satunya faktor utama yang membuat perbedaan pada skor sebelum dan sesudah diberikannya intervensi pada penelitian dengan desain *one-group pre test-post test* (Suryabrata, 2007). Pada penelitian ini pun tidak termasuk dalam penelitian eksperimen murni, dimana tidak ada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Hal ini yang menyebabkan tidak dapat diketahui apakah ada perbedaan tingkat *quarter life crisis* pada seseorang yang diberikan intervensi terapi kelompok suportif maupun pada seseorang yang tidak diberikan intervensi tersebut.

Namun, berdasarkan penelitian ini, peneliti juga menemukan bahwa terapi kelompok suportif dapat diberikan secara *online*. Menurut Feijt, dkk (2020) beberapa permasalahan psikologis dapat diberikan terapi secara *online* namun akan sulit untuk dilakukan pada permasalahan seperti kecemasan parah, klien yang memiliki gejala psikotik, trauma, dan terapi keluarga. Sesi terapi dengan klien anak,

terapi kelompok maupun klien dengan kemampuan kognitif yang kurang akan memiliki kesulitan tersendiri. Meskipun beberapa terapis menyatakan bahwa terdapat pengalaman positif dalam memberikan intervensi secara *online*, yaitu fleksibilitas, efisiensi dalam tugas administratif maupun efisiensi jadwal pertemuan dengan klien. Oleh karena itu, implikasi dari penelitian ini bahwa terapi kelompok suportif dapat digunakan menjadi salah satu alternatif bagi terapis dan praktisi untuk menurunkan *quarter life crisis* dan menjadi intervensi yang dapat dilakukan secara *online*.

Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat terlihat bahwa terapi kelompok suportif mampu untuk menurunkan *quarter life crisis* pada individu dalam fase *emerging adulthood* dimana kondisi saat ini juga diperparah dengan adanya pandemi COVID-19 sehingga krisis yang sedang dialami semakin meningkat akibat situasi pandemi yang belum berakhir. Dukungan yang diberikan antar subjek dapat menurunkan krisis yang terjadi di dalam diri sehingga tiap subjek dapat belajar dari pengalaman masing-masing subjek. Para subjek juga mendapatkan *insight* baru mengenai *quarter-life crisis* dan bagaimana cara untuk bangkit dari keadaan tersebut. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah penemuan intervensi yang lainnya untuk dapat membantu seseorang yang sedang mengalami *quarter-life crisis* agar kajian psikologi mengenai hal tersebut semakin luas.

Daftar Pustaka

- Abdi. A. P. (2020). Nasib Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Pandemi Covid 19. *Tirto.id*.
<https://tirto.id/nasib-mahasiswa-tingkat-akhir-saat-pandemi-corona-covid-19-eMvn>
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Tesis*, tidak diterbitkan. Universitas Indonesia.

- Ahmad, A. A. B., & Ambotang, A. S. B. (2020). Pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan persekitaran keluarga terhadap stres akademik murid sekolah menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23.
- Andaryati, A. (2018). *Terapi Kelompok Dukungan untuk Meningkatkan Resiliensi Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa*. Tesis. Universitas Islam Indonesia.
- 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>
- 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>
- Black, A. (2010). “Halfway Between Somewhere and Nothing”: An Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction among Students. *Thesis*. University of Arkansas.
- Byock, S. D. (2010). *The Quarter-life Crisis and the Path to Individuation in the First Half of Life*. California: Pacifica Graduate Institute.
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Group Counseling (8th edition)*. Belmont, CA, USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Group Counseling*. Toronto: Nelson Education.
- Feijt, M., de Kort, Y., Bongers, I., Bierbooms, J., Westerink, J., & IJsselsteijn, W. (2020). Mental health care goes *online*: Practitioners' experiences of providing mental health care during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 1-5. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0370>

- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling AL-IRSYAD*, 10(1), 23-29.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC.
- Golden, L., Biebel, K., MacPhee, J., Schwartz, V., & Scott, J. (2017). *The quarter-life crisis: Supporting young adult mental*. The 31st Annual Research & Policy Conference on Child, Adolescent, and Young Adult Behavioral Health (Tampa, Florida).
- Hassler, C. (2011). *Are You Having A Quarter-Life Crisis?*. https://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-a-quarterl_b_326612.html
- Hermaleni, T. (2012). Efektivitas Support Group Therapy dalam Meningkatkan Resiliensi Warga Binaan Wanita Kasus Narkotika. *Tesis*, tidak diterbitkan. Universitas Gajah Mada.
- Heuvel, E., Witte, L., Stewart, R., Schure, L., Sanderman, R., & Jong, B. (2002). Long-term effect of a group support program and an individual support program for informal caregivers of stroke patients: Which caregivers benefit the most?. *Patient Education and Counseling*, 47, 291-299.
- Kasnelly, F. A. J. S. (2020). Meningkatnya angka pengangguran di tengah pandemi (COVID-19). *Al-Mizan: Jurnal Ekonomi Syariah*, 3(1), 45-60.
- Knapp, T. R. (2016). Why is the one-group pretest–posttest design still used?. *Clinical Nursing Research*, 25(5), 467-472. <https://doi.org/10.1177/1054773816666280>
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125-142.
- Kurtz, L. F. (1997). *Self-Help and Support Groups: A Handbook for Practitioners*. London: SAGE Publications, Ltd.

- Miller, L. (1998). Our own medicine: Traumatized psychotherapists and the stresses of doing therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(2), 137–146. <https://doi.org/10.1037/h0087708>
- Muiz, R. H., & Sulistyarini, R. I. (2015). Efektivitas terapi dukungan kelompok dalam meningkatkan resiliensi pada remaja penghuni lembaga pemasyarakatan. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(2), 173-190.
- Muslih, B. (2020). Urgensi komunikasi dalam menumbuhkan motivasi di era pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan*, 5(1), 57-65.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco: Jossey Bass.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.
- Prasyatiani, T., & Sulistyarini, R. I. (2018). Efektivitas terapi kelompok pendukung terhadap kesejahteraan subjektif pada pasien HIV/AIDS. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 10(1), 57-72.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (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), 20-26.
- Saraswati, S. D., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2019). Pengaruh terapi kelompok suportif untuk meningkatkan optimisme pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 11(1), 55-66.
- Suryabrata, S. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2009). *Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood*. In M. C. Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of research on adult learning and development*. UK: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Thomas, V. F. (2020). Susahnya Mencari Kerja saat Pandemi COVID-19 & Pengangguran Naik. *Tirto.id*. <https://tirto.id/susahnya-mencari-kerja-saat-pandemi-covid-19-pengangguran-naik-fv55>
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Yuniardi, M. S. (2017). Model pengembangan konsep diri melalui support group therapy: Upaya meminimalkan trauma psikis remaja dari keluarga single parent. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 6(1), 14-26.