

## Teknik Menulis Ekspresif untuk Menurunkan *Quarter-Life Crisis* Mahasiswa

Malida Salsabila<sup>1</sup>  
Eklys Cheseda Makaria<sup>2</sup>  
Ririanti Rachmayanie J.<sup>3</sup>

### Abstrak

Fenomena *quarter-life crisis* pada usia 20-an rentan dialami orang-orang berpendidikan ditandai dengan adanya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan atau sedang dibuat. Penelitian dilatarbelakangi oleh adanya *quarter-life crisis* pada mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020. Tujuan penelitian ini menguji keefektifan teknik menulis ekspresif dengan pendekatan konseling kelompok realita dalam menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen bentuk *non-equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020 yang mengisi angket sebanyak 94 responden. Sampel sebanyak 10 orang yang dipilih sesuai kriteria dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan teknik analisis data menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil uji-t diperoleh hasil Sign (2-tailed) sebesar  $0,015 < 0,05$  atau probabilitas dibawah 0,05 dan  $Thit > Ttab$  yaitu  $5,734 > 2,306$ . Kesimpulan hasil penelitian ini terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik menulis ekspresif. Maka, teknik menulis ekspresif dengan pendekatan konseling kelompok realita efektif dalam menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa.

*Kata Kunci: Menulis Ekspresif, Konseling Realita, Quarter-life crisis*

### *Expressive Writing Technique to Reduce College Students Quarter-Life Crisis*

### Abstract

*The phenomenon of quarter-life crisis in their 20s is vulnerable to experiences by educated people characterized by indecision in decision making, hopelessness, negative self-judgment, being stuck in difficult situations, feelings of anxiety, pressure, and worry about interpersonal relationships that will or are being made. The research was motivated by the quarter-life crisis in FKIP ULM student class of 2020. The purpose of this study was to test the effectiveness of expressive writing techniques with a reality group counseling approach in reducing student quarter-life crisis. This study used quantitative research design with experimental method of non-equivalent control group design. The population in the study was FKIP ULM students class of 2020 who filled out a questionnaire of 94 respondents. A sample of 10 people was selected according to the criteria with purposive sampling techniques. The instrument uses observation, interviews, and documentation with data analysis techniques using t-tests. Based on the results of the t-test, the Sign (2-tailed) result is  $0.015 < 0.05$  or probability below 0.05 and  $Thit > Ttab$  is  $5.734 > 2.306$ . The conclusion of this study is that there is differences before and after receiving expressive writing techniques. Thus, expressive writing techniques with a reality group counseling approach are effective in reducing students' quarter-life crisis.*

---

<sup>1</sup> Universitas Lambung Mangkurat, [malida29salsabila@gmail.com](mailto:malida29salsabila@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Lambung Mangkurat, [eklys.makaria@ulm.ac.id](mailto:eklys.makaria@ulm.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Lambung Mangkurat, [ririanti.bk@ulm.ac.id](mailto:ririanti.bk@ulm.ac.id)

*Kata Kunci: Expressive Writing, Reality Counseling, Quarter-life crisis*

## PENDAHULUAN

*Quarter-life crisis* merupakan fenomena yang terjadi pada usia 20-an saat fase perkembangan *emerging adulthood*, yaitu sebutan untuk fase transisi masa remaja akhir ke masa dewasa muda yang dicetuskan oleh Jeffrey Jensen Arnett psikolog dari Amerika. Pada masa *emerging adulthood* mereka mulai dituntut untuk bisa berlaku sebagaimana orang dewasa. Budaya mulai mempengaruhi kedudukan mereka sebagai individu, dimana ia mulai diminta untuk bisa mandiri secara ekonomi, dan mulai memiliki pasangan yang cenderung tetap dan pasti. Masa ini terjadi pada rentang usia berkisar 18-20 tahun (Arnett, 2004, hlm. 8). Ini juga merupakan masa yang penuh kecemasan, karena kehidupan anak muda sangat tidak tenang dan banyak dari mereka tidak tahu ke mana penjelajahan mereka akan mengarah ke mana (Arnet, 2015, hlm. 1). Bagi sebagian orang, krisis paruh baya adalah penyebab dan akibat dari penundaan dan penyangkalan (Robbins & Wilner, 2001, hlm. 8). Berbagai tekanan yang dialami individu saat memasuki usia 18 hingga 20-an awal akan membawa mereka kepada keadaan krisis fase perkembangan yang disebut dengan fenomena *quarter-life crisis*.

Berbagai situs media mulai marak menjelaskan fenomena *quarter-life crisis*, seperti situs berita UGM yang membahas mengenai “Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena *Quarter Life Crisis* yang Melanda Anak Muda” yang diterbitkan tanggal 11 November 2022, sampai saat tanggal akses 28 Januari 2023 sudah ada 2694 yang mengunjungi laman tersebut. Dari media hiburan seperti musik yang menceritakan tentang sulitnya saat menjadi orang dewasa, salah satunya adalah lagu “Takut” dari Idgitaf yang menjelaskan tentang perasaan orang yang telah menginjak usia 20-an, ketakutan akan menjadi dewasa dan kebingungan dalam menentukan pilihan kedepannya. Hal ini seperti menyiratkan demografi masyarakat yang memang adanya mengalami fenomena ini, sehingga informasi tentang *quarter-life crisis* sangat diperlukan dan terus diakses oleh masyarakat.

Munculnya *quarter-life crisis* ditandai dengan pada saat menghadapi hal tersebut individu mengalami emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Secara jelasnya ciri orang mengalami *quarter-life crisis* menurut Robbins & Wilner (Sumartha, 2020) terdiri dari tujuh aspek: 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan; 2) Putus asa; 3) Penilaian diri yang negatif; 4) Terjebak dalam situasi yang sulit; 5) Perasaan cemas; 6) Tertekan; dan 7) Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan atau sedang dibuat. Fenomena *quarter-life crisis* yang terjadi pada fase tersebut rentan dialami oleh orang-orang yang akan dan baru saja meninggalkan pendidikan tinggi yang dijalani menuju realitas kehidupan (Robbins & Wilner, 2001, hlm. 5). Hal ini karena begitu banyak mahasiswa yang berusaha untuk menemukan keseimbangan yang ada di ruang yang sulit antara idealisme dan realismenya (Nash & Murray, 2010, hlm. 15)

Pernyataan tersebut selaras dengan hasil temuan lapangan di beberapa penelitian mengenai gambaran *quarter-life crisis* yang ada di Indonesia. Sebagaimana dalam penelitian *quarter-life crisis* milik Sumartha (2020) mengenai UIN Maulana Malik Ibrahim (Maliki) Malang menemukan bahwa sampel yang diteliti sekitar 230 mahasiswa tingkat akhir UIN Maliki Malang berada pada *quarter-life crisis* tingkat sedang, sejumlah 68 mahasiswa berada pada *quarter-life crisis* tingkat tinggi, sementara mahasiswa lainnya di tingkat *quarter-life crisis* rendah sebanyak 23 orang. Pada penelitian Karpika & Segel (2021), mahasiswa FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia yang berusia antara 20 dan 30 tahun yang sedang menempuh perkuliahan tingkat akhir *mengalami quarter-life crisis*. Krisis ini disebabkan oleh tekanan dari dalam dan luar diri, seperti tidak memiliki rancangan masa depan, tidak memiliki kepastian pekerjaan setelah lulus dari perkuliahan, dan kurangnya kesempatan kerja.

Selain hasil temuan diatas, maka dilakukan pula studi pendahuluan di salah satu Fakultas yang berada di Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yaitu di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Kawasan FKIP sendiri diambil untuk menjadi populasi penelitian dikarenakan sebagai calon pendidik, penting untuk mereka memahami tentang fase perkembangan, termasuk fase perkembangan diri mereka sendiri. Hambatan yang diterima selama menempuh pendidikan tinggi bisa berdampak bagi mereka hingga kedepannya saat menjadi guru nanti.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa FKIP Angkatan 2020 yang dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2023 ditemukan adanya gejala *quarter-life crisis* pada mereka. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan ataupun tekanan dari lingkungan sekitar mahasiswa, baik itu dari segi finansial yang mulai sulit karena terdampak pandemi, bayangan tugas kuliah yang akan banyak dikarenakan program kurikulum Merdeka Belajar, manajemen waktu antara waktu kuliah dengan organisasi, dan beberapa program dari kampus yang harus diikuti membuat para mahasiswa tertekan dan kebingungan hal apa yang harus ia prioritaskan. Krisis emosional yang dirasakan oleh setiap individu pada lingkungan FKIP ini memunculkan beberapa permasalahan, diantaranya ada yang berkuliah tetapi tidak menjalankan kewajibannya belajar karena terbagi pikiran dengan tuntutan pekerjaan, ada juga mahasiswa yang tidak bisa melanjutkan perkuliahannya karena merasa tidak cocok di dunia perkuliahan, hal tidak hanya merugikan diri individu tersebut, tetapi juga merugikan orang lain.

*Quarter-life crisis* pada dasarnya adalah fase perkembangan umum yang bisa dirasakan setiap orang dan dapat mempengaruhi jalannya tahap perkembangan, namun jika seseorang gagal menghadapi secara adaptif dalam periode krisis, hal itu bisa berdampak pada timbulnya simtom-simtom negatif seperti stress, rasa cemas, merasakan kepanikan, dan depresi (Atwood & Scholtz dalam Sumartha, 2020). Oleh karenanya, perlu adanya bantuan pada mahasiswa dalam menghadapi fase *quarter-life crisis* tersebut, salah satunya dengan menggunakan bantuan dari profesional seperti konselor perguruan tinggi. Adanya *quarter-life crisis* yang dirasakan mahasiswa merupakan salah satu bentuk hambatan dalam tahap perkembangan pada aspek pribadi dan sosial. Dimulai dari karakteristik emosi seperti panik, khawatir, frustrasi, kesepian, tidak tahu arah, kecenderungan yang mengarah ke depresi, kehidupannya yang tidak maju serta

tidak menyukai kehidupannya bahkan gangguan psikis lainnya (Ansar & dkk, 2023). Jika dibiarkan, *quarter-life crisis* mahasiswa akan berdampak pada aspek perkembangan belajar dan karir. Isu *quarter-life crisis* ini semakin menjadi perhatian karena ditemukan berhubungan dengan kecenderungan dewasa awal untuk berpindah-pindah pekerjaan (Qonita & Puspitadewi, 2022; Wibisono & Hakim, 2022).

Hal ini menjadi tugas konselor perguruan tinggi dalam membantu mahasiswa menghadapi fase *quarter-life crisis*. Permasalahan *quarter-life crisis* mahasiswa menjadi permasalahan yang memerlukan penyelesaian segera, untuk itu dalam bimbingan dan konseling permasalahan akan masuk pada komponen layanan responsif. Dari berbagai strategi efektif yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, dan dengan mempertimbangkan permasalahan dan ketepatan layanan dalam bimbingan dan konseling, maka mereduksi *quarter-life crisis* konselor juga dapat menggunakan konseling kelompok, hal ini dikarenakan kegiatan konseling kelompok dengan bertukar pikiran mengenai permasalahan yang dialami tiap anggota kelompok akan mendorong terjadinya interaksi dinamis sehingga memungkinkan terjadinya rasa saling memberi dan menerima antara anggota kelompok. Interaksi ini akan membawa perubahan positif dari diri tiap anggota kelompok.

Saat ini intervensi yang dirancang khusus untuk permasalahan *quarter-life crisis* masih minim. Menurut O'Hallon (Rahmania & Tasauafi, 2020) *quarter-life crisis* dapat diatasi dengan memberikan individu berupa terapi yang berfokus pada bahasan tentang bermacam-macam cara untuk menuntaskan masalah. Tidak hanya itu, diharapkan intervensi yang diimplementasikan dapat menumbuhkan apresiasi seseorang pada pengalaman mereka serta kekuatan yang mereka miliki. Setelahnya, mereka mulai bersungguh-sungguh untuk melakukan perilaku-perilaku yang akan mendorong mereka dalam menciptakan masa depan yang diharapkan. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan konselor dalam menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa adalah pendekatan konseling realita. Hal ini sesuai dengan asumsi dasar konseling realita yang memandang manusia memiliki lima

kebutuhan dasar, yaitu *love or belonging, power or achievement, fun or enjoyment, freedom/ independence, dan survival* (Sugianto, 2018).

Dengan adanya lima kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dalam diri manusia tersebut, individu akan membentuk informasi-informasi berupa gambaran ideal dari suatu kehidupan yang harus atau yang ingin ia capai, informasi atau gambaran itu disebut *quality world*. Individu yang terkena gejala *quarter-life crisis* terjadi karena adanya *incongruence/ ketidaksesuaian* antara *ideal self* dan *real self* (Karpika & Segel, 2021). *Real self* mahasiswa yang mengalami fase *quarter-life crisis* harus mencapai *ideal self* atau *quality world* agar individu menjadi pribadi yang sehat. Sementara jika *real self* mahasiswa yang mengalami fase *quarter-life crisis* gagal dalam mencapai *ideal self* atau *quality world* yang dibuat, akan berdampak serius hingga mengarah ke depresi dan gangguan kesehatan mental.

Konseling realita memiliki kerangka prosedur WDEP yang merupakan akronim dari Wants, Doing, Evaluation, dan Planning. Setiap huruf dari akronim tersebut akan membantu konselor untuk menuntun mahasiswa dalam mencapai tujuan konseling realita. Wants, menanyakan tentang “apa yang diinginkan” oleh mahasiswa. Doing, membahas tentang apa yang sudah dilakukan oleh mahasiswa untuk mencapai keinginannya. Evaluation, mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan oleh mahasiswa apakah efektif untuk mencapai keinginannya. Planning, merupakan kelanjutan dari hasil evaluasi. Untuk mengkongkritkan kerangka kerja konseling realita dalam menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa, konselor dapat menggunakan teknik menulis ekspresif dalam pelaksanaan konseling realita. Hal ini didasarkan pada adanya keterbatasan dalam pengungkapan perasaan melalui verbal.

Menulis ekspresif akan membantu individu mengekspresikan emosinya melalui tulisan atau katarsis. Dalam implementasinya dengan konseling realita adalah menulis ekspresif akan lebih mengeksplorasi perasaan mahasiswa dengan *quarter-life crisis* secara lebih detail mengenai keinginan yang ingin di realitaskan. Argumentasi peneliti ini tentunya

didukung dengan beberapa studi penelitian terdahulu, seperti pada jurnal penelitian Maulida & Annatagia (2020) mendapati depresi pada remaja yang melakukan *self-injury* dapat diturunkan dengan terapi menulis ekspresif secara signifikan dari kategori sedang ke kategori lemah. Dalam penelitian Nurhasanah (2020) menjelaskan terdapat perbedaan signifikan dalam tingkatan stres yang mereka alami, pada kelompok yang mengikuti menulis ekspresif memiliki tingkatan stress lebih rendah dibanding dengan yang tidak mengikuti menulis ekspresif. Sehingga dapat disimpulkan menulis ekspresif dapat menjadi salah satu strategi untuk menurunkan *quarter-life crisis*.

Keunikan strategi konseling realita dengan teknik menulis ekspresif dalam menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa dibanding strategi lainnya adalah mahasiswa dapat mengekspresikan diri dengan aman, nyaman, dan berpartisipasi aktif dalam proses perubahan. Selain itu mahasiswa juga dapat mengeksplorasi imajinasi tentang masa depan mereka, dan merasa relaks sehingga mendorong munculnya ide-ide baru. Konseling realita dengan teknik menulis ekspresif akan membantu mahasiswa menurunkan *quarter-life crisis* dengan kegiatan yang menyenangkan, dan mahasiswa dapat mencapai keinginannya dan memenuhi kebutuhannya dengan cara yang tidak membosankan ataupun menakutkan.

Berdasarkan paparan fenomena, fakta, dan penelitian-penelitian yang dijabarkan diatas, diduga penelitian konseling realita dengan teknik menulis ekspresif efektif dalam menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa.

### **Quarter-life crisis**

*Quarter-life crisis* atau krisis seperempat baya merupakan sebuah perubahan yang besar dalam perkembangan manusia, dan sebuah fenomena yang nyata yang masih jarang diperbincangkan oleh masyarakat. Ini mencakup interval antara transisi dari dunia akademis ke dunia "nyata", yang berkisar pada kelompok usia dari remaja akhir hingga pertengahan tiga puluhan, tetapi biasanya paling intens ada pada usia dua puluhan. (Robbins & Wilner, 2001, hlm. 2). *Quarter-life crisis* memiliki indikasi berupa rasa keputusasaan, bingung akan identitas, dan

perasaan tidak aman karena ketidakpastian masa depan, dimana individu merasakan pergolakan emosional, terjadi pada masa transisi remaja akhir menuju dewasa, atau masa setelah lepas dari dunia akademis. (Sumartha, 2020).

Menurut Fischer (2008), banyak orang tidak tahu bahwa mereka berada dalam krisis seperempat kehidupan sampai mereka berada di dalamnya. Fenomena *quarter-life crisis* merupakan keadaan seseorang merasakan penuh kebingungan saat menginjak usia lepas remaja, dimana individu mulai mencemaskan bagaimana masa depan mereka. *Quarter-life crisis* adalah masa dimana seseorang merasakan kekhawatiran dan kecemasan akan kehidupan mereka selanjutnya, dan mulai mempertanyakan kembali apa tujuan hidup mereka (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011). Krisis ini memicu kecemasan yang luar biasa tentang masa lalu, sekarang, dan masa depan (Nash & Muray, 2010, hlm. 8). Situasi yang pesat akan tanggung jawab baru, kebebasan baru, dan pilihan baru bisa sangat luar biasa bagi seseorang yang baru saja muncul dari naungan dua puluh tahun sekolah (Robbins & Wilner, 2001, hlm. 4). Mereka akan bereksperimen mengenai pendidikan, pekerjaan, kepercayaan, pengembangan diri, dan hubungan (Arnett, 2015, hlm. 8).

### Menulis Ekspresif

Menulis ekspresif merupakan teknik peluapan ekspresi emosional yang dikembangkan oleh James Pennebaker dan Sandra Beal pada tahun 1980-an. Menulis ekspresif adalah teknik di mana orang biasanya menulis tentang pengalaman yang menjengkelkan selama 15 hingga 20 menit sehari selama tiga atau empat hari. Latihan yang sangat sederhana ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan kesehatan seseorang secara fisik maupun mental selama beberapa minggu, beberapa bulan, dan hingga beberapa tahun ketika disandingkan dengan seseorang yang menulis tentang topik yang netral secara emosional (atau kelompok pembanding lainnya). Metode ini pertama kali dijelaskan dalam makalah ilmiah pada tahun 1986, dan sejak itu beberapa ratus ekspresif percobaan menulis telah dilakukan (Pennebaker & Smyth, 2016, hlm. 9).

Menulis merupakan suatu bentuk ekspresi katarsis dan *self-help* yang telah dipraktikkan

selama bertahun-tahun (Riordan dalam Qonitatin et al., 2011). Menulis ekspresif dapat menjadi sarana bagi klien untuk mengatur diri mereka sendiri secara emosional sambil mengatur ingatan traumatis dengan cara yang berbeda dari metode paparan tradisional. Mengenai hiper-gairah atau disregulasi, penting untuk mempertimbangkan bagaimana menulis ekspresif sebagai pengobatan untuk trauma mempengaruhi gairah afektif dan rasa subjektif dari kesusahan (Field & McCloskey, 2016). Ketika seseorang menulis secara ekspresif tentang bagaimana dia merasakan suatu kejadian, maka ia akan mengingat kembali perasaan yang dialami saat kejadian tersebut, penilaian terhadap kejadian tersebut, serta pemikiran yang mendorongnya untuk membangun perspektif baru (Azzahra, 2020).

### METODOLOGI

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Abubakar (2021, hlm. 77) penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang mengumpulkan data berupa angka atau data kualitatif yang diangkakan, misalnya terdapat dalam skala pengukuran. Jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Abubakar, 2021, hlm. 4). Rancangan penelitian menggunakan eksperimen desain *Quasi Experiment Design* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*, yaitu penelitian dengan adanya kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang keduanya sama-sama diberi *pre-test* dan *post-tests*.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FKIP ULM Banjarmasin Angkatan 2020 yang mengisi angket sebanyak 94 responden dengan jumlah sampel 10 orang yang terindikasi kategori *quarter-life crisis* sangat tinggi dan tinggi dibagi menjadi 2 kelompok. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket *quarter-life crisis* adaptasi Sumartha (2020) dan buku panduan Konseling Kelompok Realita Teknik Menulis Ekspresif. Analisis data dilakukan dengan uji t pada aplikasi SPSS tipe 26.

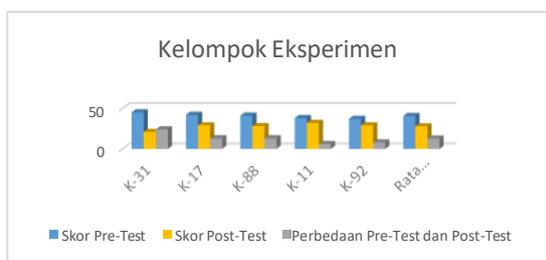
**HASIL PENELITIAN**

Hasil pengambilan data dengan menyebarkan angket di FKIP ULM Banjarmasin angkatan 2020 didapati 94 responden mengalami *quarter-life crisis* diantaranya sebanyak 11 orang mahasiswa memiliki *quarter-life crisis* kategori “sangat tinggi”, 46 orang mahasiswa memiliki *quarter-life crisis* kategori “tinggi”, 20 orang mahasiswa memiliki *quarter-life crisis* kategori “sedang”, 15 orang mahasiswa memiliki *quarter-life crisis* kategori “rendah”, dan 2 orang mahasiswa memiliki *quarter-life crisis* kategori “sangat rendah”.

Peneliti selanjutnya mengambil sampel sesuai dengan ketentuan konseling kelompok yaitu berjumlah 10 orang mahasiswa dengan kategori *quarter-life crisis* sangat tinggi dan tinggi. Sehingga diperoleh sampel sebanyak 6 orang dengan kategori sangat tinggi dan 4 orang dengan kategori tinggi yang bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok hingga selesai dengan sukarela juga tanpa ada unsur paksaan didalamnya. Sampel dibagi menjadi dua kelompok secara acak per-subjek. Adapun mahasiswa yang dijadikan sampel untuk diberikan perlakuan adalah K-31, K-17, K-88, K-11, dan K-92. Sementara yang menjadi kelompok kontrol adalah K-18, K-54, K-70, K-1 dan K-29.

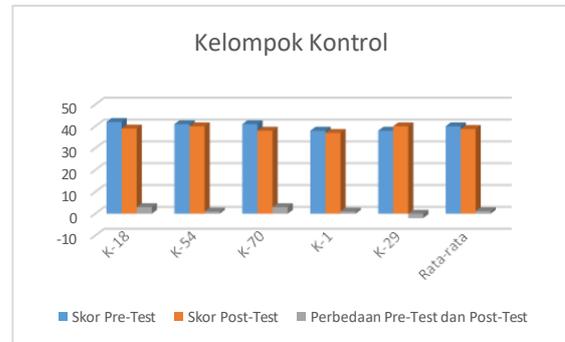
Intervensi konseling kelompok realita menulis ekspresif dilakukan sebanyak enam kali pertemuan yaitu tahap pembentukan, tahap eksplorasi *wants*, tahap *direction and doing*, tahap *evaluating*, tahap *planning* SAMI2C3, dan tahap terminasi. Tahapan menulis ekspresif REFA (*Recognition, Examination, Feedback, Application to the self*) dilakukan di tiap pertemuan selama prosedur konseling realita WDEP berlangsung.

Refleksi dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan skor rata-rata *pretest* dengan *post-test* diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dengan gambaran sebagai berikut:



Grafik 1. Diagram Kelompok Eksperimen

Sementara pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan skor rata-rata sebelum dengan sesudah tanpa intervensi pada kelompok kontrol dengan gambaran sebagai berikut:



Grafik 2. Diagram Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui apakah teknik menulis ekspresif dapat mereduksi *quarter-life crisis* mahasiswa, maka uji hipotesis dilanjutkan menggunakan uji *independent sample t-test* untuk melihat seberapa besar perbedaan hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26 dengan hasil sebagai berikut:

Independent Samples Test				
t-test for Equality of Means				
	T	df	Sig. (2-tailed)	
Post-test	Equal variances assumed	-5.734	8	.000
	Equal variances not assumed	-5.734	4.806	.003

Tabel 1. Uji Independent Sample t-Test

Dari tabel 1 data yang diperoleh adalah  $T_{hit} > T_{tab}$  ( $5,734 > 2,306$  dengan probabilitas kesalahan 0,05 atau 5%) dan nilai  $p < 0,05$ . Sehingga kesimpulan yang dapat ditarik adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti teknik menulis ekspresif memiliki pengaruh dibanding dengan yang tidak menulis ekspresif.

Berdasarkan analisis dan kriteria yang telah ditetapkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik menulis ekspresif dengan menggunakan strategi layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap keefektifan menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa. Sehingga Ha diterima yaitu hipotesis penelitian yang menyatakan adanya keefektifan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa.

### **Gambaran *Quarter-life crisis* Mahasiswa Sebelum Diberikan Teknik Menulis Ekspresif**

Hasil temuan sebelum perlakuan adalah *quarter-life crisis* yang terjadi pada mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020 terletak pada tingginya aspek penilaian diri negatif, rasa keputusasaan, terlalu khawatir terhadap hubungan interpersonal, dan rasa kecemasan. Dampak dari tingginya aspek penilaian diri negatif ini membuat mahasiswa mulai mempertanyakan identitasnya, mereka sukar memahami diri mereka sendiri, hingga beberapa dari mereka meyakini bahwa dirinya tidak sebaik atau seberharga orang maupun teman disekitarnya. Berbicara mengenai *quarter-life crisis* Stapleton (2012) menyatakan masalah yang mereka hadapi memang mengarah pada masa di mana mereka berusaha untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan menciptakan identitas.

Tingginya aspek rasa keputusasaan membuat mereka meragukan pilihan atas perkuliahan yang dijalannya sebagai mahasiswa FKIP. Hal ini dikarenakan adanya berbagai faktor seperti kebijakan menjadi guru saat ini mulai dipersulit, pekerjaan guru yang ternyata menguras emosional, dan ketimpangan kesejahteraan antara profesi guru dengan non-guru. Robbins & Wilner (2001: 5) menyatakan mungkin karena peluang karier dan keuangan bagi lulusan perguruan tinggi telah meroket dalam dekade terakhir dan, oleh karena itu, begitupula tekanan untuk sukses. Meningkatnya persaingan kerja dari lulusan perguruan tinggi membuat para mahasiswa merasa seperti mereka harus bekerja lebih keras dari sebelumnya untuk menonjol dari rekan-rekan sesama lulusan perguruan tinggi.

Permasalahan lain yang dirasakan mahasiswa ada pada tingginya aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal, kekhawatiran yang dirasakan pada mahasiswa

ada pada kekhawatiran pada hubungan dengan pasangan. Rasa khawatir ini dipengaruhi berbagai faktor yang berbeda-beda tiap orangnya, tetapi jika disimpulkan, latar belakang rasa khawatir ini mengarah pada khawatir akan diselingkuhi atau dikhianati oleh pasangan yang ada, yang beberapanya sudah menjalani hubungan dalam waktu cukup lama. Selaras dengan pernyataan Nash & Murray (Sumartha, 2020) Pada usia dua puluh tahun, seseorang mungkin mengalami kesulitan mempertahankan hubungan, meskipun mereka merasa tidak sanggup hidup sendirian. Mereka juga kadang-kadang mempertanyakan perasaan pribadi mereka karena takut terjebak dalam hubungan yang tidak sesuai.

Perasaan cemas yang dialami mahasiswa mengarah pada kecemasan akan masa depan juga menjadi aspek yang tinggi dari *quarter-life crisis* pada mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020. Hal ini karena adanya paparan dari sosial media yang membuat perbandingan sosial menjadi lebih jelas. Selaras dengan temuan hasil penelitian (Sari, 2021) yang menyatakan mudahnya akses informasi para generasi Millennial karena konten sosial media membuat mereka merasa kurang percaya diri karena melihat pencapaian orang lain, dan ingin menjalani kehidupan seperti orang lain. Hal lainnya adalah seperti pernyataan Nash & Murray (2010: 4) yang menyatakan faktor melatarbelakangi *quarter-life crisis* salah satunya adalah harapan dan mimpi, dimana para individu akan menanyakan tentang bagaimana masa depannya, bagaimana kalau ia tidak mendapatkan apa yang ia mau di umur tertentu.

### **Gambaran *Quarter-life crisis* Mahasiswa Sesudah Diberikan Teknik Menulis Ekspresif**

Temuan penelitian ini mendapati mahasiswa yang menjadi kelompok eksperimen setelah melakukan layanan konseling kelompok realita teknik menulis ekspresif menunjukkan hasil penurunan skor *quarter-life crisis* dibanding dengan kelompok kontrol. Hal ini dilihat dari hasil rata-rata skor tes yang diberikan kepada anggota kelompok eksperimen mengalami perubahan dari kategori sangat tinggi ke kategori sedang, sementara pada kelompok kontrol perubahan kategori masih di kategori tinggi. Sehingga

teknik menulis ekspresif dalam layanan konseling kelompok realita dapat dikatakan efektif untuk menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa.

Melalui proses konseling, mahasiswa merasa lebih memahami cara mereka untuk bisa mencapai keinginannya. Proses konseling membuat mereka lebih jelas melihat solusi permasalahan yang sebenarnya sudah terpikir di benak mereka. Hal ini selaras dengan pendapat Robbins & Wilner (2001: 22) yang menyatakan satu hal yang telah dipelajari oleh beberapa orang berusia 20-an dalam upaya mereka untuk mencari tahu apa yang sebenarnya mereka inginkan dan bagaimana cara mendapatkannya adalah dengan berkompromi sedikit saja.

Sementara pada aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal, setelah perlakuan mahasiswa mulai memahami realita kehidupan adalah di setiap pertemuan selalu ada perpisahan, setiap individu mempunyai tujuannya sendiri dan orang sekitar hanyalah figuran yang mendampingi mereka. Menurut Corey (Mulawarman & dkk, 2020: 13) konseling realita membantu menghubungkan (*connect*) atau menghubungkan ulang (*reconnected*) konseli dengan orang lain untuk mendorong pada pencapaian *quality world*.

Pikiran seseorang terbantu berubah menjadi lebih positif dan terhindar dari kecemasan melalui ungkapan yang dilakukan secara emosional. Selaras dengan hasil penelitian Danarti, Sugiarto, & Sunarko, (2018) yang menyatakan bahwa terapi menulis ekspresif efektif mereduksi kecemasan yang dialami responden pada kelompok intervensi, hal ini dapat terjadi karena proses *self-expression* yang dilakukan pada saat perlakuan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan dalam diri sehingga dapat mengeluarkan pikiran yang tersembunyikan.

Hasil kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan adalah mereka merasakan kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan mulai merasakan percaya diri, lebih kuat atau sanggup menghadapi permasalahan yang sebelumnya mereka takutkan, optimis pada hubungan yang dijalani, dan merasa tenang akan permasalahan yang dihadapi. Hal ini karena hasil setiap proses konseling yang menunjang pengembangan pemahaman

sehingga permasalahan psikologis mereka dapat diperbaiki.

Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rossi & Mebert (Amalia, Suroso, & Pratitis, 2021) menjelaskan bahwa ketika seseorang baru saja lepas dari masa SMA atau pada masa perkuliahan awal, biasanya mulai memiliki krisis-krisis seperti berkembangnya identitas ego, pandangan akan masa depan, dukungan secara sosial, coping stress, depresi, rasa cemas, dan rasa putus asa akan bekerja yang membutuhkan *psychological wellbeing*, yaitu gambaran psikologis yang sehat merujuk pada keberfungsian secara penuh seseorang untuk mencapai aktualisasi diri agar terhindar dari krisis tersebut.

Terlepas dari adanya perubahan pada kelompok eksperimen setelah dilakukan perlakuan, didapati ada satu orang sampel yang mengalami perubahan tidak signifikan yaitu konseli K-11, walaupun secara skor ia mengalami perubahan nilai, tetapi masih pada kategori tinggi. Hal ini kemungkinan karena (a) kesadaran dan kemauan konseli tidak begitu kuat sehingga proses keberhasilan konseling realita tidak mencapai titik maksimal. (b) Proses pencapaian *insight* terapi menulis ekspresif yang berlangsung pada tahap juxtaposition tidak berjalan lancar, sehingga pikiran positif konseli tidak tercapai. Dan (c) pada waktu antara setelah perlakuan dengan pengukuran *post-test* dimungkinkan konseli mengalami pengalaman subjektif yang dapat mempengaruhi hasil nilai *post-test*.

### **Teknik Menulis Ekspresif Efektif untuk Menurunkan *Quarter-life crisis* Mahasiswa**

Hasil dari penelitian ini menyatakan menurunkan *quarter-life crisis* efektif dengan menggunakan teknik menulis ekspresif strategi konseling kelompok realita. Selain berdasarkan hasil uji hipotesis yang menyimpulkan teknik menulis ekspresif efektif untuk menurunkan *quarter-life crisis*, teknik ini digunakan karena peneliti melihat strategi ini dapat membuat solusi dari permasalahan yang dialami. Saat proses perlakuan, permasalahan rata-rata yang dialami dari konseli adalah kurangnya pemahaman diri, kurangnya eksplorasi jalan keluar permasalahan, dan besarnya keraguan.

Dengan menulis ekspresif mahasiswa dapat melihat lebih jelas gambaran permasalahan *quarter-life crisis* dan hubungan antara tindakan yang dilakukannya dalam menyelesaikan permasalahannya tersebut. Sebagaimana yang dijelaskan Azzahra (2020) Ketika seseorang menulis secara ekspresif tentang bagaimana dia merasakan suatu kejadian, maka ia akan mengingat kembali perasaan yang dialami saat kejadian tersebut, penilaian terhadap kejadian tersebut, serta pemikiran yang mendorongnya untuk membangun perspektif baru.

Pengaruh teknik REFA pada perubahan *quarter-life crisis* mahasiswa adalah saat melakukan teknik tersebut mahasiswa lebih terarah untuk mengeksplorasi permasalahannya pada proses kognitif maupun emosionalnya. Saat melakukan teknik menulis ekspresif, pada tahapan *Recognition* konseli merasa melepaskan cerita yang tidak selalu terpikir untuk mereka dapat dibahas ataupun dituliskan pada khalayak umum. Hal ini karena tujuan penulisan memang untuk membangun kenyamanan mereka bercerita dengan cara selain berbicara, tetapi melaluicara menulis, dimana privasi dan juga detail cerita lebih tergambar karena proses kognitif dan emosional lebih aktif.

Hal ini selaras dengan pendapat Smyth dan Pennebaker yang mengatakan proses peluapan emosional berupa tulisan diyakini dapat menggabungkan proses kognitif dan emosional, peluapan emosional dapat membuat seseorang mampu mengembangkan *insight*, *self-reflection*, dan mengorganisir pandangan mereka terhadap masalah, sehingga tidak sekedar hanya menyalurkan emosi (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Manfaat dari menulis ekspresif yang diutarakan Pennebaker & Evans (2014, hlm. 7) yaitu tumbuhnya kesadaran tentang kepribadian dan mempermudah dalam menghadapi kehidupan sosial.

Sementara pada tahapan *Examination* konseli merasa lebih tau hal apa yang harus ia fokuskan untuk membahas permasalahannya karena ada instruksi yang terfokus pada hal apa yang harus mereka bahas. Hal ini mempermudah proses mereka mencari titik-titik permasalahan yang bisa mereka bahas. Sebagaimana pendapat Bolton (Susanti & Supriyantini, 2013) mencetuskan bahwa dalam

proses katarsis dapat membuat seseorang memunculkan memori, emosi dan kognitif yang terpendam, membantu mengorganisir pemikiran, gagasan, dan inspirasi pada seseorang, proses tersebut bersifat menyeluruh melalui proses eksplorasi pengalaman yang memberikan kesadaran mental.

Sedangkan pada tahapan *Feedback* dan *Application to the self* konseli merasakan kelegaan dan mendapatkan pemahaman baru melalui proses pemecahan masalah yang dialami dengan menuliskannya. Saat seseorang berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya dalam bentuk tulisan, mereka mulai bisa menyesuaikan sikap, mengaktifkan memori, mengembangkan kreativitas, memperbaiki kekebalan tubuh untuk mencegah psikosomatik, serta menambah kinerja dan kepuasan hidup, oleh sebab itu dalam mereduksi stress dianggap mampu menggunakan teknik menulis ekspresif (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Benjamin Rush seorang dokter menemukan bahwa pada pasiennya mengalami penurunan tegangan setelah proses menulis yang juga dapat memberi informasi lebih banyak mengenai permasalahan mereka (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011).

Peran konseling kelompok dalam mendukung perubahan *quarter-life crisis* mahasiswa adalah dengan terjadinya stimulus dinamika kelompok, maka anggota kelompok pun merespon dengan menajalakan program konseling kelompok sesuai arahan dari konselor. Pengentasan permasalahan *quarter-life crisis* memiliki indikatornya yang bersangkutan dengan penilaian, perasaan, dan pemikiran individu. Sehingga konsep individu pada konseling realita cocok digunakan, karena konseling realita didasarkan pada teori pilihan dan berfokus pada klien memikul tanggung jawab di masa sekarang (Corey, 2009: 9). Teori pilihan pada konseling realita menyatakan bahwa pilihan pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang sangat menentukan kualitas hidup mereka. Setiap manusia diyakini mampu membuat pilihan atau keputusan dalam setiap perilakunya.

Pengaruh kerangka WDEP konseling realita pada proses menulis adalah untuk mengarahkan konseli mengenai pembahasan eksplorasi masalah yang dialami, serta membentuk progres penyelesaian masalah

lebih nyata dengan adanya keterkaitan tiap pertemuan dan tiap instruksi didalamnya. Karena pembentukan pemahaman tentang permasalahan dan cara pencarian solusi merupakan penekanan utama dalam menurunkan tekanan *quarter-life crisis* mahasiswa. Sebagaimana pendapat Corey (Mulawarman & dkk, 2020: 13) yang menyatakan konseling realita adalah pendekatan psikologis dengan tujuan membantu menghubungkan (connect) atau menghubungkan ulang (reconnected) konseli dengan orang lain dalam upaya mencapai *quality world*.

*Quarter-life crisis* tidak sepenuhnya dapat merugikan individu yang mengalaminya, sebagaimana hasil penelitian Atwood & Scholtz menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* adalah periode umum yang dapat mempengaruhi proses perkembangan pada usia dua puluh tahunan, kecuali orang tersebut dapat menghadapinya dengan baik (Sumartha, 2020). Hal tersebutlah yang mendorong urgensi penanganan *quarter-life crisis* harus dilakukan dengan pendekatan yang efektif dan efisien untuk tercapainya tahap perkembangan individu dengan progresif. Dalam teori perkembangan Erikson, mengalami krisis memiliki potensi untuk mengalami kesulitan dan kemunduran, tetapi juga untuk pertumbuhan pembangunan (Robinson, 2018).

Oleh karena itu, teknik menulis ekspresif dengan pendekatan konseling kelompok realita dapat menjadi strategi yang tepat untuk individu yang mengalami *quarter-life crisis* dengan kompleksitas teknik dan pendekatan yang berkesinambungan dalam menyusun pemahaman baru individu. *Quarter-life crisis* pada dasarnya memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi alternatif yang lebih selaras dengan nilai dan tujuan seseorang, dan dengan begitu mereka akan merasa lebih termotivasi dan otentik secara intrinsik (Robinson & all, 2013).

Hasil penelitian ini menjadi bukti empiris bahwa untuk menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa salah satunya dapat menggunakan teknik konseling kelompok realita dengan menulis ekspresif. Menulis ekspresif memfasilitasi semua strategi, sehingga konselor tidak perlu menghabiskan banyak waktu untuk merancang strategi yang tepat

untuk masing-masing konselinya. Menulis ekspresif menggali kebutuhan konseli, memfasilitasi konseli dalam menuliskan pandangannya terhadap permasalahan, memberikan konseli penguatan dan dorongan pribadi, dan memfasilitasi konseli mengekspresikan perasaan-perasaan negatifnya.

Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling selanjutnya. Menulis ekspresif dapat digunakan untuk menangani aspek lainnya, seperti kemampuan mengambil keputusan, efikasi diri, keterampilan mengendalikan emosi dan *trait* kepribadian. Panduan konseling kelompok realita dengan menulis ekspresif dapat dijadikan contoh panduan untuk mengembangkan pendekatan lainnya dengan teknik menulis ekspresif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada masalah yang dirumuskan, hipotesis, dan temuan hasil, maka kesimpulan yang dapat ditarik, yakni sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok realita menggunakan teknik menulis ekspresif, rata-rata *quarter-life crisis* mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020 masuk dalam kategori sangat tinggi.
2. Setelah diberikan layanan konseling kelompok realita menggunakan teknik menulis ekspresif, rata-rata *quarter-life crisis* mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020 masuk dalam kategori sedang. Ada salah satu sampel masih pada kategori tinggi namun nilainya tetap tereduksi antara *pre-test* dan *post-test*.
3. Teknik menulis ekspresif efektif untuk menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). Psychological well being, self efficacy dan quarter life crisis pada dewasa awal. 1-15.

- Ansar, W., & dkk. (2023). Psikoedukasi *quarter life crisis* pada dewasa awal. *Abdi Jurnal Publikasi*, 481-484.
- Arnet, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood : The Winding Road from Late Teens Through the Twenties Second Edition*. USA: Oxford University Press.
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1-7.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 48-61.
- Field, S., & McCloskey, K. (2016). *Treating Traumatic Stress in Adults*. New York: Routledge.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. Belmont: SuperCollege, LLC.
- Gusti. (2022, November 11). Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena *Quarter Life Crisis* yang Melanda Anak Muda. Retrieved January 28, 2023, from Universitas Gadjah Mada: <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan univertitas PGRI mahadewa indonesia. *Widyadari*, 513-527.
- Makaria, E. C. (2017). Keefektifan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan efikasi-diri akademik siswa sma. Malang: Unpublished.
- Maulida, N. H., & Annatagia, L. (2020). Terapi menulis ekspresif untuk mnurunkan depresi pada remaja yang melakukan self injury. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 74-88.
- Mulawarman, & dkk. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita*. Jakarta: Kencana.
- Nash, R. J., & Muray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose*. CA:Josey-Bass.
- Nurhasanah. (2020). *Pengaruh Pelatihan Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Mercu Buana.
- Nursolehah, R., & Rahmiati. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(04), 6703-6712. doi:<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pennebaker, J., & Evans, J. (2014). *Expressive Writing: Words That Heal*. Texas: Idyll Arbor, Inc.
- Pennebaker, J., & Smyth, J. (2016). *Opening Up By Writing It Down*. New York: The Guilford Press.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 21-32. Retrieved from <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/article/view/1377/739>
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan *quarter-life crisis* pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 1-16.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis*. London: Bloomsbury.
- Robinson, O. C. (2018). 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*, 1-31.
- Robinson, O. C., & all, e. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 27-37.
- Sari, M. A. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Stapleton, A. (2012). A coaching clients through the quarter-life crisis: what works?. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 130-145.

- Sugianto, A. (2018). *Pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling Suatu Kompilasi Pendekatan Dalam Bimbingan dan Konseling*. Malang: CV IRDH.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter-life crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang*. Skripsi. Fakultas . Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 119-129. Retrieved January 24, 2023
- Wibisono, G., & Hakim, Z. A. (2022). Telaah literatur sistematis intervensi dalam usaha meminimalisir *quarter life crisis*. happiness, 75-88.