



## PENERAPAN TERAPI SUPORTIF TERHADAP PENURUNAN *QUARTER LIFE CRISIS SCALE* PADA REMAJA YANG TINGGAL DIPANTI ASUHAN AL-IHSAN KAMPUNG OLO NANGGALO PADANG TAHUN 2022

Anisa Febristi<sup>1\*</sup>, Agustika Antoni<sup>2</sup>

Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang

Email : anisafebristi@gmail.com,(085272228027)

### ABSTRAK

Remaja adalah individual yang memikirkan masa depan ada perasaan kwatir yang hadir atas ketidakpastian menenai kehidupan yang akan mendatang seperti karir dimasa depan , adaptasi tempat kerja mana yang dia hadapi, tentang pasangan hidup,rancangan kesejahteraan hidup, tekanan dari keluarga terkait karir dan perbandingan dengan teman sebaya yang memiliki progress kehidupan lebih matang. Perasaan kwatir yang dimiliki oleh remaja ini dinamakan *Quarter Life Crisis* menurut (Atwood 2008) Fase yang dialami ini diawali pada rentang usia 18- 29 tahun. *Quarter Life Crisis* merupakan individual yang mengalami berbagai permasalahan psikologis, merasa terombang- ambing dan mengalami krisis emosional apalagi jika remaja tersebut tinggal dipanti asuhan terkait mimpi dan harapan,tantangan kepentingan akademis serta kehidupan pekerjaan dan karier kedepanya merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, biasanya akan menarik diri dengan lingkungannya akibatnya kepercayaan diri yang terus menurun akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap individu (Robinson, Demetre, and Litman 2017).Intervensi yang dapat membantu individual dalam situasi *Quarter Life Crisis* adalah menemukan cara untuk membangkitkan semangat baru dengan terapi kelompok Suportif. Hal ini disebabkan individu di dalam kelompok tersebut memiliki permasalahan yang sama dan dapat saling berbagi sehingga memunculkan Insight baru mengenai perilaku yang lebih adaptif.Metode: Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini digunakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan metode *one group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembandingan. Pertama pengukuran tes awal (*pre-test*) kuisisioner *Quarter Life Crisis Scale*.Jika didapat kan skor rendah maka diberikan perlakuan dalam jangka waktu yaitu Terapi Suportif dengan 4 sesi yang akan diobservasi dengan menggunakan buku kerja, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) Menggunakan kuisisioner yang sama. Lebih dari setengah (75,0%) anak remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Mengalami Tingkat *Quarter Life Crisis* yang tinggi (Pre Test) terhadap apa yang akan dialami nanti nya . Lebih dari setengah (68,8%) anak remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Mengalami Tingkat *Quarter Life Crisis* rendah sesudah diberikan intervensi. Hasil Uji Statistik disapatkan nilai pValue <  $\alpha$  (P=0,029) berarti pada alfa 5% terlihat adanya perbedaaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Therapy *Supotif* pada Remaja Yang Tinggal dipanti Asuhan Al-ihsan Kampung Olo Nanggalo  
Kata kunci : Remaja,Panti Asuhan,*Quarter Life Crisis Scale*,*Therapy Suportif*

## ABSTRACT

Adolescents are individuals who think about the future, there is a feeling of worry that is present due to uncertainty regarding future life such as future careers, which workplace adaptations they face, about life partners, life welfare plans, pressure from family regarding career and comparison with peers. who have a more mature life progress. This feeling of worry experienced by teenagers is called the Quarter Life Crisis according to (Atwood 2008). This phase experienced begins in the age range of 18-29 years. Quarter Life Crisis is an individual who experiences various psychological problems, feels adrift and experiences an emotional crisis, especially if the teenager lives in an orphanage related to dreams and hopes, challenges in academic interests as well as future work and career life, feeling unsure about their abilities, always comparing himself with other people, will usually withdraw from his environment as a result of continuing decreasing self-confidence which will have a greater impact on the individual (Robinson, Demetre, and Litman 2017). Interventions that can help individuals in Quarter Life Crisis situations are finding ways to awaken new enthusiasm with Supportive group therapy. This is because individuals in the group have the same problems and can share them with each other, thereby giving rise to new insights regarding more adaptive behavior. Method: This research is included in quantitative research. In this research, experimental research was used with a quasi-experiment type of research with a one group pretest posttest design method, namely an experiment carried out on just one group without comparison. First, the initial test (pre-test) is measured using the Quarter Life Crisis Scale questionnaire. If you get a low score, you will be given treatment for a period of time, namely Supportive Therapy with 4 sessions which will be observed using a workbook, after that a re-measurement (post-test) will be carried out. Using the same questionnaire. More than half (75.0%) of teenagers living at the Al-Ihsan Orphanage in Olo Village experienced a high level of Quarter Life Crisis (Pre Test) regarding what they would experience in the future. More than half (68.8%) of teenagers living at the Al-Ihsan Orphanage in Olo Village experienced low levels of Quarter Life Crisis after being given intervention. The results of the statistical test showed that the pValue value  $< \alpha$  ( $P=0.029$ ) means that at an alpha of 5%, there was a significant difference between before and after the Supportive Therapy intervention was given to Adolescents Living in the Al-Ihsan Orphanage in Olo Nanggalo Village.

Keyword :Adolescents, Orphanages, Quarter Life Crisis Scale, Supportive Therapy

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO (2015) remaja awal 10-20 tahun, 10-14 tahun remaja tengah, remaja akhir 15-20 tahun. Masa kritis remaja adalah periode fisik, sosial, psikologis, kognitif serta kemampuan untuk mengekspresikan dan memahami emosi yang mempengaruhi perilaku (Priyanka,

Parasar, and Dewangan 2018). Remaja adalah individual yang memikirkan masa depan ada perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian mengenai kehidupan yang akan mendatang seperti karir dimasa depan, adaptasi tempat kerja mana yang dia hadapi, tentang pasangan hidup, rancangan kesejahteraan hidup, tekanan dari keluarga terkait karir dan perbandingan dengan teman sebaya



yang memiliki progress kehidupan lebih matang.

Perasaan khawatir yang dimiliki oleh remaja ini dinamakan *Quarter Life Crisis* menurut (Atwood 2008) Fase yang dialami ini diawali pada rentang usia 18- 29 tahun. *Quarter Life Crisis* merupakan individual yang mengalami berbagai permasalahan psikologis, merasa terombang- ambing dan mengalami krisis emosional apalagi jika remaja tersebut tinggal dipanti asuhan.

Permasalahan psikologis remaja yang diasuh di panti asuhan dikarenakan remaja tidak menemukan lingkungan yang sama dengan di rumahnya, sosok orang tua yang selalu memberikan dukungan, permasalahan ekonomi yang tidak sebanding dengan teman sebayanya,serta perencanaan kehidupan selanjutnya. Remaja cenderung mengubah kepribadian menjadi inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, sehingga remaja akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain (Martin 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Parasar & Dewangan (2018) pada remaja yang berusia 12 sampai 18 tahun didapatkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami rata-rata tingkat depresi 10,3 lebih tinggi dan 2,02 lebih rendah pada aspek harga diri dibandingkan remaja yang memiliki orang tua. Remaja di panti asuhan sangat rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental.

Quarter life crisis adalah masalah terkait mimpi dan harapan,tantangan kepentingan akademis serta kehidupan pekerjaan dan karier kedepannya.Quarter life crisis dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan tertentu meliputi kebingangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon stress, cemas, bahkan depresi (Habibie, Syakarofath, and Anwar 2019).

Individu merasa hidupnya kurang stabil karena apa yang individu inginkan tidak sesuai dengan apa yang dibayangkan. Individu telah merencanakan sesuatu hal yang dia inginkan akan tetapi keadaan yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan atau direncanakan, hal ini timbul karena ekspektasi yang terlalu tinggi dan berkebalikan dengan realita dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Ketika individu sedang mengalami krisis dan melihat teman sebaya memiliki masa depan lebih baik, dapat membuat individu merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, biasanya akan menarik diri dengan lingkungannya akibatnya kepercayaan diri yang terus menurun akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap individu (Robinson, Demetre, and Litman 2017)

Pemaparan diatas sangat berdampak bagi remaja yang tinggal dipanti asuhan dimana jika

mengalami *Quarter Life Crisis* remaja sangat mengkhawatirkan masa depan yang akan direncanakan namun tidak memiliki bekal yang optimal baik dari segi fisik, mental, finansial dan psikososial.

Intervensi yang dapat membantu individual dalam situasi *Quarter Life Crisis* adalah menemukan cara untuk membangkitkan semangat baru dengan terapi kelompok Suportif. Hal ini disebabkan individu di dalam kelompok tersebut memiliki permasalahan yang sama dan dapat saling berbagi sehingga memunculkan Insight baru mengenai perilaku yang lebih adaptif. Anggota kelompok saling berbagi pengalaman yang tidak menyenangkan dengan tujuan agar dapat saling mendukung sehingga dapat saling mendukung (Rahmania and Tasaufi 2020).

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui efektifitas penerapan therapy Suportif terhadap *Quarter life Crisis* pada anak remaja yang tinggal dipanti asuhan agar dapat Meningkatkan *Life Crisis* Pada remaja untuk menghadapi masa depan. Tahapan Metode Penelitian adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini digunakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan metode *one group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembandingan. Penelitian ini memiliki target luaran Publikasi satu artikel dalam jurnal nasional terakreditasi dan Luaran tambahan video kegiatan. Uraian TKT Penelitian

adalah Penguatan pengetahuan dan pengembangan kebiasaan masyarakat dalam berperilaku sehat

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini digunakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan metode *one group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembandingan. Pertama akan dilakukan pengukuran tes awal (*pre-test*) Menggunakan kuisisioner *Quarter Life Crisis Scale* untuk menilai skor Krisis Harga diri yang dialami oleh mahasiswa Terdiri dari 28 buah pernyataan dengan pilihan jawaban yaitu “sangat setuju” diberi skor 4, “setuju” diberi skor 3, “tidak setuju” diberi skor 2, “sangat tidak setuju” diberi skor 1. Jika didapat skor rendah maka diberikan perlakuan dalam jangka waktu yaitu Terapi Suportif dengan 4 sesi yang akan diobservasi dengan menggunakan buku kerja, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) Menggunakan kuisisioner *Quarter Life Crisis Scale*.

Penelitian ini dilaksanakan di panti asuhan Al-ikhshan dan akan dilakukan/dilaksanakan pada bulan februari- maret 2023. Populasi adalah Mahasiswa Remaja panti asuhan al ikhsan yang memiliki skor QLS yang rendah dari total nilai mean yang sudah divaliditas. Alat yang digunakan dalam melakukan Intervensi antara lain kebutuhan sesuai dengan kebutuhan protokol kesehatan, alat tulis, lembar kerja persesi sebanyak 4 sesi yang telah divalidasi oleh peneliti sebelumnya.

## HASIL

### A. HASIL PENELITIAN

#### 1) Hasil Penelitian Univariat

Tabel 1.1

**Distribusi Frekuensi Pre Test Tingkat Quarter Life Crisis Pada Remaja Yang Tinggal dipanti Asuhan Al-ihsan Kampung Olo Nanggalo.**

Variabel	Kategori	F	%	N
Pre Test	Tinggi	12	75,0	16
(QLCS)	Rendah	4	25,0	

Berdasarkan tabel 1.1 diatas lebih dari setengah (75,0%) anak remaja yang tinggal di Pantu Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Mengalami

Tingkat Quarter Life Crisis yang tinggi terhadap apa yang akan dialami nanti nya dan sebanyak (25,0%) dalam katagori rendah

Tabel 1.2

**Distribusi Frekuensi Post Test Tingkat Quarter Life Crisis Pada Remaja Yang Tinggal dipanti Asuhan Al-ihsan Kampung Olo Nanggalo.**

Variabel	Kategori	F	%	N
Post Test	Tinggi	5	31,3	16
(QLCS)	Rendah	11	68,8	

Berdasarkan tabel 1.2 diatas lebih dari setengah (68,8%) anak remaja yang tinggal di Pantu Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Mengalami Tingkat Quarter Life Crisis yang rendah sudah mengalami perubahan

terhadap intervensi yang diberikan terhadap apa yang akan dialami nanti nya dan sebanyak (31,3%) dalam katagori tinggi.

## 2) Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 2.1

Rata-Rata perbedaan *Quarter Life Crisis* Pre Test sebelum diberikan Intervensi Terapi Suportif dan sesudah (Post Test) dan sesudah diberikan Intervensi Terapi Suportif Pada Remaja Yang Tinggal dipanti Asuhan Al-ihsan Kampung Olo Nanggalo.

Variabel	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>P value</i>
Pre Test	16	1,25	0,029
Post Test		1,69	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan dari tabel 2.1 bahwa mean rank sebelum diberikan intervensi adalah 1,25 sedangkan setelah dilakukan intervensi adalah 1,69. Hasil Uji Statistik didapatkan nilai  $p\text{Value} < \alpha$  ( $P=0,029$ ) berarti

pada alfa 5% terlihat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Therapy *Supotif* pada Remaja Yang Tinggal dipanti Asuhan Al-ihsan Kampung Olo Nanggalo.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel diatas lebih dari setengah (68,8%) anak remaja yang tinggal di Pantii Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Mengalami Tingkat *Quarter Life Crisis* yang rendah sudah mengalami perubahan terhadap intervensi yang diberikan terhadap apa yang akan dialami nantinya dibandingkan dengan hasil Pre Test lebih dari setengah (75,0%) anak remaja yang tinggal di Pantii Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Mengalami Tingkat *Quarter Life Crisis* yang tinggi. Hasil Uji Statistik didapatkan nilai  $p\text{Value} < \alpha$  ( $P=0,029$ ) berarti pada alfa 5% terlihat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Therapy *Supotif* pada Remaja Yang Tinggal dipanti Asuhan Al-ihsan Kampung Olo Nanggalo.

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. Menurut (Hurlock 2012) Remaja adalah individual yang memikirkan masa depan ada perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian mengenai kehidupan yang akan mendatang seperti karir dimasa depan, adaptasi tempat kerja mana yang dia hadapi, tentang pasangan hidup, rancangan kesejahteraan hidup, tekanan dari keluarga terkait karir dan

perbandingan dengan teman sebaya yang memiliki progress kehidupan lebih matang Masa kritis remaja adalah periode fisik, sosial, psikologis, kognitif serta kemampuan untuk mengekspresikan dan memahami emosi yang mempengaruhi perilaku (Priyanka, Parasar, and Dewangan 2018).

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 and Ph 2014). 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. Perasaan khawatir yang dimiliki oleh remaja ini dinamakan *Quarter Life Crisis* menurut (Atwood 2008) Fase yang dialami ini diawali pada rentang

usia 18- 29 tahun. *Quarter Life Crisis* merupakan individual yang mengalami berbagai permasalahan psikologis, merasa terombang-ambing dan mengalami krisis emosional apalagi jika remaja tersebut tinggal dipanti asuhan memiliki kebingungan tentang apa yang harus dipilih untuk masa depannya.

Pada saat dilakukannya pre test para remaja mengungkapkan sedang mengalami perasaan seperti cemas, merasa takut dan khawatir dengan masa depan, perasaan tertekan, sedih, campur-campur yang disebabkan masalah keluarga merasa diberi pertanyaan tentang bagaimana setelah tamat SMA, dikuliah kan oleh pihak panti / tidak, bekerja/tidak, kapan bisa memberikan uang, rasa kurang percaya diri karena melihat keberhasilan/pencapaian orang lain dan juga merasa belum siap dengan tanggung jawab yang akan dipikulnya..

Intervensi yang dapat membantu individual dalam situasi *Quarter Life Crisis* adalah menemukan cara untuk membangkitkan semangat baru dengan terapi kelompok Suportif. Hal ini disebabkan individu di dalam kelompok tersebut memiliki permasalahan yang sama dan dapat saling berbagi sehingga memunculkan Insight baru mengenai perilaku yang lebih adaptif. Anggota kelompok saling berbagi pengalaman yang tidak menyenangkan dengan tujuan agar dapat saling mendukung sehingga

dapat saling mendukung (Rahmania and Tasaufi 2020)

Setelah dilakukannya intervensi anak remaja yang tinggal dipanti asuhan mengalami penurunan skor pada quarter life crisis pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi kelompok suportif mengungkapkan dan menyadari bahwa dapat saling mendukung satu sama lain dengan suatu permasalahan yang sama, mereka hanya berusaha mensyukuri keadaan mereka sekarang dengan membandingkan dengan anak-anak yang tidak memiliki kesempatan yang sama, bersama-sama dalam menemukan jalan keluar untuk masa depan yang akan dilakukan, merasa sama-sama bersemangat dengan suasana hati yang senang. Hal ini didukung oleh (Muiz and Sulistyarini 2015) bahwa Dukungan yang diberikan selama terapi kelompok tersebut berhubungan dengan memacu harapan, penerimaan, tolong-menolong, kebersamaan, dan merasa memiliki nasib yang sama menghadapi quarter-life crisis dan merasa bahwa ada orang lain yang memiliki keadaan yang sama sehingga para subjek tidak merasa sendiri.

Menurut (Dias Saraswati, Suryo Prabandari, and Sulistyarini 2019) 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 and Ambotang 2020).

Menurut (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 Remaja tinggal dipanti 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.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Lebih dari setengah (75,0%) anak remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Mengalami Tingkat Quarter Life Crisis yang tinggi terhadap apa yang akan dialami nantinya dan sebanyak (25,0%) dalam

katagori rendah .

2. Lebih dari setengah (68,8%) anak remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Ihsan Kampung Olo Mengalami Tingkat Quarter Life Crisis yang rendah sudah mengalami perubahan terhadap intervensi yang diberikan terhadap apa yang akan dialami nanti nya dan sebanyak (31,3%) dalam katagori tinggi.
3. Pengaruh mean renk sebelum diberikan intervensi adalah 1,25 sedangkan setelah dilakukan intervensi adalah 1,69. Hasil Uji Statistik disapatkan nilai pValue <  $\alpha$  (P=0,029) berarti pada alfa 5% terlihat adanya perbedaaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Therapy *Supotif* pada Remaja Yang Tinggal dipanti Asuhan Al-ihsan Kampung Olo Nanggalo.

## Saran

### 1. Bagi Pihak Panti Asuhan

Bagi pihak Panti di sarankan agar melakukan secara rutinitas dalam edukasi anak-anak remaja baik secara fisik dan psikologis.

### 2. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden dapat melaksanakan therapy Supportif sebagai pentalaksanan psikologis yang sedang dirasakan oleh anak-anak remaja untuk menghadapi permasalahan masa depannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Andang Andaiyani, and Abdul Said Bin Ambotang. 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. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>.
- Atwood, Joan d. 2008. "The Quarter-Life Period an Age of Indulgence Crisis or Both." *Fort Lauderdale, Fl. USA*.
- Birkeland, Marianne Skogbrott. 2013. "Development of Global Self-Esteem."
- Dahlan, M. S. 2010. "Besarnya Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan." *Revista CENIC. Ciencias Biológicas* 152 (3): 28. [file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias\\_ALAD\\_11\\_Nov\\_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec](file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec).
- Dias Saraswati, Salma, Yaiy Suryo Prabandari, and Rr. Indahria Sulistyarini. 2019. "Pengaruh Terapi Kelompok Supportif Untuk Meningkatkan Optimisme Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11 (1): 55–66. <https://doi.org/10.20885/intervens>



- ipsikologi.vol11.iss1.art5.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. 2019. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa." *Gadajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5 (2): 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.
- Hurlock, Elizabeth. 2012. "Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Ke Lima)."
- Jargalsaikhan, Bat Erdene, Narangerel Ganbaatar, Myadagbadam Urtnasan, Nyamdolgor Uranbileg, Dagvatseren Begzsuren, Kalpesh R. Patil, Umesh B. Mahajan, et al. 2019. "Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Molecules* 9 (1): 148–62. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>.
- Keperawatan UI, Tim Workshop X Ilmu. 2016. *Modul Buku Terapi Keperawatan Jiwa*.
- Maiyuniati. 2015. "Faktor Penyebab Kurang Lancarnya Remaja Awal Dalam Melaksanakan Tugas-Tugas Perkembangan Di SMP Negeri 25 Padang." STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Martin, Cherie. 2015. "Caregiver Perspectives on Psychosocial Support Programming for Orphans and Vulnerable Children in South Africa: A Non-Governmental Organization Case Study." University of Ottawa.
- Mehrad, Aida. 2016. "Mini Literature Review of Self-Concept." *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 5 (2): 62. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i2.6036>.
- Muiz, Rizky Harier, and Rr. Indahria Sulistyarini. 2015. "EFEKTIVITAS TERAPI DUKUNGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA PENGHUNI LEMBAGA PEMASYARAKATAN." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 7 (2): 173–90. <https://doi.org/10.20885/intervensi-ipsikologi.vol7.iss2.art4>.
- Oktawirawan, Dwi Hardani. 2020. "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20 (2): 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>.
- Preckel, Franzis, Christoph Niepel, Marian Schneider, and Martin Brunner. 2013. "Self-Concept in Adolescence: A Longitudinal Study on Reciprocal Effects of Self-Perceptions in Academic and Social Domains." *Journal of Adolescence* 36 (6): 1165–75. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.09.001>.
- Priyanka, Ashok Parasar, and Roshan Lal Dewangan. 2018. "A Comparative Study of Self Esteem and Level of Depression in Adolescents Living in Orphanage



- Home and Those Living With Parents.” *International Journal of Humanities and Social Science Research* 4 (2): 51–53.
- Rahmania, Farra Anisa, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. 2020. “Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19.” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (0): 1–16. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>.
- Reardon, Candice, Gavin George, Collins Mucheuki, Kaymarlin Govender, and Tim Quinlan. 2015. “Psychosocial and Health Risk Outcomes Among Orphans and Non-Orphans in Mixed Households in KwaZulu-Natal, South Africa.” *African Journal of AIDS Research* 14 (4): 323–31. <https://doi.org/10.2989/16085906.2015.1095774>.
- Robinson. 2012. “Goals and Plans for Big Five Personality Trait Change in Young Adults Robinson , Oliver C . University of Greenwich , UK Email : O.c.Robinson@gre.Ac.Uk Guo , Jen Asadi , Samaneh University of Yazd , Iran Zhang , Xiaozhou University of Alberta , Canada.”
- Robinson, Oliver C., James D. Demetre, and Jordan A. Litman. 2017. “Adult Life Stage and Crisis as Predictors of Curiosity and Authenticity: Testing Inferences from Erikson’s Lifespan Theory.” *International Journal of Behavioral Development* 41 (3): 426–31. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>.
- Stuart, Gail W. 2012. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Missouri: Elsevier Ltd.
- Sumartha, aulia rahma. 2020. “PENGARUH TRAIT KEPERIBADIAN NEUROTICISM TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS DIMEDIASI OLEH HARAPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI.”
- Tanner, Jennifer L, and D Ph. 2014. “Jennifer L. Tanner, Ph.D.,” 1–15.
- Upamannyu, Nischay Kumar, Garima Mathur, and S.S Bhakar. 2014. “The Connection between Self Concept (Actual Self Congruence & Ideal Self Congruence) on Brand Preferences.” *International Journal of Management Excellence* 3 (1): 308. <https://doi.org/10.17722/ijme.v3i1.126>.
- World Health Organization. 2015. “Pengelompokan Usia.” New York.