

**RESILIENSI MASA DEWASA MUDA YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* SERTA KAITANNYA DENGAN *SELF-ESTEEM*  
DAN *ATTACHMENT***

Wina Lova Riza

Fakultas Psikologi, UBP Karawang

wina.lova@ubpkarawang.ac.id

**ABSTRAK**

Pada masa dewasa awal, banyak individu yang merasakan kondisi *quarter life crisis* atau krisis seperempat abad, dimana individu merasakan sebuah perasaan khawatir yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan mendatang. Maka dibutuhkan resiliensi untuk dapat tantangan yang ada, agar mampu menyesuaikan diri, dan melindungi individu dari kerentangan terhadap stres. Resiliensi timbul sebagai faktor protektif yang dibedakan secara internal dan eksternal. *Self-esteem* merupakan salah satu faktor protektif internal, yang merupakan evaluasi diri baik positif maupun negatif yang berhubungan dengan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri. Secara eksternal, resiliensi berhubungan dengan *attachment*, yaitu ikatan afektif yang terus menerus yang dikarakteristikan oleh kecenderungan untuk mencari dan memelihara kedekatan pada figur khusus, terutama ketika di bawah tekanan. Tujuan dilaksanakan kegiatan pegabdian masyarakat ini adalah memberikan gambaran mengenai resiliensi dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis* dan kaitannya dengan *self-esteem* dan *attachment*. Selain itu, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan *insight* kepada mahasiswa mengenai meningkatkan resiliensi pada masa krisis dan memberikan *insight* kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian dengan tema terkait. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan mengadakan webinar, adanya pembicara yang melakukan ceramah memaparkan hasil penelitian dari narasumber, serta diskusi tanya jawab.

Kata Kunci: resiliensi, *self-esteem*, *attachment*, *quarter life crisis*, dewasa muda.

**ABSTRACT**

*Quarter-life crisis is a period of uncertainty and questioning that typically occurs when people feel trapped, uninspired and disillusioned during their mid-20s to early 30s, where individuals feel a feeling of worry caused by the uncertainty of future life. So, resilience is needed to face this challenges, so individuals can adapt, and to protect individuals from vulnerability to stress. Resilience arises as a protective factor that is differentiated internally and externally. Self-esteem is one of the internal protective factors, which is a positive or*

*negative self-evaluation related to one's feelings about himself. Externally, resilience is related to attachment, which is an ongoing affective bond characterized by a tendency to seek and maintain closeness to a special figure, especially when under stress. The purpose of carrying out this community service activity is to provide an overview of the resilience of young adults who experience a quarter life crisis and its relation to self-esteem and attachment. In addition, it is hoped that this activity can provide insight to students regarding increasing resilience during times of crisis and provide insight to students to conduct research on related themes. The method used in this activity is to hold webinars, there are speakers who conduct lectures explaining the results of research from sources, as well as debriefing discussions.*

*Keyword: resilience, self-esteem, attachment, quarter-crisis, young adulthood.*

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia dalam menjalani kehidupannya akan mengalami dan melewati proses tahapan perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis. Dalam perjalanannya, setiap tahapan memiliki kewajiban dan tuntutan yang akan dihadapi oleh setiap individu, tuntutan ini semakin banyak dan besar seiring bertambahnya usia. Salah satu tahapan perkembangan yang dialami oleh manusia adalah masa dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, yaitu peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri dan pandangan masa depan yang lebih realistis (Putri, 2019). Setelah melewati masa kanak-kanak dan remaja, seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya sehingga individu yang memasuki usia dewasa awal akan memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar.

Masa dewasa juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri sehingga individu perlu melakukan penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Tingkat penguasaan ini akan menentukan kesejahteraan dikehidupan yang akan datang sehingga individu di usia dewasa awal merasa terbebani dan khawatir dengan banyaknya tugas-tugas perkembangan di usia dewasa. Diungkapkan oleh Erikson (dalam Thahir, 2018) bahwa masa dewasa awal yaitu Karawang, 28 Februari 2023

antara usia 20 sampai 30 tahun. Erikson juga berpendapat bahwa ketika seseorang berumur 20-an, kondisi emosional seseorang menjadi tidak terkendali, selain itu pada usia 20-an seseorang cenderung labil, resah, dan mudah memberontak.

Banyak individu di usia 20-an tahun mulai ragu dengan kompetensi, merasa stagnan dan bingung dengan tujuan hidup, serta membandingkan diri dengan orang lain yang pencapaiannya sudah lebih baik dari individu tersebut (Amalia, 2021). Kondisi seperti ini di dalam psikologi disebut dengan istilah *quarter life crisis* (QLC) atau krisis seperempat abad. *Quarter life crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang (Sari, 2021). Perasaan khawatir yang dirasakan oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah seputar hubungan relasi, karir atau pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi terhadap seseorang yang berada di usia 20-an tahun (Fischer dalam Sari, 2021). *Quarter life crisis* timbul karena rasa khawatir dan cemas dengan kehidupan di masa depan.

Menurut Akbar (2020)) *quarter life crisis* umumnya dialami oleh dewasa awal yang sedang bergelora mencari jati diri. Fenomena *quarter life crisis* bisa ditandai dengan kebingungan akan berbagai pilihan hidup yang berkaitan antara dirinya dengan lingkungan sekitar. Hal tersebut seringkali menimbulkan perasaan dan hidup yang tidak nyaman, bahkan ada yang berujung pada gangguan kesehatan mental. Survei yang dilakukan oleh *gumtree.com* (dalam Borreli, 2020) menyebutkan sebesar 86% dari 1.100 responden di Inggris menyatakan bahwa mereka pernah melalui masa *quarter life crisis*, hasilnya terdapat 32% diantaranya berpendapat bahwa mereka mengalami tekanan besar karena dituntut untuk segera menikah pada maksimal usia 30 tahun serta memiliki anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn (*LinkedIn Corporate Communications Team*, 2017), 61% responden merasa bahwa mendapatkan pekerjaan tidak mereka sukai merupakan penyebab utama terjadinya *quarter life crisis*, 48% menyatakan bahwa sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain ataupun teman-temannya yang lebih sukses dan berhasil membuat mereka sendiri merasa cemas. Macrae (dalam Permatasari, 2021) menyatakan bahwa banyak dewasa awal yang terjadi pada usia 20-30an mengalami serangan panik serta merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri dalam menjalani kehidupan pada masa dewasa merupakan akibat dari krisis ini. Vasquez (2015) menyatakan bahwa individu pada awal masa dewasa sebenarnya mudah mengalami

*quarter life crisis* yang dapat diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, serta berbagai harapan untuk menjadi orang yang mapan dan sukses. Survei yang dilakukan oleh sebelumnya terhadap 31 orang yang berusia 20-30 tahun yang berdomisili di Karawang dan Bekasi ditemukan bahwa 12 dari 31 orang pernah merasa khawatir tentang masa depan dan 17 orang menjawab bahwa mereka sedang merasa khawatir tentang masa depannya, serta hal yang paling membuat mereka khawatir adalah mengenai karir dan finansial yang dimilikinya, hal tersebut membuat individu berpikir berlebihan atau terlalu cemas dengan masalah atau situasi yang sedang dihadapinya.

Fenomena *quarter life crisis* yang telah banyak terjadi di masyarakat, pada usia dewasa awal tersebut terjadi tergantung pada lingkungan dan tuntunan sosial yang dialami masing-masing individu. Walaupun tampaknya meresahkan, *quarter life crisis* juga bisa menjadi titik balik untuk menentukan tujuan hidup dan melakukan yang terbaik untuk tumbuh menjadi pribadi yang tangguh dan bertanggung jawab (Budiarti, 2021). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai bagaimana menyikapi fenomena *quarter life crisis* guna mencegah dampak buruk yang berkelanjutan pada kesehatan mental individu tersebut karena individu yang belum berhasil melewati fase ini sangat mungkin akan mengalami masa yang berat, sulit, dan tidak berdaya. Ketika menghadapi berbagai tantangan yang ada, kemampuan menyesuaikan diri yang baik memiliki peran yang penting dalam melindungi individu dari kerentanan terhadap stres. Dalam psikologi, hal tersebut dikenal dengan istilah resiliensi. Seligman (2011) juga mengatakan setidaknya terdapat lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan autentik atau sejati, dan dapat diterapkan jika ingin menikmati *quarter life crisis* dan melewatinya dengan baik, yaitu salah satunya adalah menjadi pribadi yang resilien. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak mudah menyerah dalam keadaan yang sulit serta berusaha untuk menyesuaikan dengan keadaan tersebut, kemudian bangkit dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi (Mufidah, 2017).

Santrock (2014) menyatakan resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan proses adaptasi positif untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam hal perilaku, prestasi, hubungan sosial dan tingkat ketahanan individu dalam menghadapi keadaan yang buruk. Hal tersebut memiliki arti bahwa individu yang resilien memiliki kemampuan

Karawang, 28 Februari 2023

untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan dan kesulitan dalam hidupnya. Karakteristik atau ciri individu dengan resiliensi yang rendah (Connor & Davidson dalam Nafila, 2021) adalah kurang gigih dan kurang berkompetensi, kurang percaya diri dan kurang toleransi terhadap dampak negatif, kurang mampu menerima perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, pengendalian yang kurang baik dan kurang dalam hal rohani. Meski begitu pribadi yang resilien bukan berarti tidak pernah mengalami kesulitan atau distress, melainkan individu dapat pulih kembali dengan lebih cepat dari keadaan buruk yang ada (Southwick & Charney, 2013).

Rojas (2015) menambahkan bahwa meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Namun demikian seringkali ditemukan resiliensi manusia dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup kurang optimal. Dikutip dari *website* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia bahwa pada tahun 2021 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia melakukan riset mengenai resiliensi, hasil riset yang disampaikan oleh Dr. Bagus Takwin, M.Hum selaku peneliti utama menunjukkan bahwa secara umum, rata-rata resiliensi orang Indonesia itu tergolong rendah. Mereka cenderung tidak tahan terhadap tekanan atau rasa sakit serta cenderung pesimis melihat masa depan ketika mengalami situasi yang menekan dan membuat mereka terpukul (Lusia, 2021). Individu yang melihat dirinya dengan pandangan yang buruk cenderung meragukan kemampuan diri, merasa cemas, dan pesimis dalam menyelesaikan permasalahan. Hal ini menyebabkan mereka tidak memiliki kegigihan dalam upaya beradaptasi pada situasi sulit. Selain itu, ketika individu merasa bahwa ia tidak mampu untuk mengatasi kesulitan, ia cenderung menarik diri dan menghindari kesulitan yang ada (Gillespie, Chaboyer & Wallis, 2007). Dengan demikian, rasa pesimis, pandangan bahwa diri tidak kompeten, dan perasaan bahwa individu tidak memiliki kendali atas lingkungan, dan menerima dukungan dari sekitar kemudian menghambat kemampuan resiliensi (Connor & Davidson dalam Samosir 2022). Oleh karena itu, meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan.

Resiliensi menjadi faktor yang sangat diperlukan untuk dapat mengubah ancaman-ancaman menjadi kesempatan untuk bertumbuh, berkembang, dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi demi perubahan yang baik. Resiliensi timbul sebagai faktor protektif yang

Karawang, 28 Februari 2023

dibedakan secara internal dan eksternal. Secara internal, resiliensi berhubungan dengan keyakinan akan diri sendiri, kegigihan (Dias & Cadime, 2017), dan juga dipengaruhi oleh *self-esteem* atau harga diri. Feldman (2017) mendefinisikan *self-esteem* adalah kepribadian yang meliputi evaluasi diri baik positif dan negatif. Li J (2020) menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan protektif faktor dari resiliensi. *Self-esteem* yang rendah merupakan salah satu faktor yang dapat membuat disrupsi pada resiliensi seseorang. Individu yang memiliki *self-esteem* dan ketidakberdayaan yang rendah akan memiliki resiliensi yang rendah pula. Adanya percaya diri dan keyakinan yang tinggi ini dapat menyebabkan seseorang termotivasi untuk menghadapi masalah dan kesulitan (Karatas & Cakar, 2011).

Selain faktor protektif internal, secara eksternal resiliensi berhubungan dengan kemampuan interpersonal dan dukungan sosial (Dias & Cadime, 2017). Connor dan Davidson (dalam Nafila, 2021) menyebutkan bahwa kedua faktor ini dibentuk oleh aspek *secure relationship*. Berdasarkan teori *attachment*, *secure relationship* berakar dari *attachment* individu pada masa dini (Feldman, 2017). Individu dengan *secure attachment* cenderung menilai situasi negatif dengan cara yang lebih positif dan terbuka dalam mencari bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah. Tosone, dkk. (dalam Rasmussen, 2018), mengemukakan bahwa kelekatan yang aman (*secure attachment*) sebagai faktor pelindung (*protective factor*) dan untuk memprediksi resiliensi pada individu.

Definisi *attachment* menurut Carruth (dalam Hardiyanti, 2017) adalah suatu ikatan emosional yang melibatkan keinginan mencari dan mempertahankan kedekatan dengan orang tertentu terutama dalam situasi sulit, sebuah lingkungan yang menyediakan rasa aman, perlindungan, dan keselamatan bagi individu. *Attachment* adalah suatu hubungan emosional atau hubungan yang bersifat afektif antara satu individu dengan individu lainnya yang mempunyai arti khusus (Ainsworth dalam Agusdwitanti, 2015). Individu dengan *secure attachment* cenderung menilai situasi negatif dengan cara yang lebih positif dan terbuka dalam mencari bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah. Menurut Santrock (2014), salah satu fondasi penting untuk perkembangan psikologis di masa kanak-kanak, remaja dan dewasa adalah kelekatan aman atau *secure attachment*. *Attachment* yang kokoh dapat melindungi individu dari kecemasan dan depresi atau tekanan secara emosional yang berkaitan dengan masa transisi anak-anak ke dewasa (Santrock dalam Sari, 2018).

Survei yang dilakukan terhadap 31 orang yang berusia 21-29 tahun yang berdomisili di Karawang dan Bekasi menunjukkan 24 dari 31 orang setuju dengan pernyataan bahwa kedekatan dengan orang-orang disekitar seperti orang tua, keluarga, pasangan dan sahabat dapat membantu meredakan kekhawatiran mereka terhadap masa depannya, responden menyampaikan alasan mengapa figur lekatnya dapat membantu meredakan kekhawatiran diantaranya adalah karena figur lekatnya selalu menjadi pendengar yang baik, memberikan motivasi dan perhatian, memberi nasehat, serta memberikan kepercayaan atas kemampuannya. Dimana hal-hal tersebut dapat membantu mereka (responden) meyakinkan diri untuk dapat bertahan dan melewati masa-masa *quarter life crisis*-nya. Kelekatan memiliki peranan penting untuk membantu individu memenuhi tugas-tugas perkembangan dalam hidupnya, dimana hal tersebut akan membentuk seseorang menjadi pribadi yang resilien atau memampukan individu menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidupnya.

Dari pemaparan di atas maka perlu diadakan kegiatan untuk mengedukasi mahasiswa mengenai gambaran resiliensi dan kaitannya dengan *self-esteem* dan *attachment* pada dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*, agar mahasiswa yang memang pada masa dewasa awal dapat memahami krisis yang dihadapinya dan dapat menimbulkan *insight* untuk mengatasi krisis yang diharapi, serta mendapatkan *insigh* untuk melakukan penelitian dengan tema terkait.

## **METODE**

Tema yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dengan webinar dan difokuskan pada mahasiswa yang berada pada masa dewasa muda. Mahasiswa yang berada pada masa dewasa muda ini agar mampu memahami tentang resiliensi ketika mengalami *quarter life crisis* dan kaitan resiliensi dengan *self-esteem* dan *attachment*. Diharapkan mahasiswa yang mengikuti pengabdian ini dapat mendapatkan *insight* mengenai judul terkait, juga mendapatkan *insight* untuk mengadakan penelitian berdasarkan konstruk psikologi serupa. Adapun metode secara operasional dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu sebagai berikut:

1. Mempromosikan acara webinar melalui media sosial.

2. Menyusun rencana kegiatan dan materi yang akan disampaikan oleh narasumber. Materi disusun sesuai dengan kebutuhan berdasarkan hasil penelitian mengenai resiliensi pada dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis* yang telah dilakukan oleh narasumber.

### **Program Kegiatan**

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan gambaran dan edukasi mengenai resiliensi pada dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis* dan bagaimana *self-esteem* yang tinggi dan *attachment* yang secure dapat meningkatkan resiliensi yang dihadapi saat menghadapi krisis. Kegiatan dilakukan dengan seminar *online* via *zoom*.

### **Waktu dan Tempat Pengabdian**

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 24 November 2022, tempat pelaksanaan pengabdian dengan mengadakan seminar *online* atau webinar via *zoom online*.

### **Target/Subjek Pengabdian**

Peserta pengabdian ini adalah mahasiswa psikologi dan untuk memberikan *insight* kepada mahasiswa mengenai isu-isu yang terjadi pada masa dewasa awal terkait dengan resiliensi *quarter-life crisis* dan kaitannya dengan *self-esteem* dan *attachment*. Selain itu, pengabdian ini diharapkan dapat memberikan *insight* kepada mahasiswa melakukan penelitian dengan tema terkait.

### **Peserta yang Terlibat**

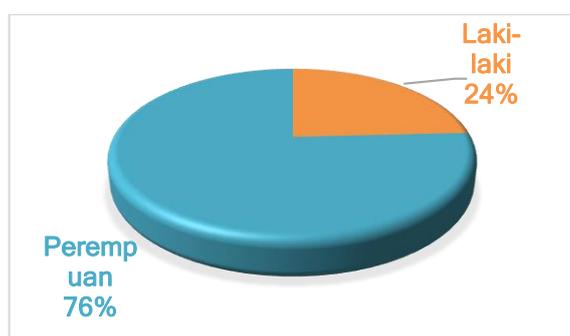
Peserta yang terlibat dalam pengabdian ini adalah mahasiswa dari prodi Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar *online* “Resiliensi Masa Dewasa Muda yang Mengalami *Quarter Life Crisis* serta Kaitannya dengan *Self-Esteem* dan *Attachment*” dilaksanakan pada tanggal 24 November 2022 melalui *zoom meeting* yang dihadiri oleh mahasiswa. Sosialisasi kegiatan dilakukan melalui pesan *whatsapp group*. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 124 mahasiswa.

Grafik 5.1

Jumlah Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan grafik di atas diketahui bahwa 76% peserta atau sebanyak 94 peserta berjenis kelamin perempuan dan 24% peserta atau sebanyak 30 peserta berjenis kelamin laki-laki yang mengikuti kegiatan seminar *online*. Materi yang disampaikan dalam kegiatan seminar *online* ini berupa presentasi dengan *power point* yang disesuaikan bahasanya agar mudah dicerna dan dipahami oleh peserta seminar.

## KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan yang telah dipaparkan dalam seminar *online* dapat disimpulkan bahwa kegiatan dilaksanakan secara lancar dan mampu menambah pengetahuan dan pemahaman peserta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan Dan Intimasi Pada dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, Vol 8, No 1
- Akbar, F. (2020). Satu persen Indonesian life school. Retrieved from Satu persen Indonesian life school: <http://satupersen.net/blog/quarter-life-crisis-bagaimana-kamu-menghadapinya>
- Amalia, R. (2021). Hubungan Psychososial Well Being dan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. Master Thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Borreli, L. (2020). medical daily LLC. Retrieved from medical daily LLC Web Site: [medicaily.com](http://medicaily.com)
- Budiarti, R. M. (2021). Fenomena Quarter Life Crisis. [rsjmenur.jatimprov.go.id](http://rsjmenur.jatimprov.go.id). Menur: RSJ Menur.
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia educativa*, 23(1), 37-43.
- Feldman, Robert S.. (2017). *Understanding Psychology*, 12th ed. (14). New York: McGraw Hill Education
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., Wallis, M., & Grimbeek, P. (2007). Resilience in the operating room: developing and testing of a resilience model. *Journal of advanced nursing*, 59(4), 427–438. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04340.x>
- Hardiyanti, D, P,. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Skizofrenia Di Poli Jiwa Puskesmas Bacem Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan*.
- Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Li J, C. Y.-p.-m.-f.-l.-x.-y.-x.-p. (2020). The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Left-Behind Adolescents in China: A Left-Behind Adolescents in China: A. *Frontiers in Psychiatry*.
- Mufidah. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Anak. *Jurnal Sains*, Jilid 6, Nomor 2.
- Nafila, M. (2021). Hubungan regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XII program akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Malang. Retrieved from Etheses UIN Malang: <http://etheses.uin-malang.ac.id/27795/>

- Permatasari, I. (2021). Hubungan kematangan emosi dengan quarter life crisis pada masa dewasa awal. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Piskorz, J. (2018, Desember 30). The Observer Life and Style. Retrieved from The Guardian: <https://www.theguardian.com/global/2018/dec/30/me-and-my-quarter-life-crisis-a-millennial-asks-what-went-wrong>
- Prasetyowati, D. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Aman Dengan Kepuasan Perkawinan Pada Pasangan Yang Telah Menikah Lebih Dari 5 Tahun. Retrieved from <https://repository.usd.ac.id/16275/2/129114109>.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. Indonesian Journal of School Counseling, 35-40.
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. Gist: Education and Learning Research Journal, 11, 63–78
- Santrock, J. W. (2012). Life-span developmen (13 ed.). (N. I. Sallama, Ed., & B. Widyasinta, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Sari, M. A. (2021). Quarter life crisis pada kaum milenial. Universits Muhammadiyah, E-Prints UMS, 6.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness. New York: Simon & Schuster.
- Sichko, S., Borelli, J. L., Smiley, P. A., Goldstein, A., & Rasmussen, H. F. (2018). Child and maternal attachment predict school-aged children's psychobiological convergence. Developmental Psychobiology, 60(8), 913-926.
- Sousa, P., Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Predictors of primary school teachers' knowledge about developmental dyscalculia. European Journal of Special Needs Education, 32(2), 204–220. <https://doi.org/10.1080/08856257.2016.1216635>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2013). Resilience: The Science or Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge: University Press
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. Lampung: Aura Publishing.
- Vasquez, J. P. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development, (pp. 447-459). Osaka.