

PENGARUH PENERAPAN SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING (SFBC) TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STAIN MAJENE

Rismayanti¹

Universitas Negeri Makassar, Indonesia^{*1}

E-mail: rismay4574@gmail.com

Info Artikel

Accepted:

Agustus 2025

Published:

Desember 2025

Abstract

This study aims to understand 1) the description of quarter life crisis of final year students 2) the description of the implementation of SFBC Technique 3) the effect of SFBC counseling on quarter life crisis of final year students. This study is an experimental study with a non-equivalent control group design. The population in this study were final year students at STAIN Majene who indicated experiencing quarter life crisis in semesters 10-14. The determination of respondents used a random sampling technique with the number of respondents being 10 final year students divided into control and experimental groups. The data collection technique used a quarter life crisis scale and observation guidelines. The implementation of SFBC counseling was carried out in four stages. The results of the study obtained were the description of quarter life crisis in final year students was in the high category both in the experimental group and in the control group. After being given SFBC counseling intervention.

Keywords: SBFC; group counseling; QLC; final-year students.

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami 1) Gambaran quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir 2) Gambaran pelaksanaan Teknik SFBC 3) pengaruh konseling SFBC terhadap QLC mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jenis desain penelitian yang digunakan adalah non-equivalent control group design. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di STAIN Majene yang berindikasi mengalami quarter life crisis berada pada semester lebih dari waktu ideal penyelesaian studi yaitu semester 10-12. Penentuan responden menggunakan teknik random sampling dengan jumlah responden yaitu 10 mahasiswa tingkat akhir yang kemudian dibagi ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan skala quarter life crisis dan pedoman observasi. Pelaksanaan konseling SFBC dilakukan dengan empat tahapan. Hasil penelitian yang diperoleh adalah gambaran quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol. Setelah diberikan intervensi konseling SFBC.

Kata kunci: SBFC; konseling kelompok; QLC; mahasiswa tingkat akhir.

PENDAHULUAN

Quarter life crisis (QLC) yang biasa disebut dengan krisis seperempat abad merupakan situasi di mana individu ketika berada pada usia dewasa awal dan mengalami rasa takut akan kegagalan dan kehilangan arah untuk masa depannya, cemas dan meragukan kemampuan dalam dirinya. QLC adalah fenomena umum yang terjadi ketika individu memasuki usia dewasa awal yaitu pada usia 20-30 tahun. Hal ini merupakan sesuatu yang lumrah terjadi pada individu. Namun, apabila hal ini sulit untuk dilewati, maka hal ini dapat menimbulkan dampak negative bagi kondisi psikologis individu.

Setyonugroho, Permatasari dan Marsa (2022) memaparkan bahwa *quarter life crisis* ini telah banyak dirasakan oleh kaum generasi z dan milenial saat ini. Kaum generasi z yang berada pada usia dewasa awal yang rentang dalam mengalami *quarter life crisis*, diantaranya adalah mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa pada tingkat akhir, khususnya pada mahasiswa yang berada pada semester 10 dan semester 12 yang melebihi waktu penyelesaian pada umumnya akan dihadapkan dengan tuntutan yang bukan hanya pada akademik saja namun tuntutan untuk memenuhi harapan dari lingkungan. Pemaparan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan tiga mahasiswa tingkat akhir semester 10-

14 menunjukkan bahwa keterlambatan dalam menyelesaikan studi mereka menimbulkan rasa kecewa dan putus asa terhadap dirinya sendiri, tidak percaya dengan kemampuannya sendiri. Dan timbulnya perasaan bersalah karena belum mampu memberikan kebanggaan terhadap orangtua di usia yang sekarang namun hanya memberikan beban bagi orangtua, merasa insecure dan menarik diri dari lingkungan sosial dan keluarga.

Fenomena *quarter life crisis* juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di STAIN Majene. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tanggal 7 Maret 2024 dengan menggunakan skala *quarter life crisis* yang telah dibuat oleh Ainun Nisa Wahid berdasarkan dengan aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner dengan nilai reliabilitas cronbach alpha 0,924. Skala ini dibagikan kepada 14 mahasiswa tingkat akhir yang terdiri dari 10 mahasiswa semester dua belas dan 4 mahasiswa semester sepuluh. Mengacu pada data tersebut telah menunjukkan bahwa terdapat 58% mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan 42% mahasiswa yang berada pada kategori sedang.

Permasalahan yang dialami ketika mengalami *quarter life crisis* yang juga dapat berdampak bagi akademik maupun non akademik yang berkelanjutan terhadap perencanaan masa depannya. Fadhilah

(2021) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* dalam waktu yang lama akan menimbulkan penumpukan emosi negative yang dapat menyebabkan permasalahan baru muncul dalam kehidupannya yang berkaitan dengan emosi dan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, cemas, depresi hingga dapat menimbulkan kekerasan. sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Karpika dan Segel: 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* menyebabkan keraguan dalam menentukan karir, ketakutan dalam mengambil sebuah keputusan dan ketidak yakinan atas kemampuan yang dimilikinya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan individu agar dapat melewati *quarter life crisis* adalah dengan melakukan sharing atau bercerita dengan orang lain agar dapat mengeluarkan masalah yang menumpuk dalam pikiran mahasiswa tingkat akhir. Salah satunya dengan melalui proses konseling yang dapat membantu mahasiswa melewati masa sulitnya. Menurut Jamain, Sari dan Ningrum (2023) bahwa berinteraksi social dengan berbagi pikiran dengan orang lain atau bercerita dengan orang lain untuk mengeluarkan masalah yang terpendam dalam pikiran dapat dijadikan sebagai coping stress bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*.

Hasil penelitian Fahmi, dkk (2021) menunjukkan bahwa salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam mengatasi *quarter life crisis* pada individu adalah dengan menggunakan konseling SFBC. SFBC memiliki asumsi bahwa manusia memiliki kemampuan dalam merancang dan menemukan solusi dri masalah yang dihadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah namun lebih focus pada solusi bertindak dan mewujudkan yang diinginkan (Sumarwiyah, Zamroni, E. dan Hidayati, R. 2015)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rofiqah dan Yanizon (2021) menunjukkan bahwa teknik konseling SFBC secara kelompok efektif dalam meningkatkan kesadaran diri individu, sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan lingkungan sosial keluarga, pribadi, hubungan dengan orang lain, masa depan dan Pendidikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saranya (2022) dengan menggunakan SFBC dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa yang dilakukan secara berkelompok menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah diberikan intervensi. Intervensi SFBC ini akan menciptakan konseling yang penuh harapan, lebih positif, serta berfokus pada masa depan, sehingga mahasiswa tingkat akhir yang mengalami QLC mampu

mengatasi permasalahan yang dihadapi melalui pemberian konseling SFBC.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan non-equivalent control group design. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang merasakan gejala QLC dan sudah melewati masa studi ideal pada umumnya yaitu mahasiswa yang berada pada semester 10-14 dan terdaftar aktif sebagai mahasiswa di STAIN Majene. Penentuan responden menggunakan teknik random sampling dengan memilih responden yang sesuai dengan kriteria populasi. Reponden berjumlah 10 mahasiswa yang bersedia mengikuti proses konseling hingga selesai. Kemudian akan dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok control dengan masing-masing terdiri dari 5 anggota kelompok. Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan empat sesi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *quarter life crisis* yang disusun

berdasarkan dengan aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu kebimbangan untuk menentukan keputusan, putus asa, menilai diri selalu negative, berada dalam kondisi yang sulit, rasa cemas, tertekan dan khawatir mengenai relasi romantic atau hubungan interpersonal. Skala yang digunakan terdiri dari 28 aitem observasi juga dilakukan untuk mengumpulkan data dengan cara mengamati perilaku secara langsung untuk mendapatkan data yang lebih valid

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan masalah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di STAIN Majene. Pengujian hipotesis untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling SFBC terhadap QLC mahasiswa dengan menggunakan uji t-test setelah dilakukan uji prasayarat dengan data homogen dan berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Gambaran Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir

Interval	QLC Mahasiswa Tingkat Akhir	Kelompok Penelitian Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	96 – 112				
Tinggi	79 – 95	5	100%	2	40%

Sedang	62 - 78	3	60%
Rendah	45 – 61		
Sangat Rendah	28 - 44		
Jumlah		5	100%

Tabel di atas menunjukkan Ketika subjek melewati proses konseling SFBC dan telah diberikan *posttest*, gejala QLC yang terlihat pada subjek dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan, terlihat pada tingkat kategorisasi yang dijabarkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan konseling semua subjek berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan konseling SFBC, sebagian besar subjek memiliki nilai dengan kategori sedang yaitu sebanyak 60%, sedangkan dua subjek berada pada kategori tinggi, meskipun demikian nilai yang diperoleh pada saat *pretest* mengalami penurunan pada saat *posttest*.

Interval	QLC Mahasiswa	Kelompok Penelitian Kontrol			
		Pretest F	Posttest %	Pretest F	Posttest %
Sangat Tinggi	96 – 112				
			100		100
Tinggi	79 – 95	5	%	5	%
Sedang	62 – 78				
Rendah	45 – 61				
Sangat Rendah	28 – 44				
			100		100
jumlah		5	%	5	%

Table di atas menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan pada kelompok control pada saat diberikan *pretest* dan setelah diberikan *posttest*.

Perilaku yang menunjukkan QLC secara jelas pada mahasiswa tingkat akhir

terlihat pada respond yang diberikan mahasiswa tingkat akhir saat proses konseling berlangsung. Secara umum, konseli berpendapat bahwa saat ini mereka merasa gelisah dan cemas terhadap masa depannya, takut akan mengalami kegagalan dan tidak bisa membahagiakan orangtuanya. Munculnya rasa bersalah dalam dirinya karena takut untuk mengecewakan orangtua yang memiliki harapan yang besar terhadap dirinya. Adanya rasa ketidaknyamanan hingga membuat mereka ingin menghindari berkumpul dengan keluarga ataupun temannya karena takut akan diberikan pertanyaan mengenai karir maupun rencana dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih serius dengan orang lain. Selain itu juga mereka sering dibandingkan dengan teman yang sudah selesai dan sudah mulai meniti karir. Seperti yang telah dikemukakan oleh Yudhantara dan Trisyani (2021) bahwa yang menjadi salah satu pemicu timbulnya *quarter life crisis* individu yang sudah memasuki usia dewasa awal di Indonesia yaitu adanya pergeseran tuntutan yang bukan hanya pada tuntutan dalam membangun rumah tangga ketika sudah memasuki usia dewasa awal, namun juga adanya tuntutan pencapaian karir dan

kemandirian secara finansial.

Skor QLC pada mahasiswa tingkat akhir terlihat mengalami penurunan setelah mereka mengikuti konseling SFBC. Hal ini terjadi karena mereka mulai terbiasa berpikir secara positif dan mencari solusi, bukan terus-menerus terpaku pada masalah yang mereka hadapi. Mahasiswa juga telah Kembali dalam mengenali kemampuan yang ada dalam diri mahasiswa. Selain itu juga mahasiswa mulai Kembali membangun harapan dan motivasi dalam dirinya dalam Menyusun rencana masa depan dengan baik. Hasibuan dan Rini (2023) mengemukakan bahwa mahasiswa yang awalnya sulit dalam menentukan tujuan hidup serta merasa bingung dalam mengambil Keputusan akan lebih mudah dalam memfokuskan energi pada hal-hal yang dapat dikontrol, mempercepat pemulihan motivasi dan arah hidup ketika mengikuti proses konseling SFBC.

Sesi 1: Pada pertemuan pertama dilakukan pengenalan antar anggota kelompok serta pemberian ice breaking untuk meningkatkan kelekatan anggota kelompok. Mengidentifikasi masalah dan menetapkan tujuan. Konseli diarahkan untuk bisa memaparkan masalah yang berkaitan dengan penyelesaian studi, kondisi karir, lingkungan, keluarga teman dan lingkungan sosialnya. Pemaparan dari 5 mahasiswa tersebut mengungkapkan

bahwa masalah yang dihadapi konseli ketika berada dalam fase QLC adalah adanya rasa cemas akan kegagalan di masa mendatang, takut mengecewakan orangtua, sering dibanding bandingkan dengan orang lain baik dari keluarga maupun lingkungan social, timbulnya rasa insecure ketika berkumpul dengan teman. Di tahap ini juga akan diberikan scaling untuk mengukur tingkatan masalah mahasiswa yang akan dibandingkan dengan pemberian scalling pada sesi akhir

Sesi 2 (mengeksplorasi dinamika QLC dengan menggunakan Teknik exception: Peneliti menggunakan teknik exception dengan meminta konseli untuk menguraikan kondisi dan perubahan yang dirasakan konseli saat ini yang sebelumnya tidak pernah dirasakan. Perubahan tersebut yang berkaitan dengan kehidupan dalam dunia pendidiknya, lingkungan keluarga, teman, social maupun dalam hubungan interpersonalnya serta karirnya di masa depan. Peneliti memberikan tugas kepada konseli. Lembaran tugas yang diberikan berisi penilaian positif orang lain terhadap diri konseli, baik dari keluarga teman maupun lingkungan social. Tugas ini bertujuan untuk membantu konseli dalam menemukan kekuatan dalam dirinya yang terlihat oleh orang lain namun konseli tidak menyadarinya. Hasil dan Kesimpulan dari sesi ini adalah kelima anggota

kelompok yang menjadi konseli telah menyadari adanya perubahan pada diri konseli sebelum dan setelah berada pada fase QLC. Secara umum konseli merasa bahwa saat ini konseli terlalu banyak pikiran, cemas dan ragu dalam mengambil Tindakan, merasakan banyak tekanan dan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Sebelum berada di fase ini, konseli merasakan banyak kebahagiaan, tidak banyak tuntutan dan apa yang dilakukan berjalan sesuai dengan rencana.

Sesi 3 (mengeksplorasi potensi diri mahasiswa tingkat akhir konseli akan memberikan ice breaking I AM/WHO. ice breaking ini berkaitan dengan potensi diri yang dimiliki konseli. Instruksi dalam ice breaking ini adalah konseli akan diarahkan untuk menulis karakter positif yang paling menonjol dalam dirinya kemudian dituliskan dalam lembar kertas. . Konseli atau peneliti menggunakan teknik miracle question untuk mengarahkan konseli dalam menguraikan potensi atau karakter konseli yang paling berpengaruh terhadap perubahan yang dirasakan konseli. Peneliti akan mengarahkan konseli untuk menemukan Langkah yang akan dilakukan hingga masalah yang dihadapi saat ini bisa dihadapi dengan baik dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki konseli. Hasil dari pertemuan ini adalah konseli mulai menyadari dan memahami potensi yang telah dimiliki dan Menyusun

Tindakan yang akan dilakukan untuk bisa melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Sebelum sesi berakhir konseli akan diberikan tugas matriks kehidupan untuk membantu mahasiswa dalam menyusun rencana dan Tindakan yang realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki

Sesi 4 (penentuan Solusi dan terminasi): Peneliti memberikan dukungan positif (compliment) untuk bisa mempertahankan dan konsistensi konseli dalam melakukan perubahan. Peneliti mengukur perubahan yang dirasakan dan cara pandang konseli terhadap masalahnya dalam bentuk pertanyaan scale. Peneliti akan memberikan lembar kuesioner *posttest*. Pada sesi ini konseli sudah mampu dalam menguraikan masalah dan harapan yang diinginkan, mahasiswa juga membuat rencana aksi yang akan dilakukan ke depannya untuk bisa mewujudkan harapan serta bisa terlepas dari masalah yang dihadapi saat ini. Aksi yang telah dirancang sendiri berdasarkan kemampuan dan tekad yang dimiliki. Hasil pengisian skala yang diberikan kepada mahasiswamemnunjukkan adanya perubahan yang menurun terhadap cara pandang mahasiswa terhadap masalahnya. Hal itu menunjukkan bahwa mahasiswa tidak lagi memandang masalahnya itu berat, seperti pada saat sebelum diberikan konseling SFBC.

Efektifitas konseling SFBC

terhadap qlc sesuai dengan hasil penelitian Siregar, dkk (2024) menunjukkan bahwa penerapan konseling SFBC terbukti efektif dalam mengurangi gejala QLC pada mahasiswa yang berada diusia dewasa awal. Dalam SFBC ini akan mengubah perasaan negative dan pandangan ketidakpercayaan diri untuk bisa mengeksplor aspek positif yang sebenarnya ada dalam diri mereka. Gejala perubahan QLC yang dapat dilihat dari mahasiswa Tingkat akhir di STAIN Majene dapat terlihat dari perubahan skor yang menurun dari skor *pretest* dengan skor pada saat *posttest*.

Sementara pada kelompok control yang tidak diberikan perlakuan konseling SFBC tidak mengalami perubahan penurunan skor secara signifikan. Proses diskusi yang dilakukan dalam kelompok control hanya sebatas membicarakan keluhan atau masalah yang dihadapi mahasiswa yang berkaitan dengan aspek aspek dalam QLC, tanpa adanya perlakuan secara khusus yang dapat mengarahkan mahasiswa untuk menemukan Solusi dari masalah yang dihadapi.

Berdasarkan dengan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan SPSS menunjukkan bahwa adanya perubahan gejala QLC pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan sedangkan pada kelompok control yang tidak diberikan

perlakuan tidak ada perubahan yang signifikan. Perubahan skor pada kelompok eksperimen pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan *posttest* skor yang dimiliki mengalami penurunan dan berada pada kategori sedang.

Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji t telah menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok control dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan konseling SFBC. Hal itu menandakan bahwa pemberian layanan konseling SBFC kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami QLC memiliki perubahan yang berbeda dengan mahasiswa yang tidak diberikan layanan konseling SFBC yaitu pada kelompok control. Perbedaan tersebut juga bisa dilihat pada nilai mean gain score pada masing-masing kelompok. Nilai tersebut menunjukkan bahwa perubahan nilai cukup tinggi terlihat pada kelompok eksperimen yaitu 13 sedangkan pada nilai *mean gain score* pada kelompok control yaitu 1,4.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kerentanan tinggi terhadap *Quarter life crisis* (QLC), terutama mereka yang mengalami keterlambatan dalam

penyelesaian studi. Berbagai gejala seperti kecemasan masa depan, kebingungan identitas, tekanan sosial, dan ketidakpastian arah hidup muncul secara dominan pada subjek penelitian. Kondisi ini menegaskan bahwa mahasiswa berada pada fase transisi yang penuh tuntutan dan membutuhkan dukungan psikologis yang memadai.

Intervensi konseling berfokus solusi (SFBC) terbukti efektif dalam menurunkan gejala QLC. Pendekatan ini membantu mahasiswa mengidentifikasi kekuatan diri, membayangkan kondisi ideal, serta merancang langkah-langkah nyata untuk melakukan perubahan positif. Penggunaan teknik inti SFBC—seperti Miracle Question, Scaling Question, exception, dan penugasan rumah—mampu menumbuhkan motivasi internal dan meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi krisis.

Secara keseluruhan, konseling SFBC memberikan dampak positif baik secara psikologis maupun praktis. Mahasiswa menunjukkan peningkatan dalam kejelasan tujuan hidup, kemampuan mengambil keputusan, rasa percaya diri, serta penurunan kecemasan dan kebingungan terkait masa depannya. Pendekatan ini juga memperkuat keterampilan coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun

tuntutan perkembangan menuju kedewasaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahmi, L., dkk. 2021. Menemukan berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi *Quarter life crisis*: sebuah kajian literature. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*. Vol1(1), hal 53-64.
- Hasibuan, A., & Rini, N. (2023). Efektivitas Konseling Berfokus pada Solusi terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 5(1), 25–36.
- Jamain, R. R., Sari, N. P., & Ningrum, S. M. (2023). Fase *quarter life crisis* pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Lambung Mangkurat. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum*. 133-137.
- Karpika, I.P & Segel, N.W.W. 2021. *Quarter life crisis* terhadap mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Widyadari*. Vol 2(22), hal 513-527.
- Melarisisha, M., & Saranya, T. S. (2022). Effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on academic stress and procrastination on young adults: Review paper. *International Journal of Health Sciences*, 6(S3), 5040-5049.
- Permatasari. 2021. Hubungan kematangan emosi dengan *Quarter life crisis* pada dewasa awal. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc
- Rofiqah, T & Yanizon, A. 2021. Pelaksanaan konseling solution focus brief *counseling* dalam

- mengurangi permasalahan mahasiswa prodi BK UNRIKA. *Jurnal KOPASTA*, 8(1), 86-95.
- Siregar, A., dkk. 2024. The influence of solution focused therapy on *quarter life crisis* in early adult women. *Journal of psychology and social sciences*. Vol 2(2) hal 49-56.
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2)
- Yudhantara, P., & Trisyani, A. (2021). *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal di Era Modernisasi Budaya. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(2), 45–57.