

## Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood

Iqomah<sup>1</sup>, Meyritha<sup>1</sup>, Yoga<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas 17 agustus 1945 Samarinda  
Jl. Ir. H. Juanda No.80 Samarinda 75124 - Indonesia  
e-mail: [meyrithatrifinasari@gmail.com](mailto:meyrithatrifinasari@gmail.com)

\*Correspondence

### Abstract:

*This study aims to determine the quarterlife crisis in Emerging adulthood in Samarinda. This study involved 100 residents aged 18-29 years in Samarinda City. Research data collection using the Quarterlife Crisis Scale. Sample assignment using purposive sampling. The research data were analyzed by percentage analysis using IBM's SPSS (Statistical Packages for Social Science) version 23 computer-aided. The results showed that the picture of the quarterlife crisis during the emerging adulthood period in respondents in Samarinda City was mostly 40 people (40%), while at least at a very low level it was 5 people (5%).*

**Keywords:** *Quarterlife Crisis. Emerging Adulthood*

### Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *quarterlife crisis* pada *Emerging adulthood* di Samarinda. Penelitian ini melibatkan 100 penduduk usia 18-29 tahun di Kota Samarinda. Pengambilan data penelitian menggunakan Skala *Quarterlife Crisis*. Penetapan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data penelitian dianalisis dengan analisis presentase menggunakan bantuan komputer SPSS (Statistical Packages for Sosial Science) IBM versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *quarterlife crisis* pada masa *emerging adulthood* pada responden di Kota Samarinda sebagian besar tingkatan sedang berjumlah 40 orang (40%), sedangkan paling sedikit pada tingkat sangat rendah berjumlah 5 orang (5%).

**Kata kunci:** *Quarterlife Crisis. Emerging Adulthood*

## 1. Pendahuluan

Setiap manusia akan memasuki masa perkembangan yang berbeda dalam setiap tahap kehidupannya. Mulai lahir, bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia lanjut. Setiap tahap perkembangan tersebut memiliki tugas perkembangannya masing-masing dan apa saja yang perlu dicapai. Untuk itu individu berusaha memenuhi tugas perkembangannya dari satu periode perkembangan menuju periode perkembangan berikutnya dengan memecahkan berbagai macam permasalahan tugas perkembangan yang ditemui disetiap periodenya.

Menurut Call (dalam Iswari, 2016) masa transisi menuju masa dewasa merupakan masa kritis dalam perkembangan manusia, sehingga individu perlu mempersiapkan diri untuk memenuhi peran dewasa. Saat mulai bertansisi memasuki usia dewasa awal, semakin banyak tuntutan hidup dan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu pada masa

transisi menuju masa kedewasaan seperti tinggal terpisah dengan orangtua, peningkatan dalam hal karier dan akademis, membangun hubungan interpersonal yang lebih serius dan mendalam, membuat keputusan sendiri serta memiliki kematangan emosional.

Emerging Adulthood merupakan tahap perkembangan yang muncul yang diusulkan sebagai konsep baru perkembangan untuk periode dari akhir remaja hingga usia dua puluhan, dengan fokus pada usia 18-29 tahun (Arnett, 2013). Dengan ditandai adanya proses eksplorasi diri ini kerap membuat individu disibukkan dengan mencari pengalaman-pengalaman baru, sering terjadi ketidakstabilan dalam hal: relasi romantis; pekerjaan; dan pendidikan, pemahaman yang lebih dalam mengenai siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup, tidak menganggap dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa yang berpengalaman, mengalami berbagai kemungkinan untuk menjadi apa di masa depannya.

Schwartz (dalam Syed, 2015) menemukan bahwa eksplorasi dikaitkan dengan kebingungan identitas, gejala kecemasan dan depresi. Selain itu, Arnett (dalam Murphy, 2011) menemukan contoh stress tinggi dan tekanan mental pada emerging adulthood karena ketidakstabilan selama periode ini. Selain itu, perkembangan menjadi terhalang karena ketidakmampuan untuk menyeimbangkan berbagai peran sosial atau kewajiban.

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya, Penelitian yang dilakukan Mirowsky dan Ross (dalam Inayah, 2012) mencoba membandingkan antara emerging adulthood dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Hasilnya ditemukan bahwa tingkat terjadi depresi lebih tinggi di alami di usia 20-an tahun daripada di rentang usia lainnya. Individu yang mengalami kondisi krisis nya dengan tidak menyenangkan biasa mengalami fase yang bernama quarter life crisis.

Istilah quarterlife crisis pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya yang berisikan hasil penelitiannya terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20. Julukan “twentysomething” diberikan kepada kaum muda yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa yang mulai memasuki real-life dituntut untuk bekerja atau menikah (Inayah, 2012). Jika individu tidak menyiapkan “twentysomething” dengan baik maka individu akan merespon masanya dengan ketidakstabilan, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, panik, dan rasa putus asa (Mutiara, 2018).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan, sama seperti yang ditemukan oleh (Robbins, 2001). Saat mengalami quarterlife crisis individu tanpa henti mempertanyakan masa depan mereka. Hal ini terjadi saat individu bertransisi dari masa remaja ke masa dewasa dan juga bertransisi dari dunia akademis ke dunia kerja.

Quarterlife crisis dapat menyerang siapa saja yang memasuki masa emerging adulthood yakni pada kisaran usia 18-29 tahun, periode quarterlife crisis adalah periode pergolakan emosional dan ketidakamanan segera setelah perubahan besar masa remaja, biasanya mulai dari usia dua puluh satu hingga dua puluh sembilan. Karakteristik diantaranya 1) frustrasi dengan

percintaan dan dunia kerja, 2) kebingungan identitas, dan 3) rasa tidak aman mengenai masa kini, masa depan yang segera dan tujuan jangka panjang. Selain itu individu akan diriuhan dengan pertanyaan tentang bagaimana masa depannya dan apa yang telah atau belum dilakukannya di masa sekarang yang berpengaruh untuk masa depannya (Allinson, 2010).

Tidak semua individu dapat mengatasi krisisnya dengan benar dengan menemukan solusi agar krisis yang ia hadapi dapat membuat dia menjadi lebih baik. Ada beberapa individu memilih menyerah dengan kondisi krisisnya..

Individu yang mengalami quarterlife crisis biasanya berada pada kondisi depresi, frustrasi atau bahkan merasa terjebak dalam suatu kondisi kecemasan yang rumit, terjepit dan tertekan.

Berdasarkan hal inilah peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai quarterlife crisis pada emerging adulthood untuk dapat melawati masa krisisnya tersebut.

## 2. Metode

Tipe dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode kuantitatif yaitu penelitian yang sistematis, jelas, terencana sejak awal hingga akhir penelitian (Sugiyono, 2016). Menurut Periantolo (2016) pendekatan deskriptif adalah penelitian yang melihat gambaran terhadap suatu fenomena yang ada.

Sampel dalam penelitian ini adalah penduduk usia 18-29 tahun di Kota Samarinda berjumlah 100 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penentuan sampel berdasarkan kriteria :

- a. Individu berusia 18-29 tahun
- b. Tinggal di Kota Samarinda.
- c. Bersedia menjadi responden.

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dikembangkan kembali oleh Argasiam (2019) dengan sebanyak 24 aitem. menggunakan skala likert dengan lima jawaban alternatif yang digunakan yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada penelitian terdapat dua kelompok aitem yaitu aitem yang mendukung (favorable)

## 3. Hasil

Quarterlife crisis pada masa emerging adulthood dialami pada masyarakat di Samarinda, diperoleh nilai mean 68,55 dan standar deviasi 7,927 sehingga dibuat tabel tingkatan yang memberikan gambaran tingkat quarterlife crisis sebagai berikut :

**Tabel 1.**  
**Gambaran Quarterlife Crisis Pada Masa Emerging Adulthood**  
**Pada Responden di Kota Samarinda**

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase (%)
$X \geq M + 1.5 SD$	$\geq 81$	Sangat Tinggi	6	6
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	74-80	Tinggi	19	19
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	66-73	Sedang	40	40
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	58-65	Rendah	30	30
$X \leq M - 1.5 SD$	$\leq 57$	Sangat Rendah	5	5
Jumlah	-	-	100	100

Sumber : data primer, 2021.

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui gambaran quarterlife crisis pada masa emerging adulthood pada responden di Kota Samarinda sebagian besar tingkatan sedang dengan skor antara 66-73 berjumlah 40 orang (40%). Kemudian diperoleh gambaran quarterlife crisis dengan tingkatan rendah berjumlah 30 orang (30%), tingkatan tinggi berjumlah 19 orang (19%), tingkatan sangat tinggi berjumlah 6 orang (6%), sedangkan paling sedikit tingkatan sangat rendah berjumlah 5 orang (5%). Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan, diketahui quarterlife crisis yang dialami oleh emerging adulthood di Samarinda sebagian besar berada pada tingkatan sedang, sehingga hipotesis ditolak.

#### 4. Diskusi

Gambaran quarterlife crisis pada masa emerging adulthood pada responden di Kota Samarinda sebagian besar tingkatan sedang berjumlah 40 orang (40%). Individu yang mengalami quarterlife crisis sedang masih membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain, merasa sedih dan tertekan terutama dengan masalah percintaan mereka, masih kerap mempertanyakan dan mencemaskan dengan konsekuensi keputusan yang diambil dan bingung memulai keputusan dari awal serta merasa terbebani dan merasa belum layak dikatakan sebagai individu yang dewasa. Tetapi ada beberapa faktor yang dapat mengentaskan dan membantu responden untuk tidak terlalu merasakan stress dan depresi saat dilanda quarterlife crisis. Diantaranya memiliki psychological well being, resiliensi, coping stress, dan kecerdasan emosional yang dimiliki, sehingga dapat membantu individu untuk tidak terlalu tertekan saat mengalami quarterlife crisis. Sehingga

individu masih memiliki motivasi, harapan dan tujuan hidup untuk terus maju mencapai apa yang mereka inginkan, mampu mengatasi masalah didalam situasi yang sulit serta tidak putus asa, mampu secara mandiri mengambil keputusan, dan melihat kemampuan dirinya secara baik.

Individu yang memiliki resiliensi yang baik, juga mampu menolong individu untuk bertahan dan menghadapi kemalangan hidup saat mengalami quarterlife crisis. Hal ini didapatkan dari hasil penelitian dari Argasiam (2020) ditemukan bahwa semakin tinggi resiliensi seseorang maka semakin rendah quarter life crisis. Individu yang memiliki resiliensi akan memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang.

Gambaran quarterlife crisis pada masa emerging adulthood pada responden di Kota Samarinda dengan tingkat sangat rendah berjumlah 5 orang (5%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Herawati (2020) menunjukkan bahwa tingkat quarterlife crisis di Pekanbaru paling sedikit berada pada tahap sangat rendah. Quarterlife crisis itu sendiri biasa dialami pada individu yang berada masa emerging adulthood, yang mana responden emerging adulthood pada responden di Kota Samarinda sebagian besar 23 tahun berjumlah 28 orang (28%), sedangkan paling sedikit 19 tahun, 26 tahun dan 29 tahun yang masing-masing berjumlah 2 orang (2%). Hal ini sesuai dengan teori Arnett (2004) mengemukakan bahwa emerging adulthood merupakan tahapan perkembangan dengan fokus usia 18-29 tahun dimana individu sudah melewati masa remaja tetapi belum dikatakan sepenuhnya memegang peranan tanggung jawab sebagai individu berusia usia dewasa. Individu masih kerap mempertanyakan jati diri. Pada masa perkembangan ini reaksi yang muncul pada setiap individu ini berbeda. Masalah yang sering menimpa individu pada fase remaja menuju dewasa meliputi pencapaian dalam karir, finansial dan kehidupan social(Arnett dalam Agustin, 2012).

Agustin (2012) berpendapat tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru bertambah besar ketika individu memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Robbins (2001) mengemukakan reaksi yang muncul dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam, seperti antusias, cemas, dan takut. Kondisi tersebut dikenal dengan istilah quarterlife crisis. Sejalan dengan teori Robbins (2001) yang menyatakan bahwa individu pada usia 20-an mengalami kebingungan mengenai identitasnya, merasa frustrasi dengan hubungan dan karir, merasa kecewa dengan semua hal, hingga merasa sangat khawatir dengan kelangsungan hidupnya sebagai orang dewasa. Hal tersebut dialami oleh individu dalam memasuki fase dewasa awal karena individu tidak memiliki cukup persiapan untuk menghadapinya.

Quarterlife crisis pada responden di Kota Samarinda sebagian besar tingkatan tinggi quarterlife crisis pada responden yang belum menikah lebih tinggi dibandingkan yang sudah menikah. sebanyak 33,7% dibandingkan yang sudah menikah sejumlah 7.1%. Pada tugas

perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (2002) individu dituntut untuk memiliki sebuah pekerjaan dan membina hubungan rumah tangga. Hasil penelitian ini diketahui rata-rata responden belum menikah.

Quarterlife crisis pada responden di Kota Samarinda sebagian besar tingkatan tinggi quarterlife crisis pada responden laki-laki. Menurut Dickerson (dalam Agustin, 2012), quarter-life crisis lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki karena tuntutan wanita sekarang tidak hanya sebatas menikah dan merawat keluarga, tetapi dapat bekerja, memiliki karier dan kondisi finansial yang baik, serta membangun kehidupan sosial.

Agustin (2012) berpendapat sebagai negara patriarki, budaya di Indonesia masih menganggap bahwa pernikahan adalah pencapaian utama yang harus diraih, khususnya perempuan. Apabila sebelum usia 30 tahun mereka belum menikah, istilah “perawan tua” atau “tidak laku” akan menjadi stigma yang melekat erat dalam diri seorang perempuan. Hal inilah yang menjadikan aspek relasi interpersonal menjadi masalah yang mempengaruhi aspek emosional, khususnya perempuan, terlepas dari mereka benar-benar masih lajang maupun sedang dalam hubungan berpacaran.

Agustin (2012) berpendapat sebagai negara patriarki, budaya di Indonesia masih menganggap bahwa pernikahan adalah pencapaian utama yang harus diraih, khususnya perempuan. Apabila sebelum usia 30 tahun mereka belum menikah, istilah “perawan tua” atau “tidak laku” akan menjadi stigma yang melekat erat dalam diri seorang perempuan. Hal inilah yang menjadikan aspek relasi interpersonal menjadi masalah yang mempengaruhi aspek emosional, khususnya perempuan. Disatu sisi selain dituntut untuk menikah, wanita dijamin sekarang juga harus mulai memikirkan keadaan finansial keluarganya, memiliki pekerjaan yang stabil dan pendidikan yang baik.

Rata-rata responden penelitian ini sudah menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi. Ditemukan quarterlife crisis pada mahasiswa, berada pada tingkatan sedang karena dorongan untuk segera menyelesaikan akademik memang sering menghantui mahasiswa semester akhir. Beberapa fenomena kecenderungan pada setiap angkatan terkait geliat untuk segera lulus. Periode saat belum mendapatkan pekerjaan dan berusaha mencari pekerjaan dapat memberikan dampak negatif pada stress dan mempengaruhi self esteem. Mencari pekerjaan ada asosiasi dengan stress pada pengangguran tapi setelah mendapatkan pekerjaan dan membaurkan diri pada budaya kerja dan mempelajari peran baru dapat menimbulkan stress yang baru (Robinson, 2018).

Pande (2011) mengemukakan individu merasa tidak cukup baik karena itu individu tidak dapat menemukan pekerjaan yang tepat pada dirinya atau sesuai dengan tingkat akademik yang dimiliki, frustrasi dengan dunia kerja dan menemukan pekerjaan yang cocok atau karir. Kecewa dengan pekerjaan atau hal yang sudah dikerjakan, nostalgia tentang kehidupan perguruan tinggi atau kehidupan sekolah menengah atas, kecenderungan individu dalam memegang pendapat

menjadi lebih kuat, kebosanan dengan interaksi sosial, kehilangan kedekatan dengan teman-teman semasa sekolah, stres yang berakar dari finansial, merasa sendirian, perasaan bahwa semua orang dapat melakukan lebih baik dari pada apa yang telah individu tersebut lakukan, insecure tentang rencana jangka panjang, tujuan hidup dan pencapaian saat ini.

## 5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis dan pembahasan mengenai gambaran quarterlife crisis pada masa emerging adulthood, maka diambil kesimpulan bahwa gambaran quarterlife crisis pada masa emerging adulthood pada responden di Kota Samarinda sebagian besar tingkatan sedang dikarenakan responden mengalami ciri-ciri quarterlife crisis, namun masih mampu mengatasi masalah, tidak putus asa, mampu secara mandiri mengambil keputusan dan melihat kemampuan dirinya secara baik. Terdapat pula responden dengan quarterlife crisis tingkat sangat rendah dikarenakan tidak terdapat ciri-ciri quarterlife crisis dengan menyelesaikan problematiknya dengan baik dan melanjutkan hidupnya.

## Daftar Pustaka

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarterlife crisis. Universitas Indonesia.
- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir (Doctoral dissertation, Uin Raden Intan Lampung). <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/12581>
- Andayani, S. Y. (2020). Hubungan dukungan sosial terhadap coping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).: Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/54383/>
- Argasiam, B. (2019). Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang). <http://repository.unika.ac.id/21160/>
- Arnett, J. J., Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2013). The dangers of generational myth-making: Rejoinder to Twenge. *Emerging Adulthood*, 1(1), 17-20. <https://doi.org/10.1177/2167696812466848>
- Arikunto, S. (2019). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. [http://perpustakaan.bppsdmk.kemkes.go.id/index.php?p=show\\_detail&id=3452](http://perpustakaan.bppsdmk.kemkes.go.id/index.php?p=show_detail&id=3452)
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>

- Black, A. S. (2010). Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student. ProQuest Dissertations and Theses (PQDT).
- Budisetyani, I. G. A. P. W., Suarya, L. M. K. S., Wideasavitri, P. N., Lestari, M. D., Marheni, A., ... & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Bahan Ajar Psikologi Abnormal. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pondidikan\\_dir/478f25dc9ad7ad817bdd2c60ab533276.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pondidikan_dir/478f25dc9ad7ad817bdd2c60ab533276.pdf)
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2018). Adult development and aging. Cengage Learning.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2019). The development of purpose during adolescence. In *Beyond the Self* (pp. 119-128). Routledge.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental psychology*, 48(6), 1739. <https://doi.org/10.1037/a0026641>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- King, L. A. (2013). *Psikologi umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Martin, L. (2017). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students* (Doctoral dissertation, Regent University). <https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Murray, J. L. & Arnett, J. J (2019). *Emerging Adulthood and Higher Education ( A New Student Development Paradigm)*. New York : Routledge.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta, 121.
- Murphy, Mairead. (2011). *Emerging Adulthod in Ireland : Is the quarter-life crisis a common experience*. Tesis. Department of Social Science, Dublin Institute of Technology. <https://doi.org/10.21427/D7Q77S>
- Pande, Sharon. (2011). *Quarter Life Crisis: Effect of Career Self Efficacy and Career Anchors on Career Satisfaction*. Disertasi : Deemed to be Unversity in Mumbai India. <http://hdl.handle.net/10603/9099>
- Periantalo, Jelpa. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.



- 
- Robbins, S. P., Tarigan, T., Molan, B., & Pujaatmaka, H. (2001). *Perilaku Organisasi Jilid 1: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*.
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first Century. In Žukauskiene (Ed.) *Emerging Adulthood in European Context* (pp.17-30). New York: Routledge.
- Robinson, O. C. (2019). 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*, 7(3), 167-179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rossey, N.E., & Mebert, C.J. (2011). Does Quarterlife crisis exist?. *The Journal of genetic psychology*. Vol .172, No.2,141-161\
- Santrock, W.S (2012). *Adolesence Perkembangan Remaja*. Penerjemah : Benedictene Widyasinta. Jakarta : Erlangga.
- Sugiyono.(2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suryabrata, S. (2016). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wibowo, A.S. (2017). *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*. Jakarta : PT Elex Media Komputido