

Peran *Religious Coping* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa

Sabrina Etika Utami¹, Hanifa Ihsani², Ane Titisemita³, Sari Handayani⁴

^{1,2,3}Universitas Putra Indonesia, Jl. Lubuk Begalung, Lubuk Begalung Nan XX, Kota Padang, Sumatera Barat
sabrinaetika93@gmail.com

Abstract

Quarter Life Crisis (QLC) is a crisis experienced by individuals who are entering the phase from adolescence to adulthood, or commonly referred to as the emerging adulthood phase. This crisis resulted in confusion experienced by individuals, making it unproductive in carrying out daily activities. A total of 49 students from one of the high schools in Padang City with an Islamic background became participants in this study. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that the hypothesis is accepted. Religious coping significantly plays a role in the QLC score. This is indicated by the calculated F value of 4.875 with a significance level of 0.012 ($p < 0.05$). The contribution of positive and negative religious coping to the quarter life crisis score together is 17.5%. In this study it was also found that the contribution of positive religious coping only partially did not have a significant role in the quarter life-crisis. On the other hand, the contribution of negative religious coping partially remains significant in quarter life crises.

Keywords: Quarter Life Crisis, Positive Religious Coping, Negative Religious Coping

Abstrak

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan krisis yang dialami oleh individu yang memasuki fase dari remaja menuju dewasa, atau biasa disebut dengan fase emerging adulthood. Krisis ini mengakibatkan kebingungan yang dialami oleh individu, sehingga tidak produktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Sejumlah 49 orang mahasiswa dari salah satu sekolah tinggi di Kota Padang dengan background islami menjadi partisipan dalam penelitian ini. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Religious coping secara signifikan berperan pada skor QLC. Hal ini ditunjukkan dengan nilai F hitung sebesar 4,875 dengan taraf signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Kontribusi positive dan negative religious coping pada skor quarter life crisis secara bersama-sama adalah sebesar 17,5%. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kontribusi positive religious coping secara parsial saja ternyata tidak memiliki peran yang signifikan terhadap quarter life-crisis. Sebaliknya, kontribusi negative religious coping secara parsial tetap signifikan terhadap quarter life crisis.

Kata Kunci: Quarter Life Crisis, Positive Religious Coping, Negative Religious Coping

Copyright (c) 2023 Sabrina Etika Utami, Hanifa Ihsani, Ane Titisemita, Sari Handayani

Corresponding author: Sabrina Etika Utami

Email Address: sabrinaetika93@gmail.com (Jl. Lubuk Begalung, Lubuk Begalung Nan XX, Kota Padang, Sumatera Barat)

Received 03 February 2023, Accepted 09 February 2023, Published 09 February 2023

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah dan terlahir dengan memiliki potensi masing-masing yang perlu dikembangkan untuk menjadi modal dalam usaha mencapai kesuksesan saat dewasa. Manusia juga mengalami perubahan dari waktu ke waktu dan terus berkembang untuk menjadi pribadi yang matang dengan menghadapi tantangan perkembangan atau tugas perkembangan pada masa dewasa, dimana masa dewasa merupakan fase terlama dalam kehidupan manusia dan peran dari orangtua serta lingkungan tempat tinggal merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seorang manusia dalam menghadapi tantangan pada masa dewasa (Jannah, Kamsani, & Ariffin,

2021). Ciri utama dari adolesensi atau masa remaja yang nantinya akan menjadi bekal kehidupan dewasa adalah mampu memberikan penilaian yang obyektif terhadap realitas dunia luar dengan kehidupan jiwanya sendiri dan mampu mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam untuk dapat diarahkan pada tujuan yang berarti (Kartono, 1995).

Memasuki masa dewasa awal, manusia dihadapkan dengan tantangan bagi seseorang yang baru saja melewati fase remaja. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan tugas yang signifikan antara kedua fase tersebut serta tak jarang pada masa peralihan antara remaja dan dewasa awal terdapat suatu krisis yang dialami oleh individu (Robinson, 2015). Tugas signifikan yang terjadi pada masa dewasa merupakan tugas perkembangan yang diakibatkan dari sebuah tekanan baik dari tekanan budaya tempat individu itu tinggal maupun dari nilai-nilai yang dianut individu tersebut (Saputro, 2018).

Keberhasilan individu dalam menjalani tugas perkembangannya akan memberikan dampak positif bagi individu tersebut baik secara psikologis dan fisiologis dimana individu akan merasakan kebahagiaan dan kesenangan dan membantu untuk mempersiapkan fisik menghadapi tantangan selanjutnya (Sari, 2021). Pada masa dewasa awal, banyak individu yang merasa kesulitan dalam menjalankan tugas perkembangannya dimana ia perlu membuat pilihan mengenai karir, keuangan dan hubungan, kesulitan ini menyebabkan ia merasa tidak berdaya, ragu-ragu dan takut dimana istilah yang merujuk pada kondisi ini disebut "*Quarter-Life Crisis*" atau biasa disingkat dengan QLC (Robinson & Wilner, 2001).

Quarter Life Crisis atau QLC diperkirakan terjadi pada fase *emerging adulthood* yakni usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Pada fase *emerging adulthood*, seseorang mengalami kebingungan dikarenakan di satu sisi mereka dituntut memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan, namun disisi lain mereka masih memiliki ketergantungan dengan orang tua dan mereka juga selalu mempertanyakan apa yang sudah mereka dapatkan pada usia tersebut (Arini, 2021). *Quarter Life Crisis* juga dijelaskan sebagai penyebab ketidakstabilan yang membuat masa remaja ke dewasa muda memiliki perasaan tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001). Aisyah (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang rata-rata berusia antara 18-25 tahun merupakan kelompok yang rentan dalam mengalami *Quarter Life Crisis* karena mulai untuk dituntut menjalankan kehidupan sendiri dan mandiri baik secara keuangan ataupun dalam pembelajaran.

Penelitian Rossi & Mebert (2011) menyatakan individu yang baru lulus sekolah menengah relatif mengalami kesulitan yang lebih sulit dikarenakan masa transisi atau perubahan ketika ia memasuki masa perkuliahan dimana ini sesuai dengan pendapat Robinson (2016) bahwa episode krisis dalam kehidupan individu terjadi pada rentang usia 20-29 tahun. Hasil penelitian Sari (2021) menyatakan gambaran *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal saat ini yaitu individu merasakan perasaan tertekan, sedih, cemas dan gelisah akan mengecewakan orang tua, merasakan kesulitan dalam berjuang sendiri, merasa kurang karena melihat keberhasilan orang lain, serta ketakutan akan kemampuan dalam menjalankan perannya dimasa depan. Banyaknya pilihan dan ketidakpastian dalam

arah serta hasil dari masa depan membuat individu memiliki perasaan yang tidak nyaman terhadap perubahan (Arnett, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Agarwal (2020) menunjukkan individu yang terdampak *quarter-life crisis* umumnya membuat postingan mengenai emosi yang tidak stabil dan berusaha untuk mengatasi perasaan yang tidak nyaman. Usaha dalam mengatasi perasaan tidak nyaman atau sumber stress yang dialami dinamakan Strategi Coping (Sarafino, 2002). Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan kondisi stress yang dialami tentu akan mengganggu fungsi fisiologis maupun psikologis seseorang dan perlu penanganan dalam menetralkan stress tersebut. Salah satu strategi coping yang dapat dilakukan yaitu dengan coping religiusitas dan coping religiusitas biasanya digunakan individu ketika ia merasa manusia lain tidak dapat memenuhi harapan yang diinginkan sehingga ia melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungannya dengan Tuhan (Pargament, 2015).

Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung menggunakan coping religiusitas dan memiliki ketenangan serta tidak mudah cemas dalam menghadapi sumber stress yang dialami serta dapat menumbuhkan optimisme dan kepercayaan diri pada individu yang diungkap penelitian yang dilakukan oleh McMahon & Biggs (2012). Penelitian lainnya yang melihat pengaruh coping religiusitas yaitu penelitian dari Satiti, Prayitno & Aripin (2015) hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa coping religiusitas menjadi variabel yang paling berpengaruh dalam menghadapi depresi pada mahasiswa. Coping religiusitas juga memiliki hubungan yang positif pada penyesuaian mahasiswa (Sulistiyani, Supradewi, & Syafitri, 2019). Penggunaan coping religiusitas dalam menghadapi permasalahan ini juga dipengaruhi oleh lingkungan atau dimana tempat individu itu tinggal (Maftuhan, 2014). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melihat peran *coping religiusitas* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa. Penelitian akan dilakukan terhadap mahasiswa yang menempuh pendidikan dengan background islami di salah satu sekolah tinggi di Kota Padang.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerik (angka) serta diolah dengan metoda statistika. Pendekatan kuantitatif yang digunakan adalah kuantitatif survei. Pada penelitian ini, *quarter life crisis* merupakan variabel terikat, *religious coping* variabel bebas.

Quarter life crisis merupakan pengalaman yang dihadapi seseorang yang berkenaan dengan berbagai permasalahan psikologis. Pada fase ini, seseorang merasa tidak pasti dalam kehidupan dan mengalami krisis emosional. Pengukuran *quarter life crisis* dilakukan dengan menggunakan Skala *Quarter Life Crisis* yang dimodifikasi dari skala penelitian Habibie dkk. (2019) dengan menggunakan 7 dimensi dari Robbins & Wilner (2001), yaitu: (1) kebimbangan dalam mengambil keputusan; (2) putus asa; (3) penilaian diri yang negatif; (4) terjebak dalam situasi yang sulit; (5) cemas; (6) tertekan;

(7) khawatir dengan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun. Skala penelitian Habibie dkk. (2019) berjumlah 23 aitem. Reliabilitas dari skala adaptasi yang sudah diujicobakan ini ialah 0,924, dan daya diskriminasinya bergerak dari 0,363 sampai dengan 0,699. Aitem dalam skala ini seluruhnya disusun dalam bentuk favorable. Jenis skala ini adalah likert, sehingga terdapat 5 pilihan jawaban yaitu: (1) Selalu; (2) Sering; (3) Kadang-Kadang; (4) Jarang; (5) Tidak Pernah.

Variabel bebas dalam penelitian ini ialah religious coping. Religious coping ialah suatu metode dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari dengan menggunakan keyakinan atau praktek keagamaan (Aflakseir & Mahdiyar, 2016). Pada penelitian ini, pengukuran religious coping dilakukan dengan menggunakan alat ukur IRCOPE (*Iranian Religious Coping Scale*). Alat ukur ini dikembangkan oleh Aflakseir & Coleman (2011) dengan konteks agama islam.

Berkaca dari *Religious Coping Scale* Pargament yang dikembangkan tahun 1998, skala IRCOPE ini memiliki dua dimensi religious coping, yakni positive religious coping dan negative religious coping. Dari dua jenis tersebut, religious coping kemudian dibagi lagi ke dalam 5 sub, yakni religious practice, negative feeling toward God, Benevolent Reappraisal, Passive, dan Active. Reliabilitas dari kelima sub tersebut ialah, religious practice 0,89; negative feelings toward God 0,79; Benevolent Reappraisal 0,79; Passive 0,72; dan Active 0,79. Terdapat 22 aitem pada alat ukur ini.

Aitem dalam skala ini seluruhnya disusun dalam bentuk favorable. Jenis skala ini adalah likert, sehingga terdapat 5 pilihan jawaban yaitu: (1) Selalu; (2) Sering; (3) Kadang-Kadang; (4) Jarang; (5) Tidak Pernah. Pada penelitian ini, peneliti menghitung nilai religious coping dengan memisahkan perhitungan antara positive dan negative religious coping. Aitem-aitem yang berkenaan dengan religious practice, benevolent reappraisal, dan active religious coping termasuk ke dalam positive religious coping. Sedangkan aitem-aitem yang berkenaan dengan negative feeling towards God, passive religious coping termasuk ke dalam negative religious coping.

Subjek penelitian merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan di salah satu sekolah tinggi dengan background islam di Kota Padang yang berusia 18-25 tahun. Pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan pendekatan purposive sampling. Sebanyak 49 orang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Proses pengambilan data menggunakan platform kuesioner online. Data pada penelitian ini nantinya berupa angka, kemudian diproses dengan analisis regresi berganda. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan salah satu program pengolah data.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian ini diolah dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Sebelum melakukan analisis utama, peneliti mengelompokkan partisipan sesuai dengan data demografi:

Tabel 1. Data demografi (N=117)

Data	Usia								Jenis Kelamin	
	18	19	20	21	22	23	24	25	Pria	Wanita
Jumlah	0	8	17	15	5	4	0	0	12	37

Total	49							49	
-------	----	--	--	--	--	--	--	----	--

Selanjutnya, peneliti juga menemukan bahwa skor mean data empirik QLC dan positive religious coping lebih tinggi dari pada skor mean data hipotetik, yang berarti rata-rata skor partisipan lebih tinggi dari pada rata-rata skor alat ukur. Namun, skor mean data empirik negative religious coping lebih rendah dari pada skor mean data hipotetik, yang berarti rata-rata skor partisipan lebih rendah dari pada rata-rata skor alat ukur:

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Quarter Life Crisis	23	115	69	15,33	31	100	71,94	16,25
Positive Religious Coping	15	75	45	10	32	71	60,08	7,68
Negative Religious Coping	7	35	21	4,67	8	30	16,55	4,98

Dari tabel 3 di bawah, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini dapat dilihat dari F sebesar 4,875 dengan taraf signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa positive religious coping (X1) dan negative religious coping (X2) secara bersama-sama dapat memprediksi nilai quarter life crisis (Y). Pada tabel 4, dapat terlihat kontribusi positive religious coping dan negative religious coping tersebut ialah sebesar 17,5% (berdasarkan nilai R Square) terhadap skor QLC (Y).

Tabel 3. Signifikansi peran X ke Y (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2216,006	2	1108,003	4,875	0,012
	Residual	10454,811	46	227,278		
	Total	12670,816	48			
a. Dependent Variable: QLC_Y						
b. Predictors: (Constant), Negative_IRCOPE, Positive_IRCOPE						

Tabel 4. Besar Kontribusi X ke Y

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.418 ^a	.175	.139	15.076
a. Predictors: (Constant), Negative_RCOPE, Positive_RCOPE				
b. Dependent Variable: QLC_Y				

Pada tabel 5 di bawah, terdapat bagaimana signifikansi X1 dan X2 terhadap Y secara parsial. dilihat dari nilai signifikansinya, positive religious coping bernilai 0,9 ($p > 0,05$) yang berarti tidak berperan secara signifikan terhadap QLC, sedangkan negative religious coping bernilai 0,003

($p > 0,05$) yang berarti negative religious coping secara signifikan berperan terhadap skor QLC. Artinya, dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin besar nilai negative religious coping, maka semakin tinggi skor QLC seseorang.

Tabel 5. Signifikansi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y Secara Parsial

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47.253	18.399		2.568	.014
	Positive_RCOPE	.036	.283	.017	.126	.900
	Negative_RCOPE	1.362	.437	.417	3.114	.003

a. Dependent Variable: QLC_Y

Berdasarkan hasil analisis statistik di atas didapatkan bahwa *religious coping* secara bersama-sama dapat memprediksi skor *quarter life crisis* pada mahasiswa usia 18-25 tahun yang berarti semakin tinggi skor *religious coping*, maka semakin tinggi skor QLC partisipan. Hal ini mengejutkan, dikarenakan biasanya *religious coping* merupakan suatu variabel yang digunakan untuk menghadapi kejadian-kejadian negatif dalam hidup (Pargament, 2001). Setelah meninjau hasil analisis regresi berganda secara parsial antara positive dan negative *religious coping* (uji t) didapatkan data bahwa positive *religious coping* secara signifikan tidak dapat memprediksi skor QLC, sedangkan negative *religious coping* secara signifikan dapat memprediksi skor QLC. Artinya, semakin besar skor negative *religious coping*, maka semakin besar pula skor QLC.

Ketika seseorang melakukan negative *religious coping*, hal yang dilakukan ialah cenderung berpikiran buruk terhadap hal-hal yang diluar dirinya, khususnya Tuhan. Selain itu, ia juga bisa terlalu berpasrah diri terhadap Tuhan tanpa melakukan suatu usaha yang signifikan karena ia yakin tanpa berusaha pun tuhan sudah menakdirkan sesuatu untuknya. Metode coping ini adalah ekspresi dari orientasi keagamaan yang berbeda; yang melibatkan hubungan yang renggang dengan Tuhan, serta pandangan bahwa dunia merupakan tempat yang tidak aman (Pargament dkk., 1998). Negative *religious coping* ditentukan oleh serangkaian metode coping religius yang berbeda yaitu ketidakpuasan spiritual, menyalahkan takdir tuhan, ketidakpuasan religius interpersonal, penilaian mengenai kekuatan jahat, dan penilaian kembali terhadap kekuatan Tuhan. Dengan demikian, orang yang menggunakan negative *religious coping*, mereka akan menggabungkan pikiran, perasaan, perilaku, dan konsep keagamaan yang berbeda dalam upaya mereka menghadapi stressor utama kehidupan (Pargament dkk., 1998).

Negative *religious coping* adalah strategi coping dengan cara memprotes tuhan terhadap semua yang terjadi dan pasrah saja terhadap apa yang terjadi dalam kehidupan tanpa usaha untuk

memperbaikinya. Ketika individu menggunakan strategi koping seperti ini, maka ia akan semakin tertekan, dan dekat dengan stress. Hal ini berkaitan dengan tingginya skor quarter life crisis individu tersebut. Sejalan dengan penelitian Lee dkk. (2019), negative coping berhubungan dengan tingginya level kecemasan dan gejala depresi. Sebaliknya, positive coping tidak terkait dengan kecemasan dan depresi. Pirutinsky dkk. (2011) juga menyatakan bahwa negative religious coping dapat menjadi faktor pemicu depresi pada yahudi yang taat. Lee dkk. (2019) juga menyatakan bahwa positive coping tidak dapat memprediksi depresi dan kecemasan secara signifikan. Hal yang paling buruk ialah negative religious coping berhubungan secara positif dengan upaya bunuh diri. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eskin dkk. (2020) pada masyarakat muslim di berbagai negara muslim. Oleh karena itulah, negative religious coping berperan dalam peningkatan skor QLC pada emerging adulthood.

REFERENSI

- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>
- Aflakseir, A., & Mahdiyar, M. (2016). *The Role of Religious Coping Strategies in Predicting Depression among a Sample of Women with Fertility Problems in Shiraz*. 17(2).
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11—20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Aisyah, N. (2003). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Psikologi Indonesia*, 108-121
- Eskin, M., Baydar, N., El-Nayal, M., Asad, N., Noor, I. M., Rezaeian, M., Abdel-Khalek, A. M., Al Buhairan, F., Harlak, H., Hamdan, M., Mechri, A., Isayeva, U., Khader, Y., Khan, A., Al Sayyari, A., Khader, A., Behzadi, B., Öztürk, C. Ş., Agha, H., ... Khan, M. M. (2020). Associations of religiosity, attitudes towards suicide and religious coping with suicidal ideation and suicide attempts in 11 muslim countries. *Social Science & Medicine*, 265, 113390. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113390>
- Falgout, K., Ensing, D.S., & Haitsma, K.V. (1992). God help me (II): the relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 504 — 513.

- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa: Tugas dan Hambatan pada Korban Konflik Pasca Damai. *Buayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 114-143.
- Kartono, K. 1995. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju
- Lee, S.-A., Choi, E.-J., & Ryu, H. U. (2019). Negative, but not positive, religious coping strategies are associated with psychological distress, independent of religiosity, in Korean adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 57—60. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2018.11.017>
- McMahon, B. T., & Biggs, H. C. (2012). Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety. Diunduh 13 November, 2017, dari Vulnerable Groups & Inclusion, 3, 1—21. <https://doi.org/10.3402/vgi.v3i0.14918>
- Maftuhah. (2014). Religius Koping Pada Mahasiswa Santri Dan Mahasiswa Bukan Santri Di Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guildford Press.
- Pargament, K. I. (2001). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Publications.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pirutinsky, S., Rosmarin, D. H., Pargament, K. I., & Midlarsky, E. (2011). Does negative religious coping accompany, precede, or follow depression among Orthodox Jews? *Journal of Affective Disorders*, 132(3), 401—405. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.03.015>
- Robinson, O. C. (2016). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. New York: Routledge.
- Robinson, O. (2015). Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis. Dalam R. Žukauskienė (Ed.), *Emerging Adulthood in a European Context*. Psychology Press. <https://books.google.co.id/books?id=rYs0CwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141—161.
- Sarafino, E. 2002. *Health psychology*. England: John Willey and Sons.
- Sari, M. A. P. (2021). Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Sari, D. P. (2021). Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling*. 5(2), 243-266
- Satiti, N. P., Prayitno, S. H., & Aripin. (2015). Kecenderungan depresi pada mahasiswa baru ditinjau dari strategi koping di akademi kesehatan “RUSTIDA” Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 1(2), 73—85.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu agama*, 17(1), 25-32
- Sulistiyani, D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2019). Hubungan antara Koping Religius dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tingkat Awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi* 14(1), 22-31. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.14.1.22-31>
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas , koping religius , dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46—66.