

Self-Help Book Untuk Membantu Mahasiswa Menghadapi Quarter Life Crisis

Elly Nurmahlia*, Bangun Yoga Wibowo, Lenny Wahyuningsih
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
) Email Korespondensi: 03.elly.nurmahlia@gmail.com

Abstrak

Temuan fenomena *quarter life crisis* pada usia mahasiswa menjadikan penelitian ini berupaya untuk menghasilkan pengembangan produk *self-help book* yang ditujukan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*. Keadaan ini dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2019 jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang diambil oleh peneliti sebagai populasi. Metode pendekatan yang digunakan peneliti adalah *Research and Development (R&D)* dengan menggunakan model ADDIE. Data yang diperoleh menggunakan survei yang berisikan pertanyaan mengenai hal yang dirasakan serta dilanjutkan pemberian instrumen pernyataan. Responden dalam penelitian yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 23 mahasiswa dan mengambil 4 orang di dalamnya sebagai responden uji terbatas pengembangan produk. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif. Hasil yang didapatkan dalam dari uji kelayakan ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa memperoleh rata-rata sebesar 78,9% atau dikategorikan "Layak", sedangkan perolehan dari penilaian kelayakan produk yang diperoleh dari uji terbatas responden hasil rata-rata presentase sebesar 90,8% atau dikategorikan "Sangat layak". Sehingga apabila hasil skor digabungkan antara penilaian rata-rata para ahli dan responden memperoleh skor sebesar 84,87% yang disimpulkan bahwa media yang dikembangkan yaitu pengembangan *self-help book* yang ditujukan untuk membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* dapat dikategorikan "Layak" untuk digunakan.

Kata Kunci: Mahasiswa, Model ADDIE, Pengembangan, *Quarter Life Crisis*, *Self-Help Book*.

Abstrak

The discovery of the quarter life crisis phenomenon at student age makes this research an attempt to produce the development of a self-help book product aimed at helping students face the quarter life crisis. This situation was felt by students of the class of 2019 majoring in Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Sultan Ageng Tirtayasa University who were taken by researchers as the population. The approach method used by researchers is Research and Development (R&D) using the ADDIE model. The data was obtained using a survey containing questions about what was felt and followed by giving a statement instrument. Respondents in the research were taken using a purposive sampling technique as many as 23 students and took 4 people as respondents for a limited product development test. The data analysis technique in this research uses quantitative data analysis and qualitative data analysis. The results obtained from the feasibility test of material experts, media experts and language experts obtained an average of 78.9% or were categorized as "Worthy", while the results obtained from the product feasibility assessment obtained from the limited test of respondents resulted in an average percentage of 90.8% or categorized as "Very feasible". So, if the score results are combined between the average assessments of experts and respondents, they get a score of 84.87%, it can be concluded that the media developed, namely the development of a self-help book which is intended to help students face the quarter life crisis, can be categorized as "Appropriate" for use.

Keywords: ADDIE Model, Development, *Quarter Life Crisis*, *Self-Help Book*, Students.

Pendahuluan

Mahasiswa adalah seorang yang telah menyelesaikan bangku sekolahnya dan melanjutkan ke tahap perkuliahan untuk mendalami bidang keahliannya. Seorang mahasiswa bukan hanya sekadar memiliki pengetahuan yang bertambah dalam perkuliahan, akan tetapi bertambah juga keterampilan, pola pikir, dan membangun relasi. Cahyo (2019) terdapat empat peran atau fungsional dari mahasiswa yang merupakan harapan bagi masyarakat, yaitu berperan sebagai *social control*, *iron stock*, *agent of change* dan *moral force*. Hal ini diterangkan dalam

UU No. 40 tahun 2009, tentang Kepemudaan, yang menerangkan bahwa peran aktif pemuda ialah sebagai kontrol sosial, kekuatan moral, dan agen perubahan dalam segala aspek pembangunan nasional.

Afnan, Fauzia & Tanau (2020) menerangkan bahwa mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Pada usia ini masuk ke dalam kategori fase transisi masa remaja dan masa dewasa muda yang diistilahkan dengan sebutan *emerging adulthood*. Menurut Jeffrey Jesen Arnett, psikolog dari Amerika yang mempublikasikan sebutan *emerging adulthood*, ia menjelaskan bahwa hal ini tidak bisa dikategorikan pada tahapan perkembangan remaja karena mereka sudah mempunyai kemandirian dalam memutuskan sebuah keputusan (Arnett, 2006).

Dalam hal ini, timbulah berbagai harapan sekaligus tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa. Seperti adanya tanggung jawab untuk menjadi orang yang sukses atau seorang yang diharapkan masyarakat sebagai agen pembangunan, tetapi di lain sisi seorang mahasiswa masih berpangku tangan dengan orang tua atau bahkan beberapa dari mereka justru masih kebingungan dengan masa depan mengenai kehidupannya; atau arah karirnya; meragukan kemampuannya; membutuhkan pengakuan dari orang lain atas keberhargaan dirinya; kesulitan mengambil keputusan; dan bahkan merasa tertinggal dengan teman-teman seusianya; ada lagi perasaan ingin terlepas secara ekonomi atau mandiri secara finansial. Sejalan dengan Asiyah (Huwaina & Khoironi, 2021) pada fase mahasiswa atau dewasa awal, individu mahasiswa mulai mempertanyakan tentang kehidupannya, lingkungan sosialnya, keluarga, masalah pendidikannya serta mulai memandirikan secara finansial. Sehubungan dengan pendapat Hurlock (Afnan, Fauzia & Tanau, 2020) bahwa karakteristik yang menonjol pada masa dewasa muda dikenal sebagi masa bermasalah, saat awal tahun pada masa dewasa akan muncul masalah baru yang harus dihadapi individu yang dapat dirasakan seperti yang dicontohkan sebelumnya.

Menurut Vasquez (2015) pada masa dewasa awal seseorang memang rentan mengalami krisis sebagai dampak dari tekanan relasi atau hubungan, pekerjaan, dan berbagai harapan untuk bertransformasi menjadi individu yang sukses. Kemudian pada penelitian Marcre (2011) memaparkan bahwa banyak dewasa muda pada rentang usia 20-30an menghadapi serangan panik serta meragukan kemampuannya sendiri dalam menjalankan aktivitas kehidupan sebagai dampak dari krisis. Selanjutnya, menurut Noor (Pongantung, Kwalomine & Mumbunan, 2022) dijelaskan bahwa individu yang merasakan krisis ini bisa menyebabkan merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan makna hidup, kehilangan motivasi hidup, bahkan menarik diri dalam pergaulan. Adapun pendapat Robbins & Wilner menjawab fenomena krisis

tersebut dalam melahirkan sebuah istilah “*quarter life crisis*”, yang berasal dari penelitian mereka kepada individu dewasa muda di Amerika (Herawati & Hidayat, 2020).

Robinson & Wright (Artningsih & Savira, 2021) menjelaskan krisis yang dialami seusia ini wajar terjadi sebagai dampak transisi perubahan perkembangan remaja menuju dewasa. Sebuah survei di *United Kingdom*, Inggris, sebanyak 1023 individu dalam penelitian Robinson dan Wight, ditemukan 70% orang yang berusia 30 tahun banyak mengalami krisis di saat berusia 20-an. Ditemukan pula di wilayah Indonesia dan fenomena ini pun terjadi pada lingkungan perkuliahan atau terhadap mahasiswa. Penelitian tersebut merupakan pemaparan dari Karpika dan Segel (2021) yang berjudul “*Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*” kajian ini memberikan hasil dari fenomena *quarter life crisis* terjadi ketika fase *emerging adulthood* atau pada usia mahasiswa. Hal yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir yang pada rentang usia 20 sampai 30-an, yakni banyaknya calon lulusan guru belum memiliki perencanaan yang baik untuk masa depan yang akan dihadapinya. Faktor penyebab munculnya fenomena ini berasal dari dalam dan luar diri mahasiswa. Hasil dari dampak yang terjadi dari mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* ialah 1) ragu-ragu saat menentukan karir, 2) ketakutan untuk mengambil keputusan, 3) memiliki ketidakyakinan terhadap diri sendiri yang memiliki kemampuan atau bakat sebagai penunjang peningkatan pendidikan dan karir mereka.

Adapun dimensi yang nampak ketika seseorang menghadapi *quarter life crisis* ini dan ada pula fase yang akan dirasakan seseorang dalam menghadapi *quarter life crisis*. Terdapat tujuh dimensi menurut Robbins dan Wilner (Salsabila, 2021) ketika seseorang di usia 20-an mengalami *quarter life crisis* yaitu, 1) mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, 2) mengalami rasa putus asa, 3) memiliki penilaian negatif terhadap diri, 4) merasa terjebak dalam situasi sulit, 5) merasa cemas, 6) merasa tertekan, dan 7) memiliki rasa khawatir terhadap relasi interpersonal. Selanjutnya menurut Robinson (Karpika & Segel, 2021) menerangkan terdapat lima fase yang dilalui oleh individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu, 1) perasaan terjebak, 2) adanya dorongan kuat merubah situasi, 3) keluar dari zona nyaman, 4) membangun pondasi arah hidup baru, 5) membangun kehidupan baru.

Adapun upaya yang dilakukan peneliti ialah melalui pengembangan *self-help book* sebagai media bantuan secara mandiri. Menurut Bargsma (Utami & Fitriyani, 2019) *self-help book* merupakan salah satu media yang berguna untuk mengatasi permasalahan pribadi atau emosional individu tanpa dibantu oleh profesional. Adapun menurut Anderson menyatakan tujuan dari *self-help book* adalah untuk membimbing serta mendorong pembaca dalam

melakukan perubahan diri bukan sekedar menerima informasi tetapi dapat meningkatkan manajemen diri (Tjalla, Komalasari, & Asharika, 2017). Harapannya pengembangan buku bantuan diri (*self-help book*) yang dilakukan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*, sehingga dapat digunakan di kemudian hari.

Metode

Metode yang digunakan peneliti ialah berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan yaitu penelitian dan pengembangan atau biasa disebut R&D (*Research and Development*). Menurut Branch model ini merupakan model pembelajaran yang memiliki pendekatan sistem efektif dan efisien serta prosesnya bersifat interaktif untuk menghasilkan sebuah produk (Fitriyani & Syamila, 2018). Pelaksanaan untuk metode penelitian R&D ini merujuk pada model prosedur yang dikembangkan oleh Branch (Rachmahyani, 2020) yaitu ADDIE singkatan dari *analyze, design, develop, implement, dan evaluate* (menganalisis, merancang, mengembangkan, implementasi, dan evaluasi). Partisipan yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2019 dari jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, yang berjumlah 69 orang. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (Afiati, Prabowo, et al., 2023; Afiati, Zidny, et al., 2023; Racmahyani, 2020) *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Maka berdasarkan sampel yang ditentukan peneliti melalui penyesuaian dengan kriteria yang ditentukan dalam penelitian, peneliti mengumpulkan sebanyak 23 orang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan data yang diambil melalui alat ukur berupa angket yang digunakan sebagai penghimpun data sekaligus alat ukur dalam mencapai tujuan penelitian. Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan aspek dalam *quarter life crisis*. Instrumen kuesioner yang dikembangkan dalam bentuk kuesioner. Menurut Sugiyono (Hayati, 2019) kuesioner ialah teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh subjek.

Skala pengukuran peneliti untuk instrumen aspek *quarter life crisis* menggunakan skala *likert*. Peneliti menggunakan modifikasi pengukuran skala *likert* yang berjumlah empat tingkat jawaban. Hal ini menurut pendapat Hadi (Senjaya, 2022) dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang terkandung oleh skala dengan lima tingkat.

Data pada instrumen yang digunakan haruslah valid sehingga mengetahui ketepatan pernyataan dalam mengukur variabel yang diteliti. Dikatakan memiliki ukuran valid yang tepat setelah melalui pengukuran uji validitas. Penelitian ini menggunakan data base pengukuran

statistik dengan *Micrasoft Excel* 2010. Rumus yang digunakan pada perhitungan data statistik ini ialah CORREL (array1; array2). Jika korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dikatakan valid. Hasil dari perhitungan r_{tabel} ialah 0,4132 maka dengan kata lain, jika hasil angka r_{hitung} lebih dari 0,4132 dinyatakan lulus validitas. Dari 70 item yang diberikan kepada responden, terkumpul 45 item valid atau 25 item gugur.

Item yang valid akan digunakan penelitian sesungguhnya dan item yang tidak valid akan dihapus karena tidak tepat dalam mengukur variabel untuk diteliti. Selanjutnya uji reliabilitas, yang merupakan alat untuk mengukur sejauh mana pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pada objek yang berbeda (Sundari, 2023). Instrumen dikatakan reliabel ketika hasil data menunjukkan kekonstanan dengan baik dalam berbagai situasi. Menurut Guilford (Fauzia, 2023) pada prinsip umum dalam menafsirkan reliabel tinggi ataupun rendah berdasarkan dari koefisien reliabilitas. Peneliti mendapatkan hasil dari instrumen yang valid tersebut untuk diujikan sehingga mendapatkan skor sebesar “0,946” dan hal tersebut dikatakan termasuk dalam kategori “Tinggi sekali.”

Hasil

Dalam menjabarkan hasil penelitian terdapat uji kelayakan produk pengembangan atau uji validasi dari para ahli dan terdapat pula hasil uji coba terbatas yang telah dilakukan peneliti untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Analisis hasil penilaian uji kelayakan dapat dilihat pada presentase perolehan data kuantitatif menggunakan rumus berdasarkan Arikunto (Sundari, Dalimunthe & Wibowo, 2023).

Adapun keseluruhan hasil rata-rata yang didapatkan peneliti dalam uji kelayakan dari para ahli (ahli materi, ahli bahasa, dan ahli media), dipaparkan dalam data tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Rata-rata Uji Kelayakan Produk

No	Aspek Penilaian	Max	Min	Skor	(%)	Kualifikasi
1.	Materi 15 item	135	15	120	88, 8%	Sangat Layak
2.	Bahasa 15 item	135	15	118	87, 4%	Sangat Layak
3.	Media 19 item	171	19	110	64, 3%	Kurang Layak
	Kelayakan Produk	441	49	348	78, 9%	Layak

Berdasarkan hasil rata-rata artinya 78, 9% dikualifikasikan “Layak” menurut Arikunto (Sundari, 2023). Meskipun hasil rata-rata menunjukkan produk dalam kualifikasi layak, setiap

saran atau masukan pada lembar uji ahli sangatlah diakui oleh peneliti agar produk dapat dikembangkan menjadi lebih baik. Jadi peneliti memutuskan untuk memperbaiki produk awal agar sesuai dengan arahan para ahli.

Selanjutnya uji coba produk dilakukan kepada 4 mahasiswa atau secara terbatas. Sebelum peneliti melakukan uji coba terbatas, peneliti telah melakukan revisi produk sesuai arahan dan masukan dari para ahli sehingga produk (*self-help book*) ini siap digunakan untuk partisipan. Adapun keseluruhan hasil rata-rata yang didapatkan peneliti dalam uji coba terbatas di lapangan, dipaparkan dalam data tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Coba Terbatas

Aspek Penilaian	X				Xi	(%)	Kualifikasi
	R1	R2	R3	R4			
Kelayakan Isi 3 <i>Pertanyaan</i>	26	23	25	23	108	89, 8%	Sangat Layak
Kelayakan Kebahasaan 2 <i>Pertanyaan</i>	16	17	17	16	72	91, 7%	Sangat Layak
Kelayakan Penyajian 3 <i>Pertanyaan</i>	25	24	26	22	108	89, 8%	Sangat Layak
Kelayakan Kegerafikan 2 <i>Pertanyaan</i>	18	18	18	13	72	93%	Sangat Layak
Rata-Rata	327 ($\sum x$)				360($\sum xi$)	90, 8%	Sangat Layak

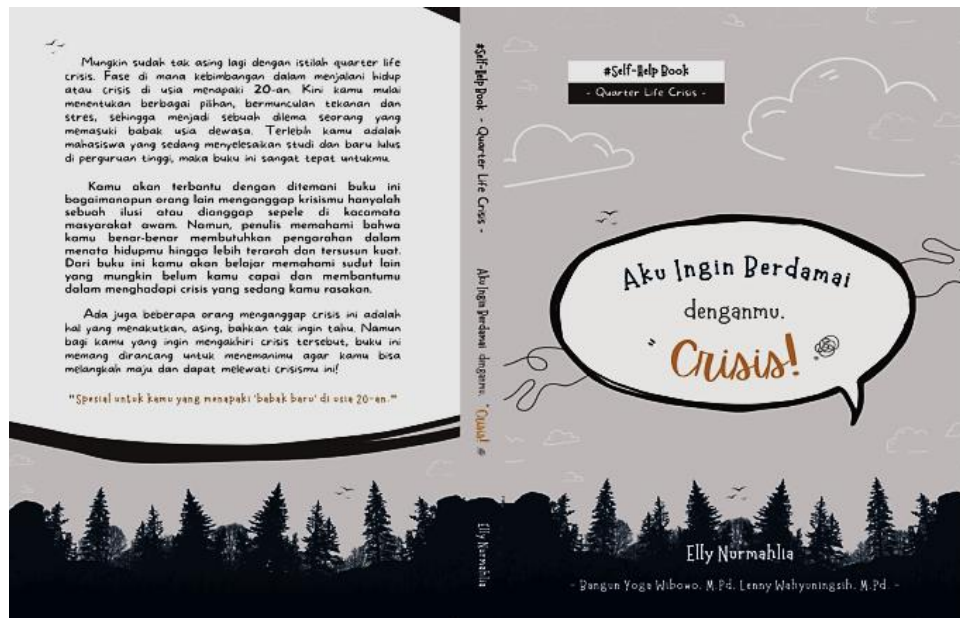
Dari data Tabel 2 menggunakan klasifikasi menurut Arikunto (Sundari, 2023), dapat dilihat bahwa hasil yang diperoleh adalah 90,8% artinya “Sangat layak.” Maka dapat disimpulkan bahwa uji coba produk awal mendapatkan hasil yang diharapkan. Sehingga apabila digabungkan antara perolehan skor rata-rata penilaian uji kelayakan para ahli pada Tabel 1 dan uji terbatas responden pada Tabel 2 maka mendapatkan hasil sebesar 84,87% atau dikategorikan “Layak”.

Dari tabel di atas memaparkan bahwa *self-help book* ini dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* yang mereka alami, dibuktikan dari pemberian pada penilaian kelayakan bahwa isi konten buku sudah sesuai dengan kebutuhan pribadi yang mahasiswa rasakan. Selanjutnya terdapat data pendukung melalui pemberian *feedback* yang didapatkan dari responden setelah membaca keseluruhan produk *self-help book* ini, yaitu:

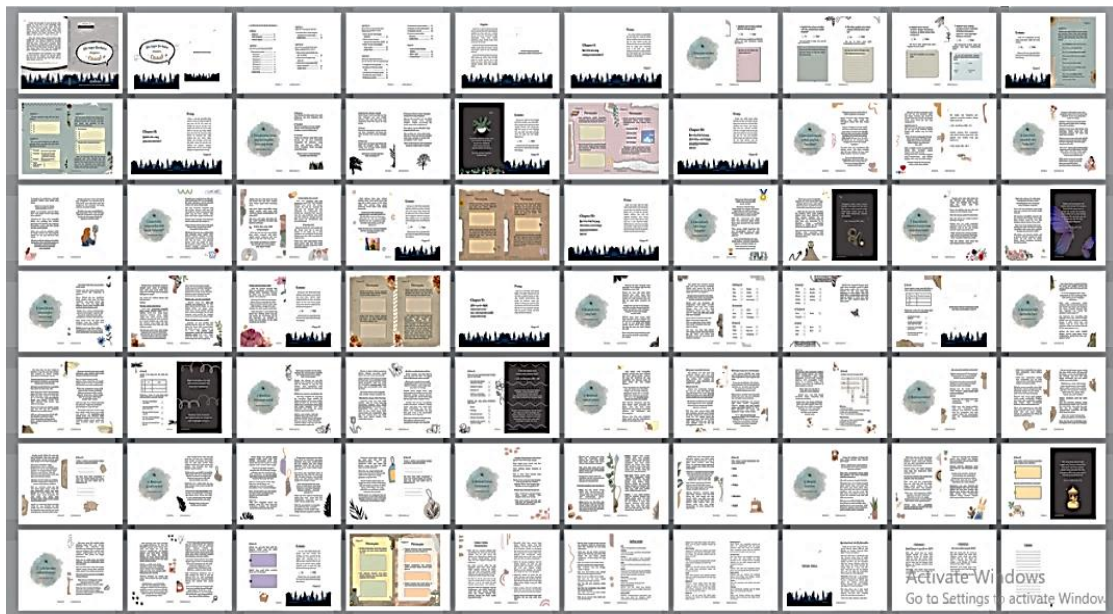
Tabel 3 Pernyataan *Feedback* dari Responden untuk Produk *Self-Help Book*

Responden	Hal menarik dari Buku	Saran untuk Buku
R1	Buku ini memiliki <i>quiz</i> yang sangat menarik jadi tidak membuat jenuh saat membaca, selain itu juga terdapat <i>quotes</i> dan saran yang <i>related</i> dengan apa yang sedang dirasakan.	Untuk kedepannya semoga dapat lebih baik lagi dengan memperhatikan ejaan (terdapat sedikit kesalahan penulisan/typo).
R2	1. Warna dan desain sangat menarik, 2. Membantu seseorang yang bingung sebagai cara meredakan stressnya, 3. Saya harap ada buku selanjutnya.	Ada beberapa kata yang typo.
R3	1. Selama membaca buku ini terdapat banyak sekali kutipan-kutipan menarik, 2. Konten yang <i>related</i> dengan permasalahan yang dialami, 3. Membantu mendorong agar terus maju. Materi yang terorganisir serta ada <i>quiz</i> nya!	Buku ini sudah sangat baik. Namun terkadang masih ditemukan kata-kata yang kurang benar secara ejaan.
R4	<i>Quiz</i> itu membuat si pembaca menumpahkan pemikirannya sehingga membuat perasaan lebih rileks dan nyaman. Satu lagi, di akhir buku ada catatan penting yang menjadi pengingat ketika merasa <i>down</i> .	Ketebalan font di beberapa halaman perlu diperhatikan, agar bisa meng-highlight maksud kalimat yang dimaksud.

Pernyataan di atas dapat memaparkan kesan dan kemenarikan yang diperoleh setelah membaca produk *self-help book* ini serta responden memberikan saran dan masukan untuk produk yang telah dikembangkan oleh peneliti. Sehingga tujuan dari pengembangan produk yang dilakukan peneliti dapat digunakan oleh mahasiswa dan membantu mereka yang sedang menghadapi *quarter life crisis*. Terdapat gambar hasil pengembangan produk yang telah dilakukan peneliti:



Gambar 1. Cover Produk Self-Help Book



Gambar 2. Hasil Pengembangan Produk Self-Help Book

Pembahasan

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa materi yang disajikan dapat dibuktikan secara langsung menangani atau membantu masalah pribadi mengenai *quarter life crisis*, seperti meningkatkan pemecahan masalah, mengembangkan pemahaman, dan mengatasi stres pada mahasiswa. Nurmala, Wibowo & Rachmayani (2020) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-

tutupan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Sejalan dengan penelitian Rahmah, Iriyanti, Magfiroh, & Agustina (2017) mengungkapkan bahwa *self-help book* berhasil meningkatkan dan menangani masalah konsep diri sekaligus dapat berdampak positif yaitu bisa meningkatkan kesejahteraan mental, memecahkan masalah, dan menangani stres. Selanjutnya *self-help book* ini juga sudah menarik bagi pembaca atau responden sama dengan penelitian yang telah dilakukan Fadhilah & Cahyawulan (2020) menegaskan penggunaan *self-help book* merupakan media yang menarik, kreatif, serta dilengkapi ilustrasi sehingga dapat tercapainya tujuan dan teori yang digunakan. Adapun pelengkap dari *self-help book* adalah pemberian lembar kerja, menurut Utami & Fitriyani (2019) isi materi, pemberian lembar kerja dengan ilustrasi dapat membantu pembaca dalam memahami informasi yang diberikan serta memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi.

Dari hasil yang didapatkan peneliti didukung dengan pernyataan dari Starker (1989) bahwa variasi dari *self-help book* sendiri atau kekhususan tujuan buku yang dibuat bisa mewakili masalah yang diangkat sehingga menjadi *releated* bagi pembaca. Selanjutnya Mayer (1980) menerangkan buku bantuan diri ini dapat memberikan pemikiran yang positif. Ada juga pendapat Goleman (1995) bahwa buku bantuan diri dapat memberikan cara atau *tips* bagaimana pembaca bisa mencapai aktivitas yang mengarah ke hal yang membahagiakan pembaca. Adapun menurut Bergsma (2008) bahwa *self-help book* ini pun sudah populer di setiap toko buku Eropa Barat dan Amerika Serikat dengan bagian yang dikhususkan untuk psikologi, juga karena *self-help book* dapat memberikan solusi tertulis untuk masalah yang ditawarkan kepada para pembaca. Dengan demikian kesimpulan yang akan menarik garis besarnya bahwa pengembangan dari *self-help book* ini sudah layak diikutsertakan dalam upaya bantuan untuk permasalahan mahasiswa yang sedang menghadapi *quarter life crisis*.

Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menghasilkan produk berupa media *self-help book* dengan judul buku “Aku Ingin Berdamai denganmu, *Crisis!*”. Tujuan dibuatnya *self-help book* agar dapat digunakan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* tanpa bantuan profesional atau secara mandiri dikemudian hari. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini “Layak” digunakan oleh subjek penelitian sesuai tujuan penelitian.

Pada penyusunan pengembangan produk ini peneliti menemukan kelemahan yang terdapat selama proses pengembangan berlangsung dan saran yang diperlukan untuk penelitian

berikutnya. Terdapat kesalahan penulisan/typo pada produk *self-help book* meskipun telah direvisi oleh peneliti dan uji coba lapangan hanya dilakukan kepada 4 orang subjek sehingga belum melihat keefektifan produk secara massal karena terbatasnya kapasitas peneliti. Adapun saran bagi penelitian selanjutnya, peneliti mengarahkan untuk memahami isi *self-help book* penelitian ini dan mendalami kajian fenomena *quarter life crisis* pada *fresh graduate* untuk mengembangkan potensi mereka karena *self-help book* lebih menampilkan perasaan khusus yang dialami mahasiswa akhir saja.

Ucapan Terima kasih

Pertama-tama saya ucapkan puji dan syukur atas karunia dan kelancaran yang diberikan Pencipta saya Allah ﷻ. Tak lupa kepada suri tauladan saya Sayyidina Muhammad ﷺ dan pra sahabat setia serta keluarga beliau. Selanjutnya para guru, keluarga besar, sahabat, dan sivitas akademika Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Kemudian ucapan terima kasih kepada jerih payah kedua orang tua saya dan beasiswa yang turut membantu saya dalam melangsungkan perkuliahan ini, YBM BRI Smartscholarship dilanjutkan KIP Pengganti.

Daftar Pustaka

- Afiati, E., Prabowo, A. S., Handoyo, A. W., & Saripudin, M. (2023). Pemahaman Remaja Terhadap Pelecehan Seksual Di Provinsi Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 8(1).
- Afiati, E., Zidny, R., Rahmawati, R., Handoyo, A. W., & Saripudin, M. (2023). Peningkatan Keterampilan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menyelenggarakan Layanan Bimbingan dan Konseling Berorientasi Education for Sustainable Development (ESD): Sebuah Studi Kasus di Banten, Indonesia. *Jurnal Studi Kasus Kegiatan Masyarakat*, 1(1), 1-7.
- Afnan, Fauzia .R., & Tanau, Meydisa .U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, Vol.3, No. 1, Hlm. 23-24.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America:Coming of age in the 21st century*, p. 3–19. *American Psychological Association*.
- Artningsih, R. A. & Savira, S I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8, No. 5, Hlm. 0-0.
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help?. Research Paper. *Journal of Happines Studies* 9(3), p. 341–360.
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, Vol.1, No. 1, Hlm. 32-41.

- Dewi, B. K. S., & Cahyawulan, W. (2020). Pengembangan Self-Help Book Dengan Programmaking Friends With Yourself Untuk Meningkatkan Self-Compassion Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.9, No. 2, Hlm. 123-127.
- Fauzia, S. (2023). Perancangan Self Help Book Sebagai Media Meningkatkan Self Esteem Remaja (Studi Research And Development Pada Siswa Kelas XI SMK Yappika Serpong Tahun Ajar 2022/2023). Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Fitriyani, H. & Syamila, D. (2018). Pengembangan Self-Help Book Untuk membantu Pererta Didik Mengatasi Konflik Dengan Orang Tua Dalam Perspektif Konseling Realitas. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.7, No. 2, Hlm. 133-139.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Hayati, R. O. (2019). Profil Kedisiplinan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Herawati, I. & Hidayat, A.(2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 5, No. 2, Hlm. 145-156.
- Huwaina, M. & Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4, No. 2, Hlm. 81-82.
- Karpika I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Widyadari*, Vol.22, No. 2, Hlm. 76.
- Macrae, F. (2011). Quarter-life' crisis hits three in four of those aged 26 to 30. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Meyer, D. B. (1980). *The positive thinkers; Religion as pop psychology from Mary Baker Eddy to Oral Roberts*. New York: Pantheon Books.
- Nurmala, D. M., Wibowo T. U. S. H., & Rachmayani A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2, Hlm. 14-23.
- Pongantung P.Y., Kwalomine A., & Mumbunan M. T. (2022). Quarter Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Di Kota Manado. *Liberal Arts Journal*, Vol.1, No. 1, Hlm. 45-59.
- Racmahyani, A. (2020). Pengembangan Program Hipotetik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Rahmah, D. D. N., Iriyanti S., Magfiroh L. & Agustina N. (2017). Bibliotherapy: Self-Help Book Meningkatkan Self Concept Pada Korban Sexual Harassment. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Vol.6, No. 2, Hlm. 50-57.

- Salsabila, T. (2021). Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Senjaya, E. A. A. (2022). Penggunaan Google Classroom Untuk Memfasilitasi Keterampilan Menulis Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Education and Development*, Vol.10, No. 1, Hlm. 186-191.
- Starker, S. (1989). Oracle at the supermarket; The American preoccupation with self-help books. New Brunswick: Transaction Publishers.
- Sundari, S., Dalimunthe R. Z., & Wibowo B. Y. (2023). Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Memberikan Pemahaman Mengenai Pernikahan Dini. *Diversity: Journal Guidance and Counseling*, Vol.1, No.1, Hlm. 88-104.
- Tjalla, A., Komalasari, G., & Asharika, E. (2017). Pengembangan Hipotetik Buku Bantuan Diri Tentang Bahaya Merokok. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.5, No. 2, Hlm. 151-159.
- Utami, F. A., & Fitriyani, H. (2019). Self-Help Book Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Dengan Menggunakan Treatment Emotion-Focused Therapy Pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas XI Di SMA Negeri 112 Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.8, No. 2, Hlm. 151-159.
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*, April 2015, 447–459.