

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap pengelolaan kecemasan pada fase krisis seperempat abad melalui tinjauan Al-Qur'an, penulis mendapatkan kesimpulan bahwa kecemasan pada fase ini menurut Al-Qur'an dapat dikelola dengan cara berhenti membandingkan diri dengan orang lain, berusaha meningkatkan kualitas diri, menemukan lingkungan yang positif, memperkuat hubungan dengan Allah melalui zikir, melakukan *healing* dengan salat, dan mengamalkan *self-love*.

Setelah melakukan analisis mendalam atas hal tersebut penulis menemukan beberapa temuan sebagai berikut:

Pertama, dalam Al-Qur'an tidak ditemukan kata yang secara spesifik menunjuk kepada kecemasan. Namun terdapat beberapa term yang memiliki kaitan dengan makna kecemasan. di antaranya adalah khauf (خوف), *Huzn*

(حزن), *Gamm* (غم), *Daīq* (ضيق), *Halū'a* (هلوعا). Kelima term tersebut memiliki kaitan dengan kecemasan karena masing-masing mencerminkan kondisi emosional yang sering terkait dengan perasaan kecemasan. Khauf menunjukkan rasa takut terhadap ketidakpastian, *huzn* mencerminkan kesedihan, *daīq* menggambarkan perasaan terkekang, *gamm* terkait dengan duka cita, dan *halū'a* sebagai ekspresi keluh kesah yang sering terjadi pada kondisi kecemasan. Meskipun tidak ada kata spesifik untuk kecemasan dalam Al-Qur'an, penggunaan term-term ini memberikan gambaran tentang beragam aspek dari pengalaman kecemasan dalam kehidupan manusia.

Kedua, terdapat beberapa ayat yang mengarah pada konteks kecemasan yang terjadi pada fase krisis seperempat abad di dalam Al-Qur'an. Yakni, QS. Al-Hijr/15: 97, QS. Fussilat/41: 49, dan QS. Al-Ma'arij/70: 19-21.

QS. Al-Hijr/15: 97 dapat dikaitkan dengan kecemasan yang muncul pada fase krisis seperempat abad, yang seringkali ditandai dengan perasaan gelisah, penyesalan, dan kesedihan akibat tekanan yang dirasakan oleh individu pada rentang usia pertengahan 20-an hingga awal 30-an. Pada periode ini, individu seringkali merasa terganggu oleh tekanan dari lingkungan sekitar, termasuk dari keluarga, teman, atau masyarakat. Tekanan ini dapat menyebabkan perasaan tertekan, gelisah, dan sedih, seolah-olah dada terasa sempit, sebagai akibat dari situasi dan ekspektasi yang mungkin tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.

Adapun QS. Fussilat/41: 49 mencerminkan sifat manusia yang pada fase quarter life crisis cenderung memohon kebaikan kepada Allah, seperti kesuksesan karier, hubungan yang baik, dan kehidupan yang bahagia. Mereka berharap agar doa-doa mereka dikabulkan untuk memperoleh kebaikan dalam hidup. Namun, ketika menghadapi kesulitan dan tantangan, yang sering terjadi selama fase ini, individu sering merasa putus asa dan kehilangan harapan. Mereka mungkin merasa bahwa segala usaha dan doa mereka tidak akan mengubah keadaan, sehingga menimbulkan kecemasan, kegelisahan, dan keputusasaan.

Sementara itu, QS. Al-Ma'arij/70: 19-21 merupakan refleksi sifat manusia yang pada fase krisis seperempat abad, cenderung berkeluh kesah dan kikir dalam menghadapi keburukan dan kebaikan dalam hidupnya. Pada fase ini, individu sering merasa tidak puas dengan pencapaian dan kondisi hidupnya. Mereka mengalami kecemasan, kegelisahan, dan terus-menerus merenungkan kekurangan atau kegagalan yang mereka alami.

Teori Barat dan konsep dalam Al-Qur'an sama-sama menekankan signifikansi pola pikir positif dalam menangani kecemasan. Dalam Islam, praktik ibadah seperti zikir dan salat berfungsi untuk mencapai ketenangan batin. Kedua pendekatan ini juga mengakui pentingnya dukungan sosial dan terapi dalam mengurangi tingkat kecemasan. Teori Barat sering menggunakan metode ilmiah, seperti terapi psikologis, untuk menangani kecemasan, sedangkan Al-Qur'an lebih menekankan pada praktik keagamaan dan penguatan spiritual.

B. Saran

Dalam melakukan analisis terhadap kecemasan yang terjadi pada fase krisis seperempat abad, penulis menyadari hasil penelitian yang ditemukan belumlah sempurna. Dengan ini penulis berharap adanya kelanjutan penelitian mengenai tema tersebut atau yang menyerupai untuk sumbangsih akademisi terhadap kecemasan dalam hal perspektif Al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

Buku/Kitab

- ‘Abd al-Baqy, Muhammad Fuad. *Al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1945.
- Ad-Damagany, Al-Imam Asy Syaikh Abi Abdillah Al-Husain Bin Muhammad *Al-Wujūh wa an-Nazāir li al-Alfāz al-Kitāb al-’Azīz*, Beirut: Dār al-Kutub al-’Alamiyyah, n.d.
- Afran, Afranianti. *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Al-Aṣḥāhani, Ragib. *Al-Mufradāt fī Gārib Al-Qur’an*. Damaskus: Dār al-Qalām, 1992.
- Al-Balkhi, Abu Zayd Ahmad ibn Sahl. *Masāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Penerjemah Malik Badri. London: London Office, 2013.
- Al-Husain, Abdul Aziz. *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*. Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Al-Maraghi, Ahmad bin Mustafa. *Tafsir Al-Marāgi*. Mesir: t.p., 1946. Juz 14.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. Jilid 1. Penerjemah Abdul Hayyie, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. Jilid 13. Penerjemah Abdul Hayyie, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. Jilid 15. Penerjemah Abdul Hayyie, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. Jilid 7. Penerjemah Abdul Hayyie, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Fausiah, Fitri. *Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press, 2005.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 1. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 10. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 6. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 8. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres. Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universita Indonesia, 2001.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Ibnu ‘Āsyūr, Muhammad Ṭāhir. *Tafsir at-Tahrir wa at-Tanwir*. Juz 14. Tunisia: Dār at-Tūnisiyyah, 1983.

- Ibnu ‘Āsyūr, Muhammad Ṭāhir. *Tafsir at-Tahrir wa at-Tanwir*. Juz 15. Tunisia: Dār at-Tūnisiyyah, 1983.
- Ibnu ‘Āsyūr, Muhammad Ṭāhir. *Tafsir at-Tahrir wa at-Tanwir*. Juz 25. Tunisia: Dār at-Tūnisiyyah, 1983.
- Ibnu Manẓur. *Lisān al-‘Arab*. Juz 10. cet. III. Beirut: Dār Ṣādir, 1994.
- Ibnu Manẓur. *Lisān al-‘Arab*. Juz 11. cet. III. Beirut: Dār Ṣādir, 1994.
- Ibnu Manẓur. *Lisān al-‘Arab*. Juz 13. cet. III. Beirut: Dār Ṣādir, 1994.
- Ibnu Manẓur. *Lisān al-‘Arab*. Juz 8. cet. III. Beirut: Dār Ṣādir, 1994.
- Kusumastuti, Adhi & Khoiron, Ahmad Mustamil. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarso Pressindo, 2019.
- Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur’an. *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an dan Sains*. cet. I. Jakarta: LPMQ, 2016.
- Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur’an. *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur’an*. cet. I. Jakarta: LPMQ, 2009.
- Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur’an. *Tafsir Al-Qur’an Tematik*, Jakarta: LPMQ, t.th.
- Najati, M. Utsman. *Al-Qur’an wa ‘Ilm an-Nafs*. Kairo: t.p., 2001.
- Nevid, Jeffrey S. *Psikologi Abnormal*. Penerjemah Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi Zhilalil Qur’an*. Jilid 1. Penerjemah As’ad Yasin. dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi Zhilalil Qur’an*. Jilid 10. Penerjemah As’ad Yasin. dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi Zhilalil Qur’an*. Jilid 12. Penerjemah As’ad Yasin. dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2001.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi Zhilalil Qur’an*. Jilid 7. Penerjemah As’ad Yasin. dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi Zhilalil Qur’an*. Jilid 8. Penerjemah As’ad Yasin. dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur’an dan Tafsirnya*. Jilid 1. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- RI, Departemen Agama. *Mukadimah Al-Qur’an dan Tafsirnya*. Jakarta: Lentera Abadi, 2015.
- Robbins, Alexandra. *Conquering Your Quarter Life Crisis*. New York: t.p., 2004.
- Rusli, Ris’an. *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*. Volume 7. cet III. Jakarta: Lentera Hati, 2005.

- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Volume 12. cet IV. Jakarta: Lentera Hati. 2005.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Volume 15. cet IV. Jakarta: Lentera Hati. 2005.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Penerjemah Sari Narulita. dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi, 2010.
- Zaini, Hasan. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Zainuddin. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.

Artikel/Jurnal

- Andri dan Dewi P, Yenny. “Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan”. *Maj Kedokt Indon*. Vol. 57, No. 7, Juli 2007.
- Cahyani, Muslimah dan Berliana H. “Kecemasan Kehilangan Hafalan Al-Qur'an pada Hafidz”. *Jurnal Spirit*. Vol. 5, No. 1, November 2014.
- Daneshnahad, Mohammad dan Vakili, Mohammad Hassan. “Investigating the Qur'anic Authenticity of The Role of Silence and its Three Domains in Negating Anxiety and Achieving Peace”. *Islam and Health Journal*, 2023.
- Elvadiana, Dinda, dkk. “Self Awareness Dengan *Quarter life crisis*”. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nūr*. Vol. 9, No. 3, 2023.
- Elvina, Siska Novra. “Terapi Shalat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern. *Journal of Counseling As-Syamil*. Vol. 02, No. 2, 2022.
- Faozi, Ahmad, dkk. “Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19”. *Jurnal Mercusuar*. Vol. 3, No. 1, Januari-Juni 2023.
- Fauziah, Amira, dkk. “Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an”. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*. Vol. 1, No. 2, 2023.
- Hayat, Abdul. “Kecemasan dan Metode Pengendaliannya”. *Khazanah*. Vol. 12, No. 01, Januari-Juni 2014.
- Hidayanti, Firly dan Hidayatullah, Agus. “Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khauf verses according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory)”.

- Journal of 'Ulūm al-Qur'ān and Tafsīr Studies*. Vol. 2, No. 2, 2023. hal. 118.
- Hidayat, Ajat, dkk. “Quarter life crisis Phenomenon”. *Jurnal Pemikiran dan Hukum Islam*. Vol. 10, No. 1, Juni 2024.
- Huwaina, Mashdaria dan Khoironi. “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter life Crisis pada Mahasiswa”. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. Vol. 4, No. 2, Juli-Desember 2021.
- Iryadi, Agus, dkk. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja”. *Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara*. Vol. 2, No. 1, 2023.
- Karpika, I Putu dan Segel, Ni Wayan Widayani. “Quarter life crisis Terhadap Mahasiswa, *Widyadari: Jurnal Pendidikan*. Vol. 22, No. 2, 2021.
- Kartono, Kartini dan Gulo, Dali. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- Kurniawati, Amalia Putri, dkk. “Quarter life crisis: Facing Reality That Doesn't Match Expectations and Plans”. *Inovasi local*. Vol. 1, No. 2, 2023.
- Lakdawala, dkk. “Relationship between Islamic Spirituality and Psychological Well-being. Depression and Anxiety”. *Islamic Spirituality and Mental Health*, 2018.
- Lathifah, dkk. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi al-Balkhi”. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Al-Hadis. Diya' Al-Afkar*. Vol. 9, No. 2, Desember 2021.
- Majidah, Aulia Muna dan Lestari, Sri. “Religious Coping pada Penghafal Al-Qur'an dalam Menghadapi Fase Krisis Seperempat Baya”. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 6, No. 2, 2023.
- Michelle, Jean dan Huwae, Arthur. “Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. *JCI: Jurnal Cakrawala Ilmia*. Vol. 2, No. 5, Januari 2023.
- Mohamed, Yasien. “Perspectives on Islamic Psychology: Ragib al-Isfahani on the Healing of Emotions in the Qur'an”. *Yaqeen*, 2020.
- Mu'arifah. “Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas”. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. Vol. 2, No. 2, Agustus 2005.
- Muhdar. “Anxiety in Qur'an”. *Rausyan Fikr*. Vol. 12, No. 1, Juni 2016.
- Nugraha, Aditya Dedy. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*. Vol. 2, No. 1, Juni 2020.
- Normaliha, Elly. “Self-Help Book Untuk Membantu Mahasiswa Menghadapi Quarter life crisis”. *Diversity Guidance and Counseling Journal*. Vol. 1, No. 3, Januari 2023.

- Purwaningrum, Devia, dkk. “Gambaran Pengaruh Membaca Al-Qur’an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan”. *Spiritualitas: Journal of Ethics and Spirituality*. Vol. 6, No. 2, 2022.
- Rahmy, Hafifatul Auliya dan Muslimahayati. “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam”. *Journal of Demography. Ethnography. and Social Transformation*. Vol. 1, No. 1, 2021.
- Sany, Ulfi Putra. “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur’an”. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol. 7, No. 1, 2022.
- Sari, Milya dan Asmendri. “Penelitian Kepustakaan (Library Reseach) Dalam Penelitian Pendidikan IPA”, *Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No. 1, 2020.
- Şen, Deniz Ecem. “The Rise of Anxiety Disorders”. *Int J Depress Anxiety*. Vol. 4, No. 2, 2021.
- Setyaningrum, Wahyu & Yanuarita, Heylen Amildha. “Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang”. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. Vol. 4, No. 4, 2020.
- Siswanti, Dian Novita, dkk. “Psikoedukasi Tentang *Quarter life crisis*”. *PESHUM: Jurnal Pendidikan. Sosial dan Humaniora*. Vol. 2, No. 5, Agustus 2023.
- Sustring, Hasna Fadilla dan Wijaya, Hariz Enggar. “Tadabbur Al-Qur’an to Decrease Anxiety Among Students Facing National Examination”. *International Summit on Science Technology and Humanity*, 2019.
- Ulya, Miftahul, dkk. “Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur’an”.
- Wandi, Sustiyo, dkk. “Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang”, *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang*. Vol. 2, No. 8, 2013.

Skripsi/Tesis

- Fauziyah, Dini Nihayatul. “Hubungan Religiusitas Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam Dewasa Awal di Iain Kediri”. Skripsi S1. 2023.
- Ikhsan, Muhammad. “Term-Term Kecemasan dalam Al-Qur’an”. Skripsi S1 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.
- Nasrudin, M. Wahid. “Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur’an (Pendekatan Psikologi)”. Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Zurrahmah, Syarifah. “Peran Al-Quran dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry”, Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.

Aplikasi/Sumber dari Internet

Al-Ma’āny, Kamus. “Terjemahan dan Arti Cemas di Kamus Istilah Semua Indonesia Arab”. Diakses pada 16 Februari 2024 dari <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/cemas/>.

Al-Ma’āny, Kamus. “Terjemahan dan Arti عَم di Kamus Istilah Semua Indonesia Arab”. diakses pada 16 Februari 2024 dari <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/%D8%BA%D9%85/>.

APA. “Effects of Anxiety and Depression on Your Health”. Diakses pada 26 Desember 2023 dari <https://advancedpsychiatryassociates.com/resources/blog/the-effects-of-anxiety-and-depression-on-your-physical-health/>.

Arif, Ahmad. “Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia”. Diakses pada 7 November 2023 dari <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/09/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>.

Ayu, Shintya. “*Quarter life* Crisis: Terjadi pada Mahasiswa?”. Diakses pada 24 Januari 2024 dari www.kompasiana.com/shintyatriagitaayu7007/5fe1a86f8ede4862c4426ab4/

Azkiyatuttahiyah. “12 Golongan yang Terhindar dari Keresahan Hati: Telaah Makna Khauf dalam Al-Qur’an (1)”. Diakses pada 12 Februari 2024 dari <https://tafsiralquran.id/12-golongan-yang-terhindar-dari-keresahan-hati-telaah-makna-khauf-dalam-Al-Qur’an-1/>.

Blue, Beyond. “Types of anxiety”. Diakses pada 21 Desember 2023 dari <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/anxiety/types-of-anxiety>.

Darmawan, Aditya Priyatna dan Gischa, Serafica. “Penalaran Deduktif dan Induktif: Pengertian Serta Contohnya”. Diakses pada 17 Juli 2023 dari <https://www.kompas.com/skola/read/2022/04/04/151500169/penalaran-deduktif-dan-induktif--pengertian-serta-contohnya/>.

Foundation, Mental Health. “Anxiety”. Diakses pada 20 November 2023 dari <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety>.

- Hidayat, Adi. “Cara Mengatasi Panik Attack. Anxiety atau Gelisah Berlebihan”. Diakses pada 7 September 2023 dari YouTube www.youtube.com/watch?v=abajYksqvJI&t=6s. Diunggah oleh Adi Hidayat Official, 21 Feb 2022. 1:37 hingga 3:34.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). “Kata Dasar Khauf”. diakses pada 9 Januari 2024 dari <https://kbbi.web.id/khauf>.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). “Kata Dasar Sedih”. diakses pada 6 Maret 2024 dari <https://www.kbbi.web.id/sedih-2>.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. “Kata Dasar Cemas”. diakses pada 14 November 2023 dari <https://kbbi.web.id/cemas>.
- Organization, World Health. “Anxiety Disorders”. Diakses pada 7 November 2023 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.
- P. Chand, Suma, dkk. “Terapi Perilaku Kognitif”. Diakses pada 18 November 2023 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>.
- Prudential. “Apa Itu *Quarter life crisis*?”. Diakses pada 24 Maret 2024 dari <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-quarter-life-crisis/>.
- Psikologi, UST. “Teori Kepribadian Sigmund Freud”, diakses pada 20 April 2024 dari <https://psikologi.ustjogja.ac.id/2015/11/05/teori-kepribadian-sigmund-freud/>.
- Sekar, Hillary. “Mengenal *Quarter life Crisis* dan Cara Mengatasinya”. Diakses pada 24 Maret 2024 dari <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/quarter-life-crisis-adalah/>.
- Tanya, Hujan Tanda. “Quarter Life Crisis: Kecemasan Akan Pencapaian Hidup”. Diakses pada 29 Januari 2024 dari YouTube <https://youtu.be/zkgnxPRbzDM?si=h5ii6cEpYdqiyHBP>. Diunggah oleh Hujan Tanda Tanya, 27 Mei 2021, 1:54 hingga 2:22.