



**HUBUNGAN *SELF IMPROVEMENT* PADA BUKU
“YANG SERING BILANG GAPAPA, PADAHAL BERANTAKANNYA LUAR BIASA”
TERHADAP REALITA *MENTAL HEALTHY*
(KAJIAN ANALISIS WACANA TEUN VAN DIJK)**

Timurrana Dilematik¹, Akhmad Fatoni², Engkin Suwandana³

Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Islam Majapahit

tmrna.d@gmail.com

ABSTRACT

This study is a study that examines the discourse of self-improvement with the Teun Van Dijk model, both implicit and explicit in Syarilla Asri's outpouring of opinions which are channeled in written form in the book "Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berancanya Luar Biasa". The purpose of this study is to describe the relationship between social contexts which connect the reasons for the author to produce a discourse with developments in society. Data collection carried out in this study was reading, taking notes, and literature studies. The researcher found that the social context connects the reasons for the author to produce a discourse. With this, self-Improvement is closely related to the reality of mental health. This is in line with the facts that are developing in society, by containing and discussing how quarter-life crises turn into new strengths in facing a life full of surprises, how self-improvement can be formed in individuals, how wounds shape themselves to be stronger and more qualified. This is in line with the real phenomena that occur in society.

Keyword: *discourse analysis Teun Van Dijk, realita mental health, self improvement.*

PENDAHULUAN

Wacana *Quarter Life Crisis* (QLC) menjadi perhatian belakangan ini. Pasalnya, wacana *Quarter Life Crisis* (QLC) merupakan topik kesehatan mental dan emosional pada kondisi tubuh dimana seseorang merasakan kecemasan terhadap masa depannya. Hal tersebut dialami oleh remaja yang beranjak dewasa, yang mana remaja tersebut mulai mempertanyakan, meragukan, hingga mencari identitas diri sebagai petanda stres menuju titik dewasa (Wibowo, 2017).

Wacana kesehatan mental pada generasi Z misalkan. Generasi Z kerap dianggap memiliki kondisi mental yang lemah karena cukup sensitif dengan perubahan emosi yang ada (Soegoto, 2023). Sekitar 59,1% Gen Z merasa memiliki masalah kesehatan mental. Salah satu faktornya adalah berasal dari media sosial. Berdasarkan data dari *statista.com*,

pada tahun 2022, situs jejaring sosial diperkirakan mencapai 3,96 miliar pengguna dan angka ini diperkirakan masih akan terus bertambah (Dixon, 2024). Sekitar 54% Gen Z menggunakan media sosial dalam 4 jam atau lebih setiap harinya (Desiata, 2024). Dampak media sosial pada Gen Z yaitu stres karena mereka tidak bisa mengikuti “standar” orang lain, hingga membuat risiko masalah kesehatan mental lebih tinggi. Bagi generasi Z, media sosial menjadi wadah dalam menyalurkan emosinya, mem-*posting* lebih banyak tentang perasaan emosi yang campur aduk, merasa terjebak, menginginkan perubahan, karier, kesehatan, pendidikan, dan keluarga, yang cenderung terfokus pada masa depan (Permatasari et al., 2022). Ketidakmampuan dalam mengelola hal itulah yang menjadi titik goyah bagi generasi Z, sehingga dapat menyebabkan pikiran lebih sensitif.



Hal di atas selaras dengan sudut pandang psikiatris, *Quarter Life Crisis* (QLC) biasanya dikaitkan dengan gagasan *Emerging Adulthood*, yang mengacu pada tahap pertumbuhan individu yang terjadi setelah masa remaja dan tahap awal masa dewasa. Tahapan kehidupan di mana banyak individu dibebani dengan capaian orang lain, sehingga menjadikan hal tersebut sebagai standar yang harus dilakukannya. Hal tersebut memiliki tahap transisi menuju kedewasaan diri yang dalam pandangan Arnet, ditentukan oleh lima ciri utama, yakni: *identity exploration*, *insability*, *self-focused*, *feeling in between*, dan *the age of possibilities* (Wibowo, 2017).

Wacana *quarter life crisis* membawa individu ke arah ketidaksiapan menerima segala hal yang berkaitan dengan dunia orang dewasa. Tuntutan-tuntutan tersebut menjadikan individu cemas, takut, bingung, dan ragu terhadap masa depan yang akan dihadapi. Saat hal ini terjadi, individu merasa bahwasanya dunia yang ditempatinya kejam dan tak seindah ekspektasi. Belum lagi ditambah banyaknya masalah yang bermunculan yang berkaitan dengan masa depan. Dihadapkan dengan banyaknya pilihan hingga menciptakan sebuah dilema, hingga menjadikan banyak berpikir, menimbang-nimbang, mana yang sebenarnya baik untuk masa depan.

Namun pada akhirnya, jika seseorang mencapai tahap tertentu dalam hidupnya, terbiasa dengan tahap tersebut, membuka diri, dan menerima segala sesuatu yang terjadi walaupun tidak berjalan sesuai rencana, mereka akan mampu melewati fase *quarter life crisis*nya atau, paling tidak, berjuang dengan hidup mereka. Hal ini karena apa pun yang terjadi, individu bertumbuh sebagai pribadi dan mendapatkan kekuatan untuk melanjutkan ke fase berikutnya dalam hidup hingga dapat mencapai kemandirian (Kurniawan & Rizki, 2023). Setelah dirasa masalah telah berakhir mulai melangkah mengembangkan diri khususnya potensi dan kemampuan dalam diri sehingga akan mudah untuk meningkatkan kualitas diri, yang dimana dalam melakukan kualitas dan pengembangan dibutuhkan adanya dorongan sendiri bukan orang lain (Aprilianti et al., 2023).

Hal tersebut merupakan fase *self improvement* yang terjadi pada individu. Segala upaya untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri, bakat, kemampuan, keterampilan, dan bahkan kesehatan seseorang untuk menjalani kehidupan yang lebih berkualitas daripada yang dilakukan sebelumnya disebut sebagai perbaikan diri (Casika et al., 2024). Pada sudut pandang wacana *self improvement* tidak memedulikan siapa pun dan umur berapa, semua orang berhak untuk mendapatkan kesempatan memperbaiki diri jadi lebih baik, setiap individu tentunya memiliki keinginan masing-masing yang melibatkan proses peningkatan kualitas diri.

Wacana yang terjadi pada *self improvement* memiliki dampak positif pada kesehatan mental (Savitri, 2021). Wacana mengenai *self improvement* menjadikan kesadaran individu meningkat, sehingga dapat mengenali kepribadian dirinya, berpikir, dan berperasaan dengan jauh lebih baik, dapat membantu individu mengenali kemampuan dan batasan yang dimilikinya, sehingga individu tidak lagi termenung meratapi kegagalan yang terjadi pada dirinya, tidak lagi membenci dirinya, dan belajar mencintai diri sendiri.

Belakangan ini, wacana *self improvement* menjadi teror yang memprihatinkan dari segala penjuru dunia. Akses terbuka mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan pengembangan diri dapat diperoleh oleh siapapun, di manapun, dan kapanpun. Salah seutuhnya adalah buku-buku berkaitan dengan pengembangan diri, cara bangkit dari *quarter life crisis*, memanfaatkan kelemahan sebagai kelebihan, mencintai diri sendiri, dan lain sebagainya. Berdasarkan laporan *Nielsen BookScan ICM* (layanan yang menyediakan analisis penjualan buku), penjualan buku bergenre pengembangan diri di tingkat global hingga di bulan Juli 2020 (YTD) mengalami pertumbuhan cukup signifikan. Hal tersebut mengindikasikan meningkatnya minat baca terhadap buku pengembangan diri (Putri & Aprilianti, 2021).

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan di atas, peneliti mencoba untuk membedah dan menganalisis isi buku “*Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa*” karya Syarilla Asri. Buku



tersebut merupakan karya pertama Syarilla Asri. Dalam karya pertamanya, Syarilla Asri menerbitkan suatu wacana *self improvement* baik yang terjadi pada dirinya maupun orang-orang terdekatnya. Merujuk dari apa yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwasanya wacana *quarter life crisis* yang digambarkan dalam buku tersebut terbagi menjadi empat topik permasalahan, yakni (1) mengenai pandangan orang lain; (2) mengenai *self focused*; (3) mengenai hubungan pertemanan; dan terakhir (4) mengenai hubungan asmara.

Dengan menggunakan analisis wacana milik Teun Van Dijk, yang bertujuan untuk membedah adanya keterkaitan mengenai gambaran situasi pembentukan wacana *self improvement* melalui wacana *quarter life crisis* yang dapat dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sosial terhadap realita kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang menghasilkan data deskriptif berupa pernyataan tertulis serta tindakan subjek yang diamati (Tersiana, 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan keterkaitan konteks sosial yang mana menghubungkan alasan penulis memproduksi suatu wacana dengan perkembangan di masyarakat. Dengan menggunakan model analisis wacana Teun Van Dijk, peneliti menganalisis buku “*Yang Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa*” karya Syarilla Asri. Analisis wacana seperti yang dipraktikkan oleh Van Dijk biasa disebut sebagai “kognisi sosial” karena merupakan paradigma analisis yang tidak hanya mengacu pada analisis teks tetapi juga membahas proses penciptaan wacana (Eriyanto, 2011). Dalam analisis wacana Van Dijk perlu adanya penelitian mengenai kesadaran mental penulis, karena kesadaran mental penulis dalam menciptakan teks berhubungan dengan kognisi sosial. Kognisi sosial tidak mempunyai makna, tetapi makna diberi oleh pemakai bahasa (Eriyanto, 2011). Karena pada dasarnya setiap teks diciptakan berdasarkan atas kesadaran, pengetahuan, prasangka suatu peristiwa sang penulis. Pada penelitian

ini, pengumpulan data yang dilakukan adalah baca dan catat. Hal ini dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis dan memetakan data hasil penelitian. Kemudian digunakan teknik analisis data berupa studi pustaka guna memvalidasi data sekaligus menjadi pendukung teori berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait, sehingga penelitian yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis wacana Teun Van Dijk, hubungan *self improvement* terhadap realita *mental health* ditemukan dalam analisis konteks sosial yang mana menghubungkan alasan penulis memproduksi suatu wacana dengan perkembangan di masyarakat. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, *self improvement* merupakan bentuk upaya untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri, bakat, kemampuan, keterampilan, dan bahkan kesehatan seseorang untuk menjalani kehidupan yang lebih berkualitas daripada yang dilakukan sebelumnya (Casika et al., 2024). *Self improvement* menjadikan kesadaran individu meningkat, sehingga dapat mengenali kepribadian dirinya, berpikir, dan berperasa dengan jauh lebih baik, dapat membantu individu mengenali kemampuan dan batasan yang dimilikinya, sehingga individu tidak lagi termenung meratapi kegagalan yang terjadi pada dirinya, tidak lagi membenci dirinya, dan belajar mencintai diri sendiri.

Kesehatan mental diartikan sebagai keadaan emosional, mental, dan psikologis seseorang, oleh karena itu, pengalaman hidup dapat secara signifikan mempengaruhi kepribadian dan perilaku seseorang, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan mentalnya (Fadli, n.d.). Dalam kondisi kesehatan mental, orang mampu melihat potensi dirinya, mengelola stres dalam hidup, melakukan pekerjaan berkualitas, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat (Amelia et al., 2023). Sehingga kesehatan mental ini sangatlah penting dimiliki setiap individu.

Self Improvement berkaitan erat dengan realita kesehatan mental. Seperti yang telah dijelaskan se-



belumnya, *self Improvement* terbentuk karena adanya *quarter life crisis*. Seiring beranjak dewasa dan usia yang memasuki seperempat abad, semakin banyaknya tanggung jawab yang diemban, semakin banyak pula hal yang dipikirkan, dan efeknya semakin banyak kecemasan yang benar-benar membuat sulit tidur nyenyak. Selaras dengan hal tersebut, pada bukunya, Syarilla Asri mengungkapkan bahwa “*Mari pelan-pelan merelakan segala hal yang tak bisa dimiliki?*” (Asri, 2023).

Permasalahan kehidupan yang mulai mempertanyakan, meragukan, hingga mencari identitas diri menuju titik dewasa, hingga mencapai titik stres menjadi awal terjadinya *quarter life crisis* ditampilkan dalam buku “*Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa?*”. Syarilla Asri menganggap bahwa permasalahan *quarter life crisis* menjadi permasalahan yang mengkhawatirkan bagi kesehatan mental penderitanya. Karena segala permasalahan yang semakin kompleks akan dirasakan, seperti yang diutarakan pada bukunya, “*Ternyata menjadi dewasa tidak semudah yang kita pikirkan. Makin dewasa, kita makin sibuk dengan banyak hal. Sibuk menata mimpi, menata ekspektasi, dan sibuk memperbaiki luka sendiri?*” (Asri, 2023). Kutipan tersebut selaras dengan realita yang ada, bahwa semakin dewasa, semua orang sibuk dengan kerumitannya masing-masing, hingga membuat diri merasa sendirian menghadapi kecemasan-kecemasan yang sering kali sulit diterjemahkan.

Namun, setelah individu dapat melewati hal tersebut dan dapat berdamai dengan lukanya, terbentuklah jiwa baru yang lebih baik. Hal ini menggambarkan perubahan kesehatan mental dari yang terpuruk berubah menjadi mental anti tumbang. Tidak perlu merisaukan orang lain yang sudah melangkah lebih dulu atau bahkan sudah dekat dengan garis *finish*, tinggal bagaimana dan dengan cara seperti apa diri ini dapat terbebas dari fase tersebut. Seperti pada kutipan yang terdapat dalam buku “*Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa?*”, bahwa “*Untuk hal apa pun, kita akan berupaya. Sekalipun jalannya sulit, sekalipun pada akhirnya jatuh lagi, setidaknya sudah diusahakan, semampunya, sebisanya?*” (Asri, 2023).

Hal tersebut sejalan dengan fakta yang berkembang dalam masyarakat, dengan memuat dan membahas bagaimana *quarter life crisis* berubah menjadi kekuatan baru dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan kejutan, bagaimana *self improvement* bisa terbentuk pada diri individu, bagaimana luka membentuk diri menjadi lebih kuat dan lebih berkualitas. Hal ini selaras dengan fenomena nyata yang terjadi di masyarakat.

Dr. Daniel Goettlieb seorang psikolog dan psikoterapis sekaligus motivator dari Philadelphia menceritakan pengalamannya. Dalam bukunya “*Kembali Bijak Mengembalikan Keyakinan Kita Kepada Diri Kita Sendiri* (terjemahan)” menjelaskan bahwa segala bentuk yang diakibatkan oleh luka dan trauma dapat menjadi pembentuk kepribadian yang lebih kuat (Gottlieb, 2015). Dalam segala hal, setiap kerapuhan menjelma menjadi inspirasi, kekuatan dan keberanian menanggung penderitaan.

Sebuah kisah inspiratif hadir dari pengalaman nyata seorang psikolog dan psikoterapis sekaligus motivator dari Philadelphia, Dr. Daniel Goettlieb yang mengalami kecelakaan dan mengakibatkan kelumpuhan pada tubuhnya, khususnya lengan kiri yang selalu aktif dalam memerankan kehidupannya. Baginya itu hanya lengan, tidak mempengaruhi cinta yang dihadirkan orang-orang terdekatnya (Gottlieb, 2015). Daniel Goettlieb bangkit, melawan segala keterpurukannya, merawat emosi-emosi yang dirasakannya, melakukan meditasi sebagai bentuk mencintai dirinya, mencari segala dukungan dari orang sekitarnya, hingga pada akhirnya berhasil menemukan ketenangan dalam dirinya.

Kejadian yang menimpa Dr. Daniel Goettlieb adalah suatu hal yang tak terduga dan tak terencana. Dr. Daniel Goettlieb dipaksa oleh keadaan yang tidak dapat dikembalikan seperti semula. Kejutan tersebut membuat Dr. Daniel Goettlieb kehilangan keseimbangan, hingga akhirnya mengubah jalan hidup yang sebelumnya sudah terencana beberapa untuk ke depannya. Namun apa yang terjadi bukan sebuah alasan untuk diratapi berkelanjutan. Hal ini selaras dengan kutipan “*Teruntuk diri, mari tumbuh lebih baik sekali lagi, merawat harapan yang tersisah sekali*



lagi, menyelesaikan apa yang seharusnya diselesaikan, melepaskan apa yang harus dilepaskan (Asri, 2023),” yang menggambarkan sebuah proses melewati *quarter life crisis* dengan merawat sisa-sisa harapan dengan mengikhhlaskan apa yang telah terjadi.

Fenomena *self improvement* juga terjadi pada Andi salah satu narasumber yang disebutkan dalam buku “*Pulih*” karya Fajar Sulaiman (Sulaiman, 2023). Andi merupakan salah satu seseorang yang kisah asmaranya hancur. Andi ditinggal kekasihnya Dara menikah dengan pria lain. Tidak terima dengan keputusan Dara, Andi menganggap Dara telah berkhianat, hingga Andi menuding Dara memandang laki-laki dari hartanya. Sejak saat itu Andi merasakan dunianya hancur, merasakan dirinya tidak pantas lagi dicintai oleh perempuan karena dirinya yang belum mapan.

Merasa harus *move on*, lantas Andi resign dari pekerjaannya dan melamar pekerjaan baru di sebuah perusahaan retail. Dengan kondisi patah hati, Andi berusaha untuk berdamai dengan keadaan. Andi terus bekerja siang dan malam, mengambil lembur agar hatinya tidak terus terfokus pada rasa sakit, hingga pada akhirnya Andi menjadi manajer di perusahaan tempatnya bekerja.

Seiring berjalannya waktu, Andi memahami alasan Dara yang meninggalkannya. Tuntutan orang tua Dara yang memintanya untuk segera menikah dengan laki-laki yang siap dari segi mental maupun finansial membuat Andi sadar bahwa dirinya belum siap untuk menikah saat itu. Kini Andi bahagia dengan kehidupannya karena dirinya bersedia melihat dunianya yang pernah hancur dengan kaca mata positif. Luka hatinya pun pulih karena bersedia memaafkan dan berdamai dengan dirinya sendiri.

Peristiwa yang menimpa Andi selaras dengan kutipan pada buku, yakni “*Kita kira, semua ini tidak bisa terlewat, ternyata berhasil juga* (Asri, 2023).” Dilewati melalui proses *quarter life crisis* dengan merawat sisa-sisa harapan dengan mengikhhlaskan dan melepaskan apa yang belum ditakdirkan untuk dimiliki. Proses yang dilakukan Andi hingga mencapai titik bahagianya merupakan cara terbaiknya dalam menyelesaikan dan mengikhhlaskan, walaupun me-

rasa dunianya seakan berhenti, tapi sebetulnya tidak. Faktanya, Andi berhasil melewati *quarter life crisis* dengan kaca mata positif hingga menemukan titik bahagianya.

Namun dari kisah inspiratif diatas, tidak jarang seseorang gagal terbebas dari fase *quarter life crisis* yang dialaminya. Salah satu contohnya adalah kisah Reba, seorang pasien Dr. Daniel Goettlieb yang disebutkan dalam bukunya “*Kembali Bijak Mengembalikan Keyakinan Kita Kepada Diri Kita Sendiri?*” (Gottlieb, 2015). Reba tumbuh dalam masyarakat yang konservatif dan absolut, dimana takdir perempuan sudah ditentukan dari lahir untuk melayani laki-laki. Reba sadar bahwa hal itu salah, dirinya tertekan namun tidak dapat berbuat apapun karena hal tersebut sudah menjadi adat istiadat masyarakatnya. Tekanannya bertambah saat ibunya meninggal di usianya yang masih remaja. Tidak lama Reba dijdodohkan dengan pria pilihan ayahnya, yang membuatnya semakin terasing dan rentan. Reba merasa tertekan dan dipenuhi kebencian, dipenuhi amarah dan rasa mengasihani diri sendiri, mulai mempertanyakan apakah dirinya layak mendapatkan cinta yang tulus setelah pernikahan dengan laki-laki pilihan ayahnya tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Alexander H Leighton dan Jane M Hughes, budaya dapat menjadi alasan seseorang terkena gangguan mental. Terlepas dari psikologi individu hukum budaya menjadi kekuatan penentu dalam suatu kehidupan bermasyarakat (Leighton & Hughes, n.d.). Budaya dapat memengaruhi gangguan mental, budaya mengarahkan ke suatu situasi yang kontras dengan keyakinan diri, budaya bergerak menuju ke suatu hal yang tidak dapat dipahami karena terlalu dekat dengan kita. Hal tersebut selaras dengan *quarter life crisis* yang dialami Reba, bahwa budaya yang menyimpang dari keyakinannya membuat dirinya merasa tertekan dan dipenuhi kebencian, dipenuhi amarah dan rasa mengasihani diri sendiri, sehingga mempertanyakan kelayakan cinta dari suaminya.

Perlu diketahui, terlepas dari *quarter life crisis* yang dialami, rasa sakit berasal dari reaksi alamiah atas ketidakmampuan dalam menerima kenyataan



yang tidak pernah dipersiapkan. Hal ini merupakan pembentukan karakter individu menuju kearah yang lebih baik. Seperti yang dijelaskan oleh Dr. Daniel Goettlieb, ini adalah perihial segala bentuk wacana menuju perubahan yang terjadi, bagaimana individu beradaptasi dengan kejutan-kejutan yang terjadi dalam hidupnya (Gottlieb, 2015). Setiap individu tentu memahami bahwa duka datang dalam gelombang kesedihan yang munculnya secara tiba-tiba. Hal ini memang tidak mudah diterima, namun lumrah apa adanya. Semakin dalam lukanya, semakin dalam rasa sakitnya, semakin dalam pula dukanya (Gottlieb, 2015). Namun yang perlu diketahui, seseorang dapat melanjutkan hidup walau dalam keadaan porak-poranda. Dengan jaringan hati yang rusak, akan membawa kenangan hari kemarin dan kesedihan tentang yang dulu. Tetapi setelah semua air mata dan perasaan negatif-negatif tersebut, individu akan mengalami penyadaran keadaan saat ini serta kemungkinan-kemungkinan yang terjadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis wacana Teun Van Dijk, hubungan *self improvement* terhadap realita mental *health* ditemukan dalam analisis konteks sosial yang mana menghubungkan alasan penulis memproduksi suatu wacana dengan perkembangan di masyarakat. *Self Improvement* berkaitan erat dengan realita kesehatan mental. Permasalahan kehidupan yang mulai mempertanyakan, meragukan, hingga mencari identitas diri, membuat individu mau tidak mau harus melewatinya dan berdamai dengan lukanya agar terbentuk jiwa baru yang lebih kuat.

Hal tersebut sejalan dengan fakta yang berkembang dalam masyarakat, dengan memuat dan membahas bagaimana *quarter life crisis* berubah menjadi kekuatan baru dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan kejutan, bagaimana *self improvement* bisa terbentuk pada diri individu, bagaimana luka membentuk diri menjadi lebih kuat dan lebih berkualitas. Hal ini selaras dengan fenomena nyata yang terjadi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, N., Aziz, A. R., & Huda, N. (2023). Mental Emosional pada Remaja. *NURSE: Journal of Nursing and Health Sciences*, 2(2), 124–132.
- Aprilianti, D., Noviyana, D. A., Melani, N., Perawati, S., & Nurhayati, P. (2023). *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan Self-Improvement: Model Peningkatan Kualitas Diri*. 01(01), 261–267.
- Asri, S. (2023). *Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa*. mediakita.
- Casika, A., Agniya, A. N., & Hermawan, M. B. (2024). Self-Improvement: Menata Karier dan Masa Depan di Usia 20-an. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 1–6.
- Desiata, F. (2024). *13 Statistik Penggunaan Media Sosial Milenial vs. Gen Z yang Menarik pada tahun 2024*. Truelist.Co. <https://truelist.co/blog/millennials-vs-gen-z-social-media-usage-statistics/>
- Dixon, S. J. (2024). *Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users*. Statista.Com. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Eriyanto. (2011). *Analisis Wacana* (VIII). PT. LKiS Printing Cemerlang.
- Fadli, R. (n.d.). *Kesehatan Mental*. Halodoc. <https://www.balodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>
- Gottlieb, D. (2015). *Kembali Bijak Mengembalikan keyakinan kita kepada diri kita sendiri*. PT Gramedia.
- Kurniawan, Y. W., & Rizki, R. C. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Melalui Analisis Wacana Pada Lirik Lagu ‘ Takut ’ Karya Idigitaf Terhadap Realita Mental Health. *Communications*, 5(2), 486–510.
- Leighton, A. H., & Hughes, J. M. (n.d.). Cultures as a Causative of Mental Disorder. *The Milbank Quarterly*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2690278/>
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6),



7422–7430.

Putri, D. A. R., & Aprilianti, P. A. (2021). Faktor-Faktor Minat Baca Buku Pengembangan Diri.

Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif, Vol.2(1), 65–102. <https://doi.org/10.22515/literasi.v2i1.4411>

Savitri, T. (2021). *Ketabui Pentingnya Melakukan Self Improvement dan Cara Memulainya*. Hellosehat.

<https://hellosehat.com/mental/self-improvement/>

Soegoto, A. F. (2023). *Apakah Benar Generasi Z Memiliki Mental Lemah?* Hellosehat. <https://>

hellosehat.com/mental/mental-lainnya/mental-generasi-z/

Sulaiman, F. (2023). *Pulih*.

Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian* (Cetakan Pe).

[https://drive.google.com/drive/folders/1](https://drive.google.com/drive/folders/1C_VOW_a7GKfbSHEkNOqDv9peKk6LhGmU)

[C_VOW_a7GKfbSHEkNOqDv9peKk6LhGmU](https://drive.google.com/drive/folders/1C_VOW_a7GKfbSHEkNOqDv9peKk6LhGmU)

Wibowo, A. S. (2017). *Mantra Kehidupan, Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter-Life Crisis*. PT Gramedia.

