

MEMAHAMI FENOMENA *QUARTER LIFE CRISIS* PADA GENERASI Z : TANTANGAN DAN PELUANG

Karina Widia Ratih^{1*}, Mulya Virgonita Iswindari Winta²

Clinical Psychology, Universitas Semarang, Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : usmkarina2@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi Z, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dan dampaknya. Menurut Arnett (2000), fase *emerging adulthood* atau lebih familiar dengan sebutan *quarter life crisis* terjadi pada usia 18 hingga 30 tahun dan ditandai dengan kecemasan mengenai tanggung jawab masa depan sebagai orang dewasa. Erikson (1994) menyebut fase ini sebagai krisis "intimasi vs. isolasi" yang mengindikasikan kesulitan dalam menjalin hubungan dekat dan menghindari kesepian. Kajian literatur ini didasarkan pada studi-studi kuantitatif dan kualitatif yang membahas berbagai aspek *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada generasi Z dipengaruhi oleh dukungan sosial, penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan kondisi ekonomi. Dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki peran signifikan dalam membantu individu mengatasi krisis ini, namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk perasaan tidak memadai dan stres. Selain itu, kesejahteraan psikologis yang baik dapat mengurangi dampak negatif *quarter life crisis*. Di sisi lain, ketidakstabilan ekonomi juga menjadi faktor utama yang memperparah krisis ini. Dampak *quarter life crisis* meliputi tekanan emosional, konflik sosial, dan kebingungan profesional, yang semuanya berkontribusi pada perasaan cemas dan ketidakpastian masa depan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah fenomena kompleks yang mempengaruhi generasi Z secara signifikan. Dukungan sosial yang baik dan pengembangan keterampilan adaptif, generasi ini memiliki peluang untuk tumbuh dan berkembang melalui kesadaran diri dan inovasi. Pendekatan holistik yang melibatkan dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial yang positif diperlukan untuk membantu generasi Z menghadapi tantangan ini dengan lebih percaya diri dan optimis.

Kata kunci : dukungan sosial, generasi Z, kesejahteraan psikologis, media sosial, *quarter life crisis*

ABSTRACT

This study aims to understand the phenomenon of quarter life crisis experienced by generation Z, as well as the factors that influence it and its impact. According to Arnett (2000), the emerging adulthood phase or more familiarly known as the quarter life crisis occurs at the age of 18 to 30 years and is characterized by anxiety about future responsibilities as an adult. Erikson (1994) referred to this phase as the 'intimacy vs. isolation' crisis which indicates difficulties in establishing close relationships and avoiding loneliness. This literature review is based on quantitative and qualitative studies that address various aspects of the quarter life crisis. The results show that the quarter life crisis in generation Z is influenced by social support, social media use, psychological well-being, and economic conditions. Social support from family and friends plays a significant role in helping individuals overcome this crisis, but excessive social media use can exacerbate feelings of inadequacy and stress. In addition, good psychological well-being can reduce the negative impact of quarter life crisis. On the other hand, economic instability is also a major factor that exacerbates this crisis. The impact of quarter life crisis includes emotional distress, social conflict and professional confusion, all of which contribute to feelings of anxiety and uncertainty about the future. This research concludes that the quarter life crisis is a complex phenomenon that affects generation Z significantly. With good social support and the development of adaptive skills, this generation has the opportunity to grow and develop through self-awareness and innovation. A holistic approach involving the support of family, friends, and a positive social environment is needed to help Generation Z face this challenge with more confidence and optimism.

Keywords : *quarter life crisis, generation Z, social support, social media, psychological well-being.*

PENDAHULUAN

Menurut Arnett (2000), fase *emerging adulthood*, juga dikenal sebagai *quarter life crisis*, adalah masa transisi dari remaja ke dewasa awal, yang terjadi antara usia 18 dan 30 tahun. Fase ini ditandai dengan perasaan cemas dan kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi di masa depan, yang terkait dengan tanggung jawab yang harus dipenuhi sebagai orang dewasa. Erikson (1994) menjelaskan fase ini sebagai krisis psikososial yang disebut "intimasi vs. isolasi", yang terjadi pada usia 20 hingga 30 tahun. Dalam fase ini, orang kesulitan menjalin hubungan dekat dengan orang lain sementara juga mencoba menghindari perasaan kesepian. Kedua teori ini menekankan bahwa fase *quarter life crisis*, yang terjadi antara usia 18 dan 30 tahun, dipenuhi dengan kecemasan dan kekhawatiran terkait tanggung jawab dan masa depan sebagai orang dewasa.

Sebuah survei yang dilakukan oleh *LinkedIn* pada November 2017 menemukan bahwa 75% pengguna *LinkedIn* berusia 25 hingga 30 tahun mengalami masalah *quarter life crisis*. Faktor utamanya adalah kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat mereka (61%) dan tekanan karena membandingkan diri dengan teman yang lebih sukses (48%). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2022) di Indonesia menemukan bahwa 98% dari 125 partisipan mengalami *quarter life crisis*. 82% mengaitkannya dengan tekanan keuangan yang tidak stabil, 79% merasa tidak layak mendapatkan kehidupan yang lebih baik, dan 65,6% merasa tertekan oleh tuntutan hidup orang dewasa.

Quarter life crisis juga terkait dengan perkembangan zaman yang berbeda setiap tahun, yang membuat tiap generasi unik. Schmitt (2024) mengatakan bahwa perkembangan zaman terutama dalam hal teknologi membuat setiap generasi unik. Rosyiddin (2022) mengatakan bahwa generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 dan 2010. Mereka telah terpapar teknologi sejak kecil. Generasi Z memiliki ketergantungan pada teknologi, menghadapi masalah yang sama dengan orang dewasa, kurangnya interaksi sosial tatap muka, dan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental (Schmitt, 2024). Generasi Z menghadapi beberapa tantangan, termasuk tekanan dari lingkungan dan keluarga untuk memenuhi ekspektasi tinggi, risiko mengalami *quarter life crisis*, dan kesulitan mengatur *multitasking*. Di sisi lain, peluang mereka terletak pada kemampuan untuk mengakses informasi secara global, kreativitas, dan inovasi, serta kemampuan untuk adaptasi cepat terhadap perubahan (Rosyiddin, 2022).

Karena perubahan pasar kerja yang cepat dan kemajuan teknologi, generasi Z seringkali merasa tertekan oleh ketidakpastian tentang masa depan mereka, terutama dalam hal karir mereka (Deloitte, 2019). Pada tahap ini, individu juga menghadapi banyak tantangan, termasuk tuntutan untuk mencapai prestasi akademik dan profesional, serta paparan media sosial, yang dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Schmitt, 2024). Stres dan ketidakpuasan disebabkan oleh harapan sosial dan keluarga yang tinggi, serta ekspektasi untuk mencapai keberhasilan ekonomi dan status sosial (Rosyiddin, 2022). Selain itu, krisis identitas akan membuat mereka bingung tentang tujuan hidup (Arnett, 2015). Pada akhirnya, semua faktor tersebut membuat *quarter life crisis* akan menjadi lebih buruk.

Di balik kesulitan-kesulitan ini, ada banyak peluang yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi *quarter life crisis*. Sebagian dari peluang tersebut adalah kesadaran diri untuk mempelajari minat dan nilai dengan lebih mendalam (Cherry, 2023), inovasi dan kreativitas (Rosyiddin, 2022), kesempatan untuk belajar dan bertumbuh (Permatasari, 2022), dan karir yang lebih fleksibel sesuai dengan minat (Frey & Osborne, 2017). *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh banyak hal. Studi yang dilakukan Chao (2022) menemukan bahwa identitas diri mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 55%. Studi lain menemukan dampak dukungan sosial 52,4% (Sinaga, 2023), dukungan keluarga 43% (Talent, 2023), penggunaan media sosial 39% (Fuad, 2023), kesejahteraan psikologis 76,4% (Fauzia, 2023), dan kesehatan mental

positif 19% (Herdian, 2022). Singkatnya, banyak hal mempengaruhi *quarter life crisis* pada generasi Z, sehingga studi literatur diperlukan untuk memahami secara menyeluruh faktor-faktor ini, serta masalah dan peluang saat ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan kajian literatur naratif. Kajian ini berbasis pada studi kuantitatif dan kualitatif, menurut Budiastuti (2018) kajian literatur naratif adalah metode yang sah dan penting untuk menemukan celah dalam penelitian ilmu sosial. Penelitian ini tidak memeriksa hubungan antara fakta, baik korelasional maupun kausalitas, maka tidak diperlukan hipotesis. Hasil penelitian sebelumnya akan digunakan untuk memberikan penjelasan tentang fakta-fakta.

HASIL

Quarter life crisis dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks dan saling berkaitan, salah satunya adalah tingkat dukungan sosial, baik dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sangat mempengaruhi bagaimana individu menghadapi *quarter life crisis*. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*, telah ditemukan dukungan sosial mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 13.5% (Putri, 2020), 17% (Salma, 2022), 25.7% (Sabila, 2022), 13% (Wijaya, 2022), 52.4% (Sinaga, 2023), 18.9% (Oktaviani, 2023), 39.5% (Widaad, 2023), 4.8% (Winahyu, 2023), dan 13% (Ratnasari, 2023). Berdasarkan data tersebut, kesimpulannya adalah dukungan sosial memainkan peran penting dalam menghadapi *quarter life crisis*, dengan pengaruh yang bervariasi mulai dari 4.8% hingga 52.4%. Tingkat dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat menentukan sejauh mana individu dapat mengatasi tantangan dalam fase ini, data-data penelitian tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial adalah faktor kritis dalam membantu individu melewati *quarter life crisis*.

Penggunaan teknologi dan media sosial, menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menimbulkan perasaan sering membandingkan diri dengan orang lain melalui platform online, membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain di media sosial yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres dan perasaan tidak puas akan diri. Menurut Yani (2022), penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 21.4 persen terhadap *quarter life crisis*. Penelitian serupa dilakukan oleh Alkatiri (2024) di Banjarmasin Utara, mendapatkan hasil intensitas penggunaan media sosial mempunyai pengaruh terhadap *quarter life crisis* sebesar 4,1%. Berdasarkan kedua penelitian tersebut, penggunaan media sosial yang tinggi mengakibatkan meningkatnya *quarter life crisis*.

Kondisi mental dan emosional individu yang terpengaruh oleh tekanan hidup, harapan yang tidak terpenuhi, dan ketidakpastian masa depan juga menjadi faktor kritis yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan kesejahteraan psikologis dengan *quarter life crisis* sebesar 76.4% (Fauzia, 2023), dan 68% (Novianti, 2024). *Psychological well being* atau kesejahteraan psikologis mempengaruhi *quarter life crisis* di angka prosentase yang cukup tinggi. Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* salah satunya adalah stabilitas pekerjaan dan keuangan turut mempengaruhi *quarter life crisis*, karena ketidakpastian dalam aspek ini dapat menambah beban pikiran dan kecemasan. Putri (2022) menemukan bahwa kondisi ekonomi mempengaruhi *quarter life crisis*, dan penelitian Agustina (2022) menemukan bahwa 98% populasi mengalami *quarter life crisis* akibat faktor ekonomi pada masa pandemi. *Linkedin* melakukan survey pada tahun 2017 pada semua pengguna *linkedin* di seluruh dunia, dan didapatkan 75% mengalami *quarter life crisis* dengan

penyebab utama adalah tekanan stabilitas karir dan meningkatkan status ekonomi sebesar 59%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pekerjaan dan keuangan mempengaruhi *quarter life crisis* yang cukup tinggi.

Quarter life crisis memiliki dampak signifikan pada generasi Z dalam konteks emosional, sosial, dan profesional. Berikut penjelasan mengenai dampak dari *quarter life crisis*: 1. Dampak Emosional, generasi Z mengalami berbagai tekanan emosional selama *quarter life crisis*, termasuk perasaan cemas, terisolasi, dan ketidakpastian akan masa depan (Romadhani, 2020). Permatasari (2022) menemukan bahwa media sosial memperburuk *quarter life crisis* dengan memperkuat perasaan rendah diri dan ketakutan akan ketinggalan (FOMO); 2. Dampak Sosial dan Relasional, konflik dengan keluarga sering muncul ketika individu ingin mengejar karir yang berbeda dari harapan keluarga atau menunda pernikahan demi mencapai tujuan pribadi lainnya (Kirnandita, 2023); dan 3. Dampak Profesional, *quarter life crisis* menyebabkan ketidakpuasan dan kebingungan dalam memilih jalur profesional yang sesuai. Banyak generasi Z yang merasa tertekan untuk menemukan pekerjaan yang tidak hanya memberikan stabilitas finansial tetapi juga memenuhi kebutuhan akan aktualisasi diri dan kepuasan pribadi (Kirnandita, 2023).

Dampak *quarter life crisis* pada generasi Z di Indonesia sangat signifikan karena keterbatasan dalam mengakses pendidikan dan kesempatan kerja yang layak, serta ketidakstabilan ekonomi. Generasi Z di Indonesia juga menghadapi tekanan sosial yang tinggi untuk mencapai kesuksesan di usia muda, yang sering kali menyebabkan stres dan burnout (Kirnandita, 2023). Namun, di sisi lain, generasi Z juga memiliki peluang besar untuk berinovasi dan mengembangkan keterampilan baru yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik (Permatasari, 2022).

PEMBAHASAN

Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor yang signifikan adalah tingkat dukungan sosial yang diterima individu, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi *quarter life crisis*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dukungan sosial menunjukkan pengaruh terhadap *quarter life crisis* dengan variasi yang cukup signifikan: 13.5% (Putri, 2020), 17% (Salma, 2022), 25.7% (Sabila, 2022), 13% (Wijaya, 2022), 52.4% (Sinaga, 2023), 18.9% (Oktaviani, 2023), 39.5% (Widaad, 2023), 4.8% (Winahyu, 2023), dan 13% (Ratnasari, 2023). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor krusial yang dapat membantu individu melewati *quarter life crisis*, dengan pengaruh yang bervariasi mulai dari 4.8% hingga 52.4%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin kecil kemungkinan individu mengalami *quarter life crisis* secara mendalam.

Penggunaan teknologi dan media sosial juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali dikaitkan dengan meningkatnya kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal pencapaian dan kesuksesan. Perbandingan sosial ini dapat memicu stres dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Menurut Yani (2022), penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 21.4% terhadap terjadinya *quarter life crisis*. Penelitian lainnya oleh Alkatiri (2024) di Banjarmasin Utara menunjukkan pengaruh sebesar 4.1%. Dari hasil kedua penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berpotensi memperburuk *quarter life crisis*.

Kondisi mental dan emosional individu, yang dipengaruhi oleh tekanan hidup, harapan yang tidak terpenuhi, dan ketidakpastian masa depan, juga menjadi faktor penting dalam

quarter life crisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang kuat dengan *quarter life crisis*, dengan persentase pengaruh sebesar 76.4% (Fauzia, 2023) dan 68% (Novianti, 2024). Tingginya angka ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik dapat menjadi pelindung terhadap dampak negatif *quarter life crisis*.

Stabilitas pekerjaan dan keuangan juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi *quarter life crisis*. Ketidakpastian dalam aspek ini dapat menambah beban pikiran dan kecemasan, terutama dalam konteks ekonomi yang sulit. Putri (2022) menemukan bahwa kondisi ekonomi memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*, sementara Agustina (2022) menemukan bahwa 98% populasi mengalami *quarter life crisis* akibat faktor ekonomi selama pandemi. Sebuah survei oleh *LinkedIn* pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 75% pengguna mengalami *quarter life crisis*, dengan penyebab utama adalah tekanan stabilitas karir dan peningkatan status ekonomi sebesar 59%. Data ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi dan pekerjaan memiliki dampak yang sangat besar terhadap *quarter life crisis*.

Secara keseluruhan, berbagai faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, baik secara individual maupun kolektif, dapat memperdalam pengalaman krisis atau membantu individu menemukan jalan keluar yang lebih positif dan konstruktif.

Dampak *Quarter life crisis* terhadap Generasi Z

Quarter life crisis memberikan dampak yang signifikan pada Generasi Z, baik dari sisi emosional, sosial, maupun profesional. Dalam hal emosional, Generasi Z cenderung mengalami tekanan yang cukup besar selama fase ini, termasuk perasaan cemas, terisolasi, dan ketidakpastian akan masa depan (Romadhani, 2020). Permatasari (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat memperburuk *quarter life crisis* dengan memperkuat perasaan rendah diri dan ketakutan akan ketinggalan (FOMO). Sisi sosial dan relasional, menunjukkan *quarter life crisis* dapat memicu konflik dengan keluarga, terutama ketika individu memilih jalur karir yang berbeda dari harapan keluarga atau menunda pernikahan demi mencapai tujuan pribadi lainnya (Kirnandita, 2023). Tekanan untuk memenuhi harapan sosial ini sering kali memperparah perasaan krisis yang dialami oleh individu.

Dampak profesional dari *quarter life crisis* juga sangat terasa, di mana banyak individu yang mengalami kebingungan dalam memilih jalur karir yang sesuai. Generasi Z sering kali merasa tertekan untuk menemukan pekerjaan yang tidak hanya memberikan stabilitas finansial tetapi juga memenuhi kebutuhan akan aktualisasi diri dan kepuasan pribadi (Kirnandita, 2023). Ketidakpuasan terhadap pekerjaan atau ketidakjelasan arah karir ini dapat memperpanjang periode *quarter life crisis*. Secara keseluruhan, *quarter life crisis* mendorong Generasi Z untuk mengeksplorasi minat dan nilai-nilai mereka dengan lebih mendalam. Meskipun fase ini sering kali menantang, namun juga dapat meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman tentang tujuan hidup.

***Quarter Life Crisis* Generasi Z di Indonesia**

Quarter life crisis di kalangan Generasi Z di Indonesia merupakan fase transisi yang penuh dengan tantangan, terutama karena tekanan sosial dan ekonomi yang mereka hadapi. Paparan media sosial yang intensif turut memperparah kondisi ini, dengan menguatkan perbandingan sosial yang berlebihan, yang sering kali mengarah pada kecemasan dan perasaan rendah diri (Fuad, 2023). Generasi Z di Indonesia juga menghadapi tantangan tambahan berupa keterbatasan akses terhadap pendidikan dan peluang kerja yang layak, serta ketidakstabilan ekonomi. Kondisi ini semakin memperberat tekanan sosial untuk mencapai kesuksesan di usia muda, yang sering kali menyebabkan stres dan burnout (Kirnandita, 2023). Namun, di sisi lain, tantangan-tantangan ini juga mendorong Generasi Z untuk berinovasi dan mengembangkan keterampilan baru, yang pada akhirnya dapat membantu mereka menghadapi *quarter life crisis*

dengan lebih baik (Permatasari, 2022). Dengan memahami faktor-faktor, dampak, dan kondisi *quarter life crisis* di kalangan Generasi Z di Indonesia, dapat disusun strategi intervensi yang lebih tepat sasaran untuk membantu individu dalam fase ini, baik melalui peningkatan dukungan sosial, pengelolaan penggunaan media sosial, serta peningkatan kesejahteraan psikologis dan stabilitas ekonomi..

KESIMPULAN

Quarter life crisis adalah fenomena kompleks yang mempengaruhi generasi Z dengan cara yang unik. Generasi ini menghadapi tantangan besar dari segi emosional, sosial, dan profesional, tetapi juga memiliki peluang untuk tumbuh dan berkembang melalui kesadaran diri dan inovasi. Dukungan sosial, penggunaan teknologi, kesejahteraan psikologis, dan kondisi ekonomi serta stabilitas pekerjaan adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi pengalaman *quarter life crisis* pada Generasi Z. Cara mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial yang positif serta pengembangan keterampilan adaptif yang dapat membantu generasi Z menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri dan optimis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif. Aswaja Pressindo.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif *Quarter life crisis* pada fase *emerging adulthood* di kota mataram saat masa pandemi. *Inquiry jurnal ilmiah psikologi*, 13(1), 60-71
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial pada *quarter life crisis* pada dewasa awal. *Pubmedia Jurnal Psikologi*, 1(2), 1-7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. ISBN 978-0-19-992938-2.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian: Dilengkapi Analisis dengan NVIVO, SPSS, dan AMOS. Mitra Wacana Media.
- Cherry, K. (2023). *Surviving Your Quarter life crisis : Strategies and Support*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/surviving-your-quarter-life-crisis-7642328#:~:text=A%20quarter-life%20crisis%20can%20often%20be%20a%20normal,as%20you%20transition%20through%20this%20phase%20of%20life>
- Chao, Kristina. (2022). *The Quarter Life Crisis: The lack of Identity development Support in Adolescents*. *Journal of Student Research*, 11 (4), 1-8.
- Deloitte. (2019). *The Deloitte Global Millennial Survey 2019: Societal discord and technological transformation create a "generation disrupted"*.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the Life Cycle*. W. W. Norton & Company.

- Fauzia, H., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). Hubungan *psychological well-being* dengan *quarter life crisis*. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 267-269..
- Fuad, S. A. (2023). Pengaruh social comparison terhadap quarter-life crisis pada emerging adulthood pengguna Instagram (Undergraduate thesis). Universitas Sumatera Utara. Available at <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/84859>
- Frey, C. B., & Osborne, M. A. (2017). *The future of employment: How susceptible are jobs to computerization? Technological Forecasting and Social Change*.
- Herdian, H., & Wijaya, D. A. P. (2022). "I am Mentally Healthy, so I can Choose Well" Quarter-Life Crisis and Positive Mental Health in Students. *Dalat University Journal of Science*, 13(3), 51-58.
- Kirnandita, P. (2023). *Quarter life crisis : Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*. <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU>
- LinkedIn. (2017). New *LinkedIn* research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises. Retrieved : <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percentof-25-33-year-olds-have-e>
- Novianti, M. (2024). Hubungan *psychological well-being* dan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten (Undergraduate thesis, Universitas Esa Unggul). Perpustakaan Universitas Esa Unggul. <https://digilib.esaunggul.ac.id>
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 237-250.
- 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). E-ISSN: 2548-1398.
- Putri, A. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Program Studi Psikologi Islam). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aini, N., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- Romadhani, R. K. (2020). *Quarter Life Crisis: Dilema Problematika Kaum Muda*. Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from <https://www.uny.ac.id>
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2022, November 8). *Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. Paper presented at the International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality, Faculty of Psychology and Health, UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Salma, I. (2022). Hubungan antara dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* di Kota Surakarta (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sabila, C. N. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh).
- Schmitt, M. D. (2024). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood: and What That Means for the Rest of Us*. *TAFCS Research Journal*, 10(1), 41-48. <https://www.researchgate.net/publication/378128957>.
- Sinaga, R. M. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa. Universitas Medan Area. Retrieved from repository.uma.ac.id.

- Talent, V. L. K. (2023). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat *quarter life crisis* pada dewasa awal di Semarang. Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Widaad, E. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa. Buletin Konseling Inovatif, 3(3), 203-216. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>.
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood*. Psycho Idea, 20(1), 1-5.
- Winahyu, A. H. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kelurahan Sukorejo, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang. [Skripsi, Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga].
- Yani, L. I. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa di Universitas Medan Area (Skripsi Sarjana, Universitas Medan Area).