The Role of the Social Environment in Addressing the Quarter-Life Crisis Among Generation Z University Students

Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi

Ananda Setiagils¹,

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: anandaa.setiagilss@gmail.com

Abdul Rozak²,

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: abd.rozak@uinjkt.ac.id

Neng Sri Nuraeni³

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: nengsrinuraeni@uinjkt.ac.id

Abstract

This research aims to: 1) Understand the strategies and mechanisms used by Generation Z students in overcoming the Quarter Life Crisis phenomenon, 2) Examining the role of the social environment in helping Generation Z students overcome the Quarter Life Crisis, 3) Identifying the impact of the Quarter Life Crisis phenomenon on the daily lives of Generation Z students, and 4) Analyzing the obstacles faced by Generation Z students in overcoming the Quarter Life Crisis. The research method used is a descriptive qualitative method. The sampling method used in this research was purposive sampling, with 12 respondents. Research data was collected by interviews and documentation. The data validation technique used is source triangulation. Data analysis techniques use data reduction, data presentation and drawing conclusions. The research results show: 1) Generation Z students develop various strategies to overcome the Quarter Life Crisis which involve identifying life goals, making decisions, and maintaining social relationships, 2) The social environment has an important role in helping Generation Z students overcome the Quarter Life Crisis, 3) The impact of the Quarter Life Crisis on daily life includes feelings of being trapped in a monotonous routine and without direction, and 4) Obstacles in overcoming the Quarter Life Crisis come from certain goals of

parents, perceptions of the social environment, and difficulties in adapting to new environments.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Social Environment, Generation Z Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Memahami strategi dan mekanisme yang digunakan oleh mahasiswa Generasi Z dalam mengatasi fenomena *Quarter Life Crisis*, 2) Meneliti peran lingkungan sosial dalam membantu mahasiswa Generasi Z mengatasi *Quarter Life Crisis*, 3) Mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan dari fenomena *Quarter Life Crisis* pada kehidupan sehari-hari mahasiswa Generasi Z, dan 4) Menganalisis hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa Generasi Z dalam mengatasi *Quarter Life Crisis*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan responden berjumlah 12 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan wawancara dan dokumentasi. Teknik pengabsahan data yang digunakan adalah Triangulasi sumber. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Mahasiswa Generasi Z mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasi *Quarter Life Crisis* yang melibatkan identifikasi tujuan hidup, pengambilan keputusan, dan menjaga relasi sosial, 2) Lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa Generasi Z mengatasi *Quarter Life Crisis*, 3) Dampak *Quarter Life Crisis* dalam kehidupan sehari-hari meliputi perasaan terjebak dalam rutinitas yang monoton dan tanpa arah, dan 4) Hambatan dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* berasal dari tujuan tertentu dari orang tua, persepsi lingkungan sosial, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis, lingkungan sosial, mahasiswa generasi z*

Pendahuluan

Setiap individu mengalami evolusi sepanjang hidupnya, dimulai dari masa bayi, balita, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, dewasa akhir, hingga usia lanjut. Pada setiap fase perkembangan ini, seseorang harus berhasil menangani tugas-tugas perkembangannya dengan efektif agar mampu menghadapi kehidupan dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul. Terutama, pada periode dewasa awal, yang menjadi puncak perkembangan bagi setiap individu (Juliani, 2022:1).

Masa dewasa awal merupakan periode di mana seseorang sedang mencari, menemukan, dan mengukuhkan identitasnya, sambil memasuki fase reproduktif. Ini adalah fase hidup yang penuh dengan tantangan emosional, isolasi sosial, komitmen, dan ketergantungan, serta melibatkan perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan adaptasi terhadap gaya hidup baru. Seiring dengan memasuki

tahap kedewasaan, individu mengalami peningkatan peran dan tanggung jawab, termasuk upaya untuk melepaskan diri dari ketergantungan, terutama secara ekonomis, sosial, dan psikologis terhadap orang tua. Mereka berusaha untuk mencapai tingkat kemandirian yang lebih tinggi dan berkomitmen untuk tidak lagi bergantung sepenuhnya pada orang lain (Putri, 2019:36).

Masa dewasa awal adalah fase kehidupan yang baru di mana seseorang dihadapkan pada tugas perkembangan yang lebih kompleks. Erikson (Veda dan Rahayu, 2023:63) mengelompokkan masa dewasa awal menjadi dua tahap yang berbeda. Tahap pertama adalah *emerging adulthood*, yang dicirikan oleh nilai kemerdekaan, sementara tahap kedua adalah *early adulthood*, yang ditandai oleh nilai komitmen yang stabil. Menurut Arnett (Veda dan Rahayu, 2023:63), *emerging adulthood* adalah fase kehidupan yang terjadi di antara, berkisar antara usia 18–30 tahun. Pada masa ini, seseorang sudah dewasa secara hukum, namun kehidupannya tidak stabil dan cenderung eksploratif terkait tujuan hidup. Selain itu, mereka relatif bebas dari komitmen jangka panjang. Rentang usia ini mencakup generasi yang dikenal sebagai Generasi Z.

Menurut informasi dari Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2023, Generasi Z merujuk kepada individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Hal ini menandakan bahwa generasi ini saat ini berusia antara 12 hingga 27 tahun. Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2023 yang diselenggarakan oleh Badan Pusat Statistik, Generasi Z diketahui mendominasi populasi Indonesia. Proporsi dari generasi ini mencapai 27,94% dari keseluruhan jumlah penduduk. Dengan demikian, Generasi Z menjadi kontributor signifikan terhadap jumlah penduduk usia produktif di Indonesia, diharapkan mampu mengakselerasi pertumbuhan ekonomi negara.

Dalam fase dewasa awal, seseorang akan menghadapi situasi krisis yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan kondisi krisis identitas yang timbul karena adanya tingkat ketidakstabilan yang mencapai puncak, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan yang dihadapi, dan perasaan panik serta kehilangan kendali yang muncul ketika individu berada dalam fase transisi dari masa remaja menuju dewasa (Anugrah dan Darminto, 2021:552).

Robbins dan Wilner (Suyono, Kumalasari, dan Fitriana, 2021:302) menggambarkan *Quarter Life Crisis* sebagai fase awal kehidupan dewasa seseorang, seseorang akan menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan ketika harus membuat keputusan terkait karier, keuangan, pola hidup, hubungan, dan aspek-aspek lain yang terkait dengan perkembangan pribadi. Tantangan ini dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, ketidakpastian, keraguan, dan ketakutan, yang merupakan pengalaman umum dan nyata pada periode tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Afandi, 2023:4-5), Fenomena *Quarter Life Crisis* dapat dijelaskan sebagai krisis identitas yang muncul karena kurangnya kesiapan individu menghadapi peralihan dari masa remaja ke dewasa.

Terdapat tujuh aspek individu yang menjadi ciri saat mengalami *Quarter Life Crisis*, seperti merasa ragu dalam mengambil keputusan, mengalami keputusasaan, menilai diri sendiri secara negatif, merasa terperangkap dalam situasi sulit, mengalami kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

Menurut hasil penelitian (Iman, 2021), setiap individu memiliki cara unik dalam mengambil keputusan, beberapa memerlukan waktu yang lama sementara yang lain memutuskan dengan cepat. Keputusan ini dipengaruhi oleh kompleksitas masalah yang dihadapi saat menentukan keputusan. Keinginan untuk mencapai hasil optimal terkadang menimbulkan keraguan saat mengambil keputusan.

Noor H (Asrar dan Taufani, 2022:3) menegaskan bahwa selama situasi krisis, seseorang mungkin mengalami kehilangan semangat hidup, merasa telah gagal, kehilangan keyakinan diri dan tujuan hidup, bahkan mungkin menarik diri dari interaksi sosial.

Quarter Life Crisis umumnya dapat dialami oleh mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi. Mahasiswa Generasi Z mengalami beberapa krisis dalam menghadapi tekanan untuk membuat keputusan besar tentang karier dan kehidupan setelah lulus. Mereka mungkin merasa tidak yakin tentang langkah yang harus diambil setelah kelulusan, dan ketidakpastian ini bisa menyebabkan kegelisahan dan stres.

Mahasiswa yang berada di tingkat akhir atau yang tergolong ke dalam usia Generasi Z berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu periode pertengahan usia 20-an di mana mereka mengalami transisi dari dunia perkuliahan ke dunia nyata. Pada saat ini, mereka telah mulai memiliki pandangan tentang rencana masa depan setelah lulus. Namun, di tengah-tengah tuntutan dan tekanan di masa perkuliahan, mahasiswa seringkali mengalami berbagai perasaan negatif seperti kecemasan, kebingungan, rasa bersalah, kemarahan terhadap diri sendiri atau situasi yang mereka hadapi, serta perasaan tertekan dan kehilangan harapan terhadap masa depan mereka. Jika mereka tidak berhasil mengatasi perasaan-perasaan tersebut dengan baik, maka mereka berisiko mengalami *Quarter Life Crisis*, yang bisa berujung pada rasa frustrasi, bahkan depresi, dan gangguan psikis lainnya (Febriani dan Fikry, 2023).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Generasi Z adalah tekanan dari orang tua. Seorang mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengejar karir atau bidang studi yang sesuai dengan minat dan bakatnya karena tekanan dari orang tua untuk memilih jalur yang mereka anggap lebih aman atau prestisius. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ashari dkk., 2022) bahwa faktor keluarga, khususnya peran orang tua, memiliki dampak besar pada pencapaian karir seseorang. Pada dasarnya, melibatkan orang tua dalam proses pengambilan keputusan karir membantu menetapkan tujuan yang harus dicapai individu.

Meskipun demikian, tidak semua orang merasa dapat memenuhi harapan yang ditetapkan oleh orang tua dalam hal karir mereka.

Faktor lain yang dapat menyebabkan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Generasi Z adalah tekanan dari teman sebaya. Teman sebaya sering kali memiliki ekspektasi tertentu tentang apa yang dianggap sukses dalam suatu karir. Tekanan dari teman sebaya untuk memilih jalur tertentu bisa membuat seseorang merasa terpaksa pada ekspektasi tersebut, bahkan jika itu tidak sesuai dengan minat atau nilai pribadi mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ashari dkk., 2022) bahwa seseorang terkadang menginginkan keberadaan teman yang selalu ada di saat senang maupun susah, dan bisa diandalkan sepenuhnya. Bukan tanpa alasan, karena dukungan dari teman dapat berpengaruh positif bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa.

Quarter Life Crisis dapat muncul ketika seseorang merasa keterbatasan atau kebingungan terkait pilihan karir mereka dan mencari arti hidup yang lebih dalam. Penting bagi individu untuk mengenali pengaruh lingkungan sosial ini dan mencari jalan untuk mengejar karir yang sesuai dengan nilai, minat, dan bakat mereka sendiri. Mendapatkan dukungan sosial, baik dari teman, keluarga, atau profesional, juga dapat membantu mengatasi *Quarter Life Crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Rahmawati Putri (Wulandari dan Suarya, 2023:322) bahwa mengenai hubungan antara dukungan sosial dan krisis pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa dukungan sosial, seperti mendengarkan dengan penuh perhatian saat menghadapi kesulitan, dapat memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan dan menjadi alternatif untuk meredakan emosi negatif.

Dalam sosiologi, lingkungan sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Lingkungan sosial adalah segala hal di sekitar kehidupan manusia yang mampu memengaruhi individu tersebut dan orang-orang lain di sekitarnya. Lingkungan sosial dapat membantu individu mengatasi krisis dan tantangan yang dihadapi, termasuk *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Generasi Z dengan menggunakan teori struktural fungsional milik Talcott Parsons yang menekankan pada stabilitas masyarakat.

Menurut Craib (Sidi, 2014:75), teori struktural fungsional, seperti yang disajikan oleh Parsons menyatakan bahwa suatu masyarakat akan mencapai keselarasan dan keseimbangan apabila institusi atau lembaga-lembaga yang ada dalam masyarakat dan pemerintahan mampu memelihara stabilitasnya. Ketika struktur masyarakat dapat menjalankan peranannya dengan efektif sambil tetap mempertahankan nilai-nilai dan norma-norma yang dihargai oleh masyarakat, hal ini akan menghasilkan stabilitas yang berkelanjutan dalam masyarakat tersebut.

Fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa Generasi Z dapat menggunakan teori struktural fungsional Talcott Parsons untuk memahami bagaimana tekanan dari lingkungan sosial dan tuntutan peran dalam masyarakat dapat memengaruhi krisis tersebut. Dengan demikian, dalam konteks *Quarter Life*

Crisis, teori ini dapat membantu memahami bagaimana tuntutan dari berbagai aspek kehidupan dapat memengaruhi kesejahteraan individu.

Berdasarkan uraian-uraian yang dipaparkan diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai “Peran Lingkungan Sosial Dalam Mengatasi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi”.

Metode

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Lokasi penelitian dilaksanakan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berada di Jalan Ir H. Juanda No.95, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan responden berjumlah 12 orang dari jurusan yang berbeda-beda. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan sesuai pedoman wawancara mengenai peran lingkungan sosial dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Generasi Z. Untuk teknik dokumentasi, penulis mengambil gambar dan rekaman selama proses penelitian berlangsung. Teknik pengabsahan data yang digunakan adalah Triangulasi sumber. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Temuan dan Analisis

Strategi dan mekanisme mahasiswa Generasi Z dalam mengatasi fenomena *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, diketahui bahwa mahasiswa Generasi Z memiliki strategi dan mekanisme khusus yang mereka terapkan untuk mengatasi tantangan emosional dan psikologis yang muncul selama periode *Quarter Life Crisis*. Ada tiga strategi dan mekanisme yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi fenomena *Quarter Life Crisis*, yaitu:

Identifikasi Tujuan dan Strategi untuk Mencapainya

Secara keseluruhan, mahasiswa Generasi Z mengidentifikasi tujuan hidup mereka melalui refleksi diri, mengenali minat dan bakat, serta dukungan spiritual. Strategi yang mereka gunakan meliputi pengembangan keterampilan, manajemen waktu, menjaga keseimbangan hidup, serta mencapai tujuan kecil sebelum meraih tujuan yang lebih besar. Contoh-contoh nyata dari responden menunjukkan bagaimana identifikasi tujuan dapat membantu mereka menemukan arah hidup yang lebih jelas.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Blake (Masluchah, Mufidah, dan Lestari, 2022:25), menurut Blake Mahasiswa yang berusia antara 19 hingga 29

tahun sering mengalami Quarter Life Crisis, di mana mereka menghadapi gejala emosional dan perasaan tidak aman. Pada periode ini, muncul perasaan frustrasi terkait hubungan interpersonal dan karier, kebingungan identitas, serta kecemasan mengenai kondisi saat ini, masa depan, dan tujuan jangka panjang mereka.

Pendekatan ini juga dapat dikaitkan dengan teori struktural fungsional milik Talcott Parsons, yang menekankan pentingnya struktur sosial dalam mendukung fungsi-fungsi tertentu yang diperlukan untuk kelangsungan hidup dan stabilitas masyarakat. Menurut Parsons, setiap individu berfungsi sebagai bagian dari sistem yang lebih besar, di mana setiap peran dan tindakan individu berkontribusi pada keseimbangan dan stabilitas sistem tersebut.

Dalam konteks mahasiswa Generasi Z, mereka mengidentifikasi tujuan hidup dan strategi untuk mencapainya melalui refleksi diri, pengenalan minat dan bakat, serta dukungan spiritual, yang semuanya merupakan fungsi penting untuk mencapai keseimbangan dan stabilitas dalam kehidupan mereka. Pengembangan keterampilan, manajemen waktu, menjaga keseimbangan hidup, serta mencapai tujuan kecil sebelum meraih tujuan yang lebih besar adalah strategi-strategi yang berfungsi untuk membantu mereka beradaptasi dengan tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidup mereka, sehingga mendukung stabilitas emosional dan psikologis mereka dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Mengatasi Kesulitan Pengambilan Keputusan

Strategi mahasiswa Generasi Z dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan melibatkan beberapa metode, yaitu sebagian responden lebih memilih berdiskusi dengan orang tua mereka yang memiliki pengalaman hidup lebih banyak, ada juga responden yang memilih untuk mengambil keputusan sendiri tanpa meminta saran orang lain, untuk menghindari tanggung jawab atas keputusan yang salah.

Responden mengakui bahwa pengambilan keputusan seringkali menjadi tantangan besar karena banyaknya pikiran negatif yang muncul. Oleh karena itu, penting untuk mengumpulkan informasi yang cukup, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan mendengarkan intuisi dalam proses pengambilan keputusan.

Hal tersebut sejalan hasil penelitian milik (Iman, 2021), setiap orang memiliki latar belakang masalah yang berbeda dalam proses pengambilan keputusan. Ketika seseorang sudah mengambil keputusan, itu menandakan kesiapan untuk menerima konsekuensi yang akan datang. Kemampuan mengambil keputusan adalah keterampilan yang penting dimiliki oleh setiap individu, karena keputusan tersebut akan mempengaruhi kehidupan masa depan mereka. Sebelum menemukan keputusan yang tepat, manusia sering membutuhkan masukan dan saran dari orang lain. Namun, pada akhirnya, keputusan tersebut tetap berada di tangan individu itu sendiri.

Menurut teori Struktural Fungsional Talcott Parsons, setiap elemen dalam masyarakat memiliki fungsi untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas sistem sosial. Dalam hal ini, keluarga berfungsi sebagai agen sosialisasi yang menyediakan dukungan emosional dan bimbingan bagi individu dalam proses pengambilan keputusan. Mahasiswa yang berdiskusi dengan orang tua mereka menunjukkan bagaimana struktur keluarga memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi krisis dengan menyediakan pengetahuan dan pengalaman yang diperlukan.

Sementara itu, mahasiswa yang memilih untuk mengambil keputusan sendiri mencerminkan aspek lain dari teori Parsons, yaitu fungsi adaptasi. Dalam proses adaptasi, individu harus mengembangkan kemampuan untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai situasi. Mengambil keputusan sendiri tanpa saran orang lain menunjukkan bagaimana individu berusaha untuk meningkatkan kemampuan adaptif mereka, meskipun dengan risiko tanggung jawab yang lebih besar.

Menjaga Relasi Sosial

Relasi sosial memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan saat menghadapi tekanan hidup. Dukungan dari teman-teman dan anggota organisasi dapat memberikan rasa nyaman dan keamanan, serta mengurangi perasaan kesepian. Mereka juga dapat membantu dalam pengambilan keputusan yang sulit dan memberikan perspektif baru terhadap masalah yang dihadapi.

Dalam masa-masa sulit, motivasi dan dorongan dari orang-orang terdekat dapat menjadi pendorong yang kuat untuk terus maju dan tidak menyerah. Hal ini terutama penting dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik seperti skripsi. Berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan menjaga hubungan yang positif dapat mengurangi perasaan terisolasi. Keterlibatan dalam komunitas atau organisasi juga dapat membuka peluang untuk bertemu orang-orang baru dan membangun jaringan yang lebih luas.

Teori struktural fungsional Parsons menekankan bahwa setiap komponen dalam masyarakat memiliki fungsi penting yang saling berhubungan untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas sosial. Dalam konteks ini, relasi sosial dapat dilihat sebagai salah satu struktur penting yang membantu mahasiswa Generasi Z mengatasi *Quarter Life Crisis*. Menurut Parsons, sistem sosial terdiri dari berbagai institusi dan hubungan yang saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama. Dukungan dari teman-teman, keluarga, dan organisasi berfungsi sebagai mekanisme yang membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dan mencapai keseimbangan emosional. Keterlibatan dalam kegiatan sosial dan menjaga hubungan positif adalah bagian dari fungsi integratif dalam sistem sosial, yang membantu individu merasa terhubung, mengurangi perasaan terisolasi, dan membuka peluang untuk membangun jaringan yang lebih luas. Ini sesuai dengan gagasan Parsons bahwa interaksi sosial dan dukungan dari kelompok sosial

adalah kunci untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas dalam kehidupan individu.

Peran lingkungan sosial membantu mahasiswa Generasi Z mengatasi *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, diketahui bahwa peran lingkungan sosial sangat dibutuhkan dalam mengatasi fenomena *Quarter Life Crisis*. Adapun dukungan tersebut berasal dari:

Peran Dukungan Keluarga

Dari berbagai penuturan responden, peneliti menyimpulkan bahwa keluarga, terutama orang tua, berperan penting dalam mengarahkan masa depan anak-anak mereka sebagai bentuk mengatasi *Quarter Life Crisis*. Dukungan tersebut mencakup mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan finansial dan moral, serta memberikan motivasi dan keyakinan untuk terus berkembang. Keluarga memainkan peran kunci dalam memberikan stabilitas emosional dan praktis yang diperlukan untuk menghadapi masa-masa transisi menuju kedewasaan.

Teori struktural fungsional Talcott Parsons memandang masyarakat sebagai sistem yang terdiri dari bagian-bagian yang saling bergantung, di mana setiap bagian memiliki fungsi untuk menjaga stabilitas dan keseimbangan sistem keseluruhan. Dalam konteks ini, keluarga berfungsi sebagai unit sosial yang penting dalam mendukung dan membentuk individu.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Kirsh, Duffy, dan Atwater (Fitri dan Lukman, 2023:72), dukungan sosial dari keluarga memainkan peran penting saat mahasiswa akhir menghadapi berbagai perubahan di masa transisi menuju dewasa awal. Dukungan sosial dari keluarga diharapkan dapat membantu mereka menghadapi ketidakpastian dan perasaan tidak berdaya dalam hidup yang berpotensi memicu krisis.

Peran Dukungan Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki peranan krusial dalam mendukung individu yang sedang menghadapi *Quarter Life Crisis*. Dukungan dari teman sebaya dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, memberikan motivasi, dan membuat individu merasa lebih termotivasi dan terinspirasi. Oleh karena itu, penting bagi individu yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* untuk mencari dan memelihara hubungan dengan teman sebaya yang positif dan mendukung.

Dukungan dari teman sebaya membantu individu merasa terintegrasi dalam kelompok sosial mereka. Ini sesuai dengan konsep integrasi sosial dalam teori Parsons, di mana dukungan sosial membantu memelihara stabilitas sosial dan integrasi individu dalam masyarakat.

Hal tersebut di dukung oleh pernyataan Gottlieb dan Zimet, dkk. (Asrar dan Taufani, 2022:4-5), dukungan sosial dari teman sebaya mampu menurunkan tingkat stres, depresi, serta masalah kesehatan mental. Dukungan sosial juga membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan terintegrasi dalam kelompok.

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian milik (Asrar dan Taufani, 2022:8), hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres yang tinggi yang dialami oleh dewasa awal selama *Quarter Life Crisis*.

Peran Dukungan Masyarakat dan Organisasi

Dukungan emosional dan sosial dari teman-teman serta anggota organisasi terbukti sangat membantu individu dalam mengenali minat pribadi dan menentukan arah masa depan. Berdiskusi dengan orang-orang yang memiliki minat dan tujuan yang beragam membuka wawasan terhadap berbagai pilihan dan peluang yang mungkin sebelumnya belum dipertimbangkan.

Selain dukungan emosional, dukungan praktis dari lingkungan sosial juga berperan penting. Teman dan organisasi menyediakan platform untuk berbagi pengalaman dan perasaan, serta memberikan kontribusi positif kepada masyarakat yang meningkatkan kepercayaan diri.

Interaksi aktif dan keterlibatan dalam berbagai aspek lingkungan sosial memungkinkan individu untuk lebih siap menghadapi *Quarter Life Crisis*. Keterlibatan dalam organisasi, misalnya, menyediakan ruang bagi individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bermanfaat dan bermakna, yang pada gilirannya membantu mereka membangun jaringan yang kuat dan mendukung.

Menurut teori struktural fungsional Parsons, fungsi sosial dari institusi dan organisasi adalah untuk memberikan dukungan dan bimbingan kepada individu dalam mencapai tujuan sosial yang stabil dan harmonis. Teori struktural fungsional Parsons menjelaskan bagaimana struktur sosial seperti organisasi menyediakan dukungan dan sumber daya yang diperlukan untuk membantu individu mengatasi tantangan tersebut dan mencapai kesejahteraan sosial yang lebih besar. Dalam konteks pernyataan tersebut, organisasi menyediakan platform yang struktural untuk mahasiswa mengembangkan keterampilan, mengidentifikasi potensi diri, dan mempersiapkan diri untuk tantangan masa depan. Program-program seperti mentoring, pelatihan, dan kegiatan lainnya yang disebutkan dalam pernyataan adalah contoh konkret dari bagaimana struktur sosial seperti organisasi membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi *Quarter Life Crisis* mereka.

Dampak fenomena *Quarter Life Crisis* pada kehidupan sehari-hari mahasiswa Generasi Z

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, dapat diketahui bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa Generasi Z. Beberapa aspek kritis dari krisis ini, yaitu:

Perasaan Terjebak dengan Rutinitas

Terlalu lama bermain *gadget* dan terlalu aktif dalam kegiatan organisasi merupakan sebagian dari rutinitas sehari-hari mahasiswa Generasi Z yang membuat mereka merasa terjebak. Keduanya menunjukkan bahwa perasaan terjebak dalam rutinitas dapat menjadi kontributor utama dalam *Quarter Life Crisis*. Ketika individu merasa terjebak dalam rutinitas yang tidak memenuhi kebutuhan atau ambisi mereka, hal itu dapat menyebabkan perasaan kebingungan, kelelahan, dan ketidakpuasan yang merupakan gejala umum dari *Quarter Life Crisis*.

Parsons menyoroti pentingnya struktur sosial yang memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan peran dan harapan masyarakat. Pernyataan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dan keterlibatan aktif dalam organisasi mahasiswa menjadi rutinitas sehari-hari yang membebani menunjukkan bagaimana rutinitas ini dapat menjadi struktur yang membatasi dan mempengaruhi kesejahteraan individu.

Dengan demikian, tantangan sehari-hari seperti penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol atau tekanan dari keterlibatan aktif dalam organisasi dapat menjadi pemicu perasaan terjebak yang memperburuk situasi dalam *Quarter Life Crisis*.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan Gerhana Nurhayati (Iman, 2021) yang menjelaskan proses terjadinya *Quarter Life Crisis* tahap kedua, yaitu *social clock* atau pembedaan yang dilakukan oleh masyarakat antara satu individu dengan individu lainnya. Faktor-faktor dari *social clock* salah satunya, yaitu mulai merasa bosan dengan aktivitas saat ini. Ketika merasa terikat pada rutinitas yang monoton, akhirnya merasa kehilangan harapan.

Kecewa dengan Pencapaian yang Tidak Sesuai Harapan

Perasaan kecewa mengindikasikan adanya disonansi antara harapan individu dan hasil yang dicapai, yang sering kali dipicu oleh standar tinggi yang ditetapkan oleh lingkungan sosial. Menurut teori *Quarter Life Crisis*, individu dalam fase ini sering menghadapi ekspektasi yang tidak realistis yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dan krisis identitas.

Responden penelitian mengungkapkan bahwa lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk persepsi mereka tentang pencapaian. Tekanan untuk memenuhi standar kesuksesan yang ditetapkan oleh masyarakat sering kali membuat mereka merasa tidak cukup.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan Stapleton (Herawati dan Hidayat, 2020:154), individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung memiliki

ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap kehidupan dan karier mereka, sehingga ketika realitas dewasa tidak sesuai dengan impian masa remaja mereka, timbul rasa kecewa.

Hal tersebut juga selaras dengan teori struktural fungsional Talcott Parsons, yaitu setiap elemen dalam masyarakat memiliki fungsi tertentu yang berkontribusi pada stabilitas keseluruhan. Dalam konteks ini, tekanan sosial untuk mencapai standar akademis yang tinggi dapat dilihat sebagai mekanisme sosial untuk mendorong individu agar memenuhi peran yang diharapkan oleh masyarakat. Namun, ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar ini, mereka dapat mengalami tekanan emosional dan krisis identitas.

Perasaan Takut Gagal

Pendekatan orang tua yang overprotektif dan ekspektasi yang tinggi ini seringkali tidak mempertimbangkan kebutuhan anak untuk mengalami dan belajar dari kegagalan. Dalam konteks teori Parsons, ini dapat dilihat sebagai ketidakseimbangan dalam fungsi keluarga sebagai agen sosialisasi, di mana tekanan untuk berhasil mengesampingkan kebutuhan anak untuk berkembang secara otonom dan menginternalisasi nilai-nilai resilien terhadap kegagalan.

Menurut Robbins dan Wilner (Masluchah, Mufidah, dan Lestari, 2022:16), salah satu dimensi dalam *Quarter Life Crisis*, yaitu merasa putus asa, ada perasaan bahwa segala upaya yang dilakukan hanya akan berakhir sia-sia, gagal, dan tidak berarti. Perasaan ini diperburuk oleh keberhasilan teman sebaya dalam bidang akademik dan karir, sementara dirinya tidak mencapai hasil yang sama, meskipun memulai di waktu dan usia yang sama. Rasa putus asa ini muncul karena kurangnya dukungan terhadap diri sendiri untuk berkembang dan kurangnya jaringan yang dibangun.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan Gerhana Nurhayati (Iman, 2021) yang menjelaskan proses terjadinya *Quarter Life Crisis* tahap kedua, yaitu *social clock* atau perbedaan yang dilakukan oleh masyarakat antara satu individu dengan individu lainnya. Faktor-faktor dari *social clock* salah satunya, yaitu berusaha untuk menghindari kenyataan dengan mengambil waktu untuk istirahat sesaat. Namun, mengalami kesulitan saat mencoba untuk memulai lagi karena khawatir akan kegagalan.

Teori struktural fungsional Talcott Parsons menekankan pentingnya peran yang dimainkan oleh institusi sosial, seperti keluarga, dalam menjaga stabilitas dan fungsi masyarakat. Dalam keluarga, orang tua memiliki peran penting dalam sosialisasi dan pembentukan nilai-nilai pada anak-anak mereka. Ekspektasi dan harapan tinggi yang dimiliki orang tua terhadap anak-anak mereka dapat dilihat sebagai upaya untuk memastikan bahwa anak-anak akan mampu berkontribusi positif dalam masyarakat.

Sulit Mengambil Keputusan

Kebingungan dan kecemasan yang dirasakan oleh responden dalam membuat keputusan besar menunjukkan dampak emosional dari *Quarter Life Crisis*. Perasaan cemas tentang pilihan yang harus diambil dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu dan memperlambat proses pengambilan keputusan.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Robbins dan Wilner (Masluchah, Mufidah, dan Lestari, 2021:16), yaitu salah satu dimensi *Quarter Life Crisis*, yaitu ketidakpastian dalam pengambilan keputusan karena banyaknya pilihan dalam hidup menghasilkan harapan yang menciptakan kebingungan dan ketakutan bagi individu. Individu meyakini bahwa keputusan yang diambil pada saat ini dapat memiliki dampak signifikan pada masa depan mereka, sehingga mereka berusaha untuk memastikan bahwa pilihan yang mereka ambil adalah yang terbaik. Kurangnya pengalaman sebelumnya membuat individu merasa ragu dalam membuat keputusan yang tepat.

Menurut Parsons, setiap individu memiliki peran yang diharapkan oleh masyarakat. Pada masa *Quarter Life Crisis*, individu sering kali berada dalam transisi antara peran pelajar menuju peran profesional atau peran dewasa lainnya. Ekspektasi sosial ini dapat meningkatkan tekanan dalam membuat keputusan yang sejalan dengan peran baru mereka.

Proses adaptasi terhadap peran baru sering kali disertai dengan tantangan dan ketidakpastian. Dalam konteks wawancara, kesulitan dalam pengambilan keputusan mencerminkan upaya individu untuk menyesuaikan diri dengan harapan sosial dan mencari stabilitas dalam peran baru mereka. Parsons menekankan bahwa stabilitas sosial dicapai melalui pemenuhan harapan peran, yang bisa menjadi sumber stres jika individu merasa tidak siap atau tidak yakin dalam mengambil keputusan yang diperlukan.

Hambatan dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, diketahui bahwa terdapat hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa Generasi Z dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* yang mereka alami, yaitu:

Tujuan Tertentu dari Orang Tua

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memiliki tujuan yang jelas terkait dengan prestasi akademik tinggi dan karir yang stabil bagi anak-anak mereka. Mereka mengungkapkan keinginan untuk melihat anak-anak mereka lulus dengan nilai terbaik dan memperoleh pekerjaan yang mapan serta stabil.

Alasan di balik tujuan-tujuan tersebut berkaitan dengan keinginan orang tua untuk memberikan yang terbaik bagi masa depan anak-anak mereka. Mereka percaya bahwa dengan menetapkan tujuan yang tinggi, anak-anak akan terdorong untuk mencapai potensi maksimalnya. Hal ini sesuai dengan konsep dari teori

Quarter Life Crisis, di mana individu pada masa transisi menuju kedewasaan sering merasa tekanan untuk mencapai kesuksesan yang ditentukan oleh masyarakat.

Hal tersebut sejalan dengan teori *Quarter Life Crisis*, teori *Quarter Life Crisis* menjelaskan bahwa individu pada usia awal dewasa yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* mengalami tekanan untuk mencapai kesuksesan yang didefinisikan oleh masyarakat. Pernyataan tersebut menggambarkan bagaimana anak-anak merasakan tekanan dari orang tua mereka untuk mencapai prestasi tertentu dalam bidang akademik dan karir. Tekanan ini dapat memicu perasaan krisis jika individu merasa sulit untuk memenuhi ekspektasi yang diberikan oleh orang tua dan masyarakat sekitar.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ashari, dkk., 2022), setiap individu mengidamkan kesuksesan dalam karir, kebahagiaan bagi orang tua atau keluarga, memiliki pasangan yang setia, dan lain sebagainya. Namun, seringkali harapan-harapan seperti itu juga dapat menimbulkan keraguan tentang apa yang akan terjadi di masa depan. Pertanyaan apakah ekspektasi yang diharapkan akan terwujud atau tidak, sering kali memicu krisis emosional. Ketidakcocokan antara pilihan jurusan dengan cita-cita masa kecil, serta tanggung jawab terhadap orang tua terkait dengan masa depan di dunia kerja, juga menjadi sumber tekanan tersendiri bagi individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Teori Parsons memandang keluarga sebagai unit sosial yang memiliki fungsi penting dalam membentuk individu dan menjaga stabilitas sosial. Dalam pernyataan tersebut, tujuan orang tua untuk mencapai prestasi akademik tinggi dan karir yang stabil bagi anak-anak mereka mencerminkan bagaimana keluarga berperan dalam mengarahkan individu menuju tujuan sosial yang dianggap penting. Keluarga berfungsi sebagai agen sosialisasi yang mentransfer nilai-nilai, harapan, dan tujuan sosial kepada generasi muda

Persepsi yang Tidak Sesuai Harapan dari Lingkungan Sosial

Hasil wawancara menyoroiti bagaimana lingkungan sosial yang kompetitif dapat memperkuat perasaan ini, terutama ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampaknya lebih sukses. Selain itu, lingkungan sosial secara tidak langsung mempengaruhi bagaimana peserta melihat pencapaian, dengan menempatkan nilai akademis sebagai satu-satunya indikator keberhasilan. Hal ini mencerminkan tekanan dari lingkungan sosial untuk mencapai standar tertentu dalam pencapaian.

Lingkungan sosial yang mendukung dapat menjadi faktor pelindung terhadap dampak negatif dari *Quarter Life Crisis*. Temuan wawancara menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat membantu individu melihat pencapaian mereka dari sudut pandang yang lebih positif, mengurangi tekanan sosial, dan memberikan dorongan untuk tetap berusaha.

Menurut teori *Quarter Life Crisis*, individu pada tahap ini individu sering merasa tertekan oleh ekspektasi sosial yang tinggi dan perasaan tidak memadai dalam mencapai pencapaian yang diharapkan. Hal ini mencerminkan bagaimana tekanan sosial untuk mencapai standar tertentu dalam pencapaian dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap individu. Ekspektasi dari keluarga dan temanteman untuk mencapai kesuksesan, sebagaimana yang dijelaskan dalam hasil wawancara, dapat menciptakan ketegangan yang besar bagi individu yang tidak mampu memenuhi harapan tersebut.

Teori struktural fungsional Talcott Parsons menyoroti pentingnya peran sosial dalam mempertahankan stabilitas sosial. Hasil wawancara menunjukkan bagaimana harapan tinggi dari keluarga dan teman-teman dapat menciptakan ketegangan ketika individu tidak dapat memenuhi ekspektasi tersebut. Hal ini dapat memperburuk perasaan gagal dan menambah tekanan pada individu yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Sulit Menyesuaikan Diri dengan Lingkungan

Hasil penelitian menunjukkan responden yang aktif berorganisasi merupakan salah satu strategi adaptasi yang umum dilakukan saat mengalami *Quarter Life Crisis*. Melalui kontak dengan teman, keluarga, dan komunitas, individu mencari dukungan dan membangun relasi baru untuk mengatasi ketidaknyamanan dan ketidakpastian. Peran ganda antara kuliah dan kegiatan organisasi seringkali menjadi sumber stres. Kesulitan dalam mengatur waktu dan tanggung jawab dapat mengganggu keseimbangan hidup. Ini mencerminkan dinamika struktural fungsional Parsons mengenai pentingnya fungsi-fungsi dalam sistem sosial dan bagaimana ketidakseimbangan dapat mempengaruhi individu.

Proses penyesuaian individu dengan lingkungan baru melibatkan evaluasi terhadap kemampuan diri untuk beradaptasi. Kesadaran akan keterbatasan diri dapat mendorong individu untuk melakukan penyesuaian yang tepat, sesuai dengan teori *Quarter Life Crisis* yang menyoroti proses penemuan diri pada usia muda.

Pengalaman dalam mencoba beradaptasi dengan lingkungan baru seringkali menuntut individu untuk mencari teman baru. Hal ini dapat dipahami sebagai upaya untuk memperoleh dukungan sosial dan emosional dalam menghadapi tantangan baru. Teori *Quarter Life Crisis* menyoroti pentingnya dukungan dari teman dan keluarga dalam mengatasi krisis pada usia paruh baya. Dalam konteks ini, individu mencari dukungan untuk mengubah pola pikir yang mungkin negatif menjadi lebih positif.

Terdapat kecenderungan untuk memilih lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Hal ini sejalan dengan teori struktural fungsional Parsons yang menekankan pentingnya kecocokan individu dengan lingkungan sosialnya untuk menjaga keseimbangan dalam sistem sosial.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan James Philip Ray (Juliani, 2022:3), *Quarter Life Crisis* mempengaruhi banyak orang dewasa muda yang tidak siap menghadapi tantangan ini. Mereka yang tidak siap mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial dan ini dapat menimbulkan rasa frustrasi. Secara umum, banyak individu dewasa muda mengalami fase ini tanpa menyadari bahwa mereka sedang mengalaminya, sehingga mereka merasa kehilangan arah dan tidak memiliki panduan yang jelas untuk membimbing mereka.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan organisasi, dalam membantu individu menghadapi *Quarter Life Crisis*. Dukungan emosional dan praktis dari lingkungan sosial membantu individu menemukan arah hidup, mengembangkan keterampilan adaptif, dan mencapai keseimbangan emosional. Dalam konteks masyarakat kontemporer, hasil ini menunjukkan perlunya pendekatan holistik yang mencakup dukungan dari berbagai elemen sosial untuk membantu individu mengatasi tantangan emosional dan psikologis pada masa transisi menuju kedewasaan.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan mengintegrasikan teori struktural fungsional Parsons dalam memahami mekanisme adaptasi mahasiswa Generasi Z terhadap *Quarter Life Crisis*, serta memberikan wawasan praktis tentang pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi krisis ini.

Daftar Pustaka

- Afandi, Tiro. 2023. "Implementasi Sabar Terhadap Quarter Life Crisis Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat", Skripsi pada UIN Raden Intan Lampung 2023.
- Anugrah P, M Nanda, dan Darminto, Eko. 2021. "Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Ashari, Ari. dkk. 2022. "Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kediri", *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*.
- Asrar, Alisa Munaya, dan Taufani. 2022. "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal", *Journal of Behavior and Mental Health* (3).
- Febriani, Getry dan Zulian Fikry. 2023. "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah", *Journal Of Social Science Research* (3).

- Fitri, Milenia Irhan Nur Fitri dan Lukman. 2023. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies* (3).
- Herawati, Icha dan Hidayat, Ahmad. 2020. "Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* (5).
- Iman, Nadhira Nurul. 2021. "Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Komunitas UINSA Student Forum", Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya 2021.
- Juliani, Dwi. 2022. "Pengaruh Orientasi Masa Depan dan Dukungan Keluarga terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kabupaten Purwakarta", Skripsi pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2022.
- Masluchah, Luluk, Mufidah, Wardatul Mufidah, dan Lestari, Uti. 2022. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis", *Jurnal Psikologi* (6).
- Putri, Alifia Fernanda. 2019. "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya", *Indonesian Journal of School Counseling* (3).
- Sidi, Purnomo. 2014. "Krisis Karakter dalam Perspektif Teori Struktural Fungsional", *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi* (2).
- Suyono, Tsana A, Kumalasari, Asteria D, dan Fitriana, Efi. 2021. "Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well Being Pada Individu Dewasa Muda", *Jurnal Psikologi* (14).
- Veda, Vania Yus dan Rahayu, Maria Nugraheni Mardi. 2023. "Pengaruh Emotional Intelligence terhadap Quarter Life Crisis pada Generasi Z Usia 22 - 25 Tahun", *Jurnal Psikohumanika* (15).
- Wulandari, Putri Eka Wahyu, dan Suarya, L.M Karisma Sukmayanti. 2023. "Peran Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Krisis Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) Pada Mahasiswa Semester Akhir", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* (9).