



Mengatasi *Quarter Life Crisis* Generasi Z melalui Teman Sebaya

Desynta Indah Safitri^{1*}, Irhamni Rahman²

¹⁻²Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah
Jakarta, Indonesia

desyntaindah06@gmail.com¹, irhamni.rahman@umj.ac.id²

*Penulis Korespondensi: desyntaindah06@gmail.com

Abstract. *The transition period from adolescence to early adulthood is marked by a search for identity and life direction, which often triggers a quarter-life crisis among Gen Z students. This qualitative research with a case study approach explores how peer social support helps Gen Z students navigate the quarter-life crisis in the Social Youth Community. The findings reveal that students experience seven dimensions of the quarter-life crisis: difficulty in making decisions, loss of hope, negative self-perception, feeling stuck, restlessness, psychological stress, and excessive anxiety. Peer social support is manifested in three ways: affective assistance through empathetic listening, informative support through advice and guidance, and tangible help through physical presence and time commitment. The perceived benefits include feeling valued, emotional strength through care and affection, peace of mind that reduces restlessness, and an understanding of friendship networks that foster optimism. This research contributes to the development of a peer-based mentoring approach in higher education to effectively help Gen Z cope with the quarter-life crisis.*

Keywords: *Gen Z; Peers; Quarter Life Crisis; Social Support; University Students*

Abstrak. Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal ditandai dengan pencarian identitas dan arah hidup yang kerap memicu *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa Gen Z. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial dari rekan sebaya membantu mahasiswa Gen Z menghadapi *quarter life crisis* di Komunitas Social Youth. Temuan menunjukkan mahasiswa mengalami tujuh dimensi *quarter life crisis*: kesulitan memutuskan pilihan, kehilangan harapan, pandangan negatif pada diri, merasa terjebak, gelisah, stres psikologis, dan kecemasan berlebih. Dukungan sosial rekan sebaya terwujud dalam tiga cara: bantuan afektif melalui pendengaran empatik, bantuan informatif melalui nasihat dan panduan, serta bantuan nyata melalui kehadiran langsung dan pemberian waktu. Manfaat yang dirasakan meliputi perasaan dihargai, kekuatan emosi melalui kepedulian dan kasih sayang, ketenangan jiwa yang mengurangi gelisah, serta pemahaman akan jaringan pertemanan yang menumbuhkan optimisme. Riset ini berkontribusi dalam menyusun pendekatan pendampingan berbasis rekan sebaya di perguruan tinggi untuk membantu Gen Z menangani *quarter life crisis* secara efektif.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Gen Z; Mahasiswa; *Quarter Life Crisis*; Rekan Sebaya

1. LATAR BELAKANG

Peralihan dari usia remaja menuju dewasa awal merupakan momen penting yang penuh dengan eksplorasi identitas personal dan penetapan jalur hidup masa depan. Di rentang waktu ini, sejumlah besar individu berhadapan dengan gejala yang dinamakan *quarter life crisis* (QLC), yakni situasi keresahan dan ambiguitas yang hadir di usia 20-an akibat pergulatan batin mengenai orientasi hidup ke depan. Fischer menjelaskan fenomena QLC bermula dari ketidakjelasan eksistensi yang dirasakan individu saat memasuki awal fase dekade kedua, terutama menyangkut target pencapaian, tuntutan lingkungan, dan klarifikasi tujuan hidup (Fischer, 2008).

Secara internasional, QLC sudah menjadi isu signifikan untuk kelompok dewasa muda. Penelitian Dr. Oliver Robinson dari Universitas Greenwich Inggris dengan 1.100 partisipan usia 20-30 tahun mengungkapkan 86% responden menghadapi QLC dengan indikasi keraguan pada kapasitas diri dan fobia terhadap kegagalan. Untuk konteks Indonesia, riset (Algifari & Syafwan, 2021) pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada memperlihatkan 14 dari 17 peserta berumur 20-23 tahun mengalami QLC yang berkorelasi dengan dimensi perkuliahan, pekerjaan, percintaan, dan finansial. Studi Dawan et al. (2024) di Kota Malang menemukan dari 74 subjek mahasiswa, 44 orang berada di level QLC sedang, 29 orang level tinggi, dan 1 orang level sangat tinggi

Dampak QLC bagi mahasiswa memiliki sifat multidimensi dan menyentuh beragam sisi kehidupan. Penelitian Pamungkas & Hendrastomo (2024) mengungkapkan QLC membawa konsekuensi pada fluktuasi *mood* negatif, degradasi kepercayaan diri, dan habit membandingkan diri dengan pihak lain. Situasi ini berdampak pada pola interaksi sosial mahasiswa, sebagian memilih isolasi diri sedangkan sebagian lain tetap mempertahankan komunikasi dengan lingkungan. Sejumlah riset membuktikan bahwa *support* sosial, utamanya dari rekan seangkatan, mempunyai fungsi vital dalam menangani QLC. Asrar & Taufani (2022) menyatakan dukungan dari teman sebaya mampu mereduksi level QLC pada dewasa awal, sebab individu dengan *support* sosial solid lebih kompeten menangani tekanan dan kekhawatiran. Nurdiansyah & Kusmawati (2024) menambahkan *support* rekan sebaya bisa meminimalisir kemunculan QLC.

Walaupun banyak riset telah mengkaji QLC dan fungsi *support* sosial, tetap terbatas kajian yang secara spesifik menggali bagaimana generasi Z menggunakan *support* teman sebaya dalam menghadapi QLC. Survei awal pada Komunitas Pemuda Sosial memperlihatkan 26 dari 40 anggota mengalami QLC. Keunikan komunitas ini ada pada wawasan anggota tentang isu kesejahteraan sosial, yang potensial membentuk pola *support* yang berbeda dibanding kelompok lain.

2. KAJIAN TEORITIS

Quarter Life Crisis pada Generasi Z

Quarter life crisis (QLC) adalah fase krisis emosional yang dialami individu pada permulaan dekade dua puluhan mereka, dengan ciri kegelisahan kuat terkait ketidakjelasan prospek masa depan, khususnya dalam ranah karier, relasi, dan kehidupan sosial. Putri & Fatmawati (2023) menjelaskan QLC timbul sebagai konsekuensi dari ketidakpastian eksistensi yang memicu pertanyaan tentang jati diri dan arah hidup yang mengamplifikasi stres

keseharian. Rahmah & Masfufah (2023) mengonsepan QLC sebagai masa pergolakan emosi dan ketidakamanan pasca transisi dari remaja ke dewasa, umumnya berlangsung pada rentang umur 21-28 tahun.

Generasi Z dengan tahun kelahiran 1997-2012 kini berada di rentang usia yang rentan terhadap QLC. Ciri khas generasi ini yang tumbuh bersama teknologi digital dan akses informasi *unlimited* menciptakan dinamika tersendiri dalam pengalaman QLC mereka. Riset Dawan et al. (2024) menunjukkan tingginya prevalensi QLC pada kalangan mahasiswa, dengan 74 mahasiswa di Kota Malang memperlihatkan level QLC sedang sampai sangat tinggi. Ermita et al. (2022) mendapati 14 dari 17 mahasiswa Universitas Gajah Mada berumur 20-23 tahun mengalami QLC berkaitan dengan akademik, karier, asmara, dan keuangan.

Robbins & Wilner (2001) menjabarkan tujuh aspek QLC: keragu-raguan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, evaluasi negatif pada diri sendiri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan batin, dan kekhawatiran berlebihan. Nash et al. (2009) menyebutkan QLC dipengaruhi faktor internal mencakup eksplorasi identitas, *instability*, fokus pada diri sendiri, sensasi transisi, dan usia penuh peluang. Faktor eksternal menurut Nash et al. (2009) meliputi relasi dengan keluarga dan pertemanan, tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan.

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial didefinisikan Johnson & Johnson (2009) sebagai proses pertukaran sumber dukungan untuk meningkatkan kesejahteraan melalui bantuan, motivasi, akseptansi, dan kepastian. Dalam konteks mahasiswa yang mengalami QLC, dukungan sosial teman sebaya mempunyai peran krusial karena teman sebaya adalah kelompok dengan karakteristik *similar* dalam usia, edukasi, atau status sosial yang membentuk lingkungan saling mendukung.

Tracy (1994) menjabarkan tiga tipe dukungan sosial: dukungan emosional berbentuk kehadiran untuk mendengarkan dan memberi dorongan, dukungan informasi berbentuk pemberian nasihat dan bantuan pengambilan keputusan, serta dukungan konkret berbentuk bantuan praktis. Zimet et al. (1988) menerangkan dukungan sosial bisa bersumber dari keluarga, teman, dan orang-orang penting, namun untuk mahasiswa, dukungan teman sebaya memiliki signifikansi khusus karena kesamaan pengalaman. Hamka et al. (2022) menegaskan teman sebaya berfungsi sebagai sumber informasi tentang dunia di luar keluarga, sumber pemikiran untuk pemecahan masalah, dan sumber emosional untuk mengekspresikan identitas diri. Blazevic (2016) menambahkan teman sebaya membentuk lingkungan sosial dengan latar belakang serupa untuk saling berinteraksi dan membangun relasi bermakna.

Penelitian Terdahulu

Sejumlah riset memperlihatkan efektivitas dukungan sosial teman sebaya dalam menangani QLC. Asrar & Taufani (2022) menemukan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan pada penurunan QLC dengan nilai signifikansi 0,000. Hardi et al. (2022) mengungkapkan dukungan penghargaan dari teman sebaya berperan besar mengurangi dampak QLC. Oktaviani & Soetjiningsih (2023) menyatakan dukungan sosial berkorelasi signifikan terhadap QLC pada lulusan baru dengan nilai korelasi -0,189. Hasbi & Alwi (2022) menyimpulkan dukungan teman sebaya efektif membantu individu menghadapi ketidakpastian pada fase QLC, berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan kesiapan menghadapi kehidupan dewasa awal.

3. METODE PENELITIAN

Investigasi ini mengimplementasikan pendekatan kualitatif berbasis desain studi kasus untuk mengeksplorasi secara menyeluruh gejala *quarter life crisis* (Krisis Seperempat Abad) beserta kontribusi dukungan sosial dari kelompok sebaya terhadap generasi Z yang tergabung dalam Komunitas Social Youth. Sebagaimana dijelaskan Sugiyono (2019), pendekatan kualitatif merupakan metodologi yang berakar pada paradigma pascapositivisme dengan karakteristik utama menempatkan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data. Sementara itu, Yin (2003) dalam Rustanto (2015) menggarisbawahi bahwa studi kasus merupakan sebuah strategi penelitian untuk menginvestigasi secara intensif dan elaboratif mengenai bagaimana dan mengapa dari suatu fenomena yang sedang dikaji.

Penetapan partisipan penelitian dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria seleksi yang disesuaikan sesuai tujuan penelitian. Data proses pengumpulan dijalankan menggunakan tiga metode utama yakni wawancara mendalam baik secara tatap muka maupun melalui aplikasi WhatsApp, observasi tanpa partisipasi guna mengobservasi pola perilaku partisipan selama keterlibatan di komunitas, dan metode dokumentasi untuk memperoleh informasi tambahan berkenaan dengan struktur organisasi komunitas. Kredibilitas data dijaga dengan menerapkan triangulasi sumber melalui pengecekan silang informasi dari beberapa partisipan, dan juga triangulasi metode lewat verifikasi data dari sumber yang sama namun dengan teknik pengumpulan yang berbeda. Data *analysis procedure* mengacu pada kerangka Miles dan Huberman sebagaimana dikutip Sugiyono (2019) yang terdiri dari tahapan reduksi data, penyajian data berbentuk narasi deskriptif, serta penarikan kesimpulan dengan menghubungkan temuan lapangan terhadap pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penetapan Komunitas *Social Youth* sebagai tempat riset dilandasi oleh karakternya sebagai wadah berhimpun mahasiswa jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial yang mempunyai wawasan tentang problematika kesejahteraan sosial, sehingga memungkinkan terbentuknya corak bantuan yang spesifik dalam menangani *quarter life crisis*. Komunitas *Social Youth* dimanfaatkan sebagai landasan untuk mengidentifikasi narasumber riset, sementara dukungan sosial yang diperoleh narasumber bersumber dari rekan sepantaran mereka di luar komunitas tersebut.

Wujud Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z

Hasil percakapan mendalam memperlihatkan bahwa keseluruhan narasumber mahasiswa merasakan tujuh dimensi *quarter life crisis* yang dipaparkan (Asrar & Taufani, 2022). Dimensi-dimensi tersebut mencakup keragu-raguan dalam penetapan keputusan yang dipengaruhi oleh pemikiran berlebihan dan ketakutan akan kegagalan, rasa putus harapan sebagai dampak dari penolakan berulang kali dalam pencarian pekerjaan dan kegagalan akademis, evaluasi negatif kepada diri sendiri yang dipicu oleh rasa tidak aman dan perbandingan dengan individu lain, terperangkap dalam kondisi sulit baik dalam persahabatan yang merugikan maupun dilema akademis, rasa gelisah terhadap masa depan terutama berkaitan dengan karier dan pencapaian, beban dari berbagai asal termasuk harapan keluarga sebagai anak pertama, serta rasa khawatir berlebihan yang muncul dari kecenderungan berpikir berlebihan tentang masa depan.

Penemuan ini selaras dengan kajian Fahriansyah & Paryontri (2025) yang mendapati bahwa generasi Z merasakan kesulitan dalam penetapan keputusan, kegelisahan menyangkut penerimaan diri, dan beban yang bersumber dari tanggung jawab kehidupan yang semakin memberatkan. Ciri khusus pada generasi Z terlihat dari tingginya kecenderungan berpikir berlebihan dan melakukan perbandingan diri dengan individu lain yang dirangsang oleh paparan platform media sosial. Usmi et al. (2025) menerangkan bahwa tampilan gaya hidup sempurna di platform digital memunculkan kegelisahan dan aktivitas membandingkan diri yang semakin memperkuat pengalaman *QLC* pada generasi Z.

Wujud Dukungan Sosial Teman Sebaya

Hasil riset mengidentifikasi tiga wujud dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dari rekan sepantaran sesuai konsep (Tracy, 1994). Bantuan emosional diberikan lewat kehadiran untuk mendengarkan keluh kesah secara empatik, menciptakan rasa tidak sendirian dan memberikan kehangatan emosional. Mahasiswa merasakan pentingnya mempunyai sosok yang dapat dipercaya untuk berbagi beban emosional, khususnya bagi mereka yang tidak

mempunyai kakak atau figur pendamping dalam keluarga. Rekan sepantaran memberikan bantuan dengan mendengarkan tanpa menghakimi dan menyesuaikan tanggapan sesuai kebutuhan, baik itu sekadar mendengarkan, memberikan jalan keluar, atau memberikan motivasi.

Bantuan informasi diberikan lewat nasihat dan bimbingan penetapan keputusan berdasarkan pengalaman pribadi dan pencarian informasi dari sumber terpercaya. Rekan sepantaran yang telah mengenal latar belakang narasumber dalam jangka waktu lama mampu memberikan nasihat yang lebih relevan dan valid. Bantuan ini sangat menolong dalam mengatasi kebingungan terkait perkuliahan, keputusan akademis seperti cuti kuliah, dan perencanaan karier. Bantuan konkret diberikan lewat kehadiran fisik dan meluangkan waktu untuk menemani, mendengarkan, dan membantu secara praktis. Wujud bantuan ini mencakup datang ke rumah untuk menemani, menghabiskan waktu bersama sambil berbincang, serta menawarkan bantuan konkret seperti menyusun rencana karier.

Penemuan ini menguatkan kajian Setiani et al. (2024) yang mengidentifikasi korelasi bermakna antara dukungan sosial kelompok sebaya dengan *quarter life crisis*. Robbani & Nafisatuzzahra (2025) menerangkan bahwa sokongan sosial berfungsi sebagai pelindung dari tekanan karier pada fase dewasa awal, dengan bantuan emosional, pengetahuan, dan praktis yang memberikan kontribusi pada kesejahteraan mental.

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya

Analisis memperlihatkan empat pengaruh positif dukungan sosial rekan sepantaran terhadap mahasiswa yang merasakan *quarter life crisis*, selaras dengan konsep (Rahmah & Masfufah, 2023). Perasaan dihargai meningkat ketika mahasiswa menerima perhatian, didengarkan tanpa dihakimi, dan dihadiri oleh rekan sepantaran. Hal ini meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan validasi terhadap pengalaman emosional yang dirasakan, terutama saat menghadapi tekanan hidup dan kebingungan. Kehangatan relasi persahabatan memperkuat ketahanan emosional dengan memberikan rasa dicintai dan diperhatikan. Bantuan ini membawa pengaruh positif berupa tumbuhnya harapan, motivasi untuk terus berusaha, dan kemampuan membangun ketahanan emosional dalam menghadapi tantangan. Ketenangan emosional tercapai lewat percakapan yang mampu menenangkan pikiran yang kacau dan berpikir berlebihan. Bantuan rekan sepantaran, baik lewat mendengarkan curahan hati maupun memberikan saran, menolong menstabilkan emosi dan membuat pikiran menjadi lebih terarah dan tenang.

Kesadaran akan jejaring persahabatan meningkatkan optimisme dengan membuat mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Nasihat dan masukan dari

teman menolong mahasiswa untuk lebih kuat dalam menghadapi masalah, merasa terbantu, dan meningkatkan kepercayaan diri untuk mencapai tujuan. Riset Aryani et al. (2023) menyebutkan bahwa sokongan sosial berperan sebagai moderator pada pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* dengan angka signifikansi 0,047. Penemuan ini sejalan dengan riset Setiagils et al. (2024) yang mendapati bahwa lingkungan sosial mempunyai fungsi esensial dalam menolong mahasiswa generasi Z mengatasi *quarter life crisis* lewat bantuan emosional dan aplikatif. Sinta et al. (2024) menambahkan sudut pandang religiusitas sebagai faktor pendukung dalam menyediakan basis moral, ketahanan jiwa, dan ketenangan mental.

Dukungan sosial teman sebaya dengan prinsip-prinsip religiusitas mempunyai potensi untuk meningkatkan daya tahan mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*. Sumbangan teoritis dari riset ini memperluas wawasan mengenai dinamika *quarter life crisis* pada generasi Z yang mempunyai ciri khas berbeda dibandingkan generasi terdahulu, khususnya dalam konteks paparan media sosial dan teknologi digital yang tinggi. Dari sisi praktis, penemuan ini dapat dijadikan basis untuk merancang program asistensi berbasis kelompok sebaya di institusi pendidikan tinggi guna menolong mahasiswa menangani *quarter life crisis* dengan lebih optimal. Corak dukungan sosial dari rekan sepantaran terbukti efektif dalam memberikan bantuan emosional, informasi, dan konkret yang dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi krisis ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Riset ini memperlihatkan bahwa mahasiswa generasi Z di Komunitas *Social Youth* merasakan tujuh dimensi *quarter life crisis* yang meliputi keragu-raguan penetapan keputusan, putus harapan, penilaian negatif diri, terperangkap kondisi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir berlebihan. Dukungan sosial rekan sepantaran terbukti efektif lewat tiga wujud yaitu bantuan emosional, informasi, dan konkret yang memberikan pengaruh positif pada peningkatan perasaan dihargai, ketahanan emosional, ketenangan, dan kesadaran jejaring persahabatan.

Riset berikutnya disarankan melibatkan mahasiswa dari beragam latar belakang komunitas dan institusi pendidikan. Perguruan tinggi direkomendasikan mengembangkan program pendampingan berbasis rekan sepantaran yang terstruktur dengan melibatkan mahasiswa senior sebagai mentor untuk menolong mahasiswa mengatasi *quarter life crisis* secara efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Algifari, M., & Syafwan, S. (2021). Kampanye sosial quarter-life crisis work life, love life, world view melalui media digital. *DEKAVE: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 11, 235. <https://doi.org/10.24036/dekave.v11i2.113345>
- Amin Fahriansyah, M., & Paryontri, R. A. (2025). Kajian fenomenologis tentang fase quarter life crisis (QLC) pada generasi Z di Desa Gedangan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1608–1620. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>
- Aryani, D. S., Sutatminingsih, R., & Fauzia, R. (2023). Quarterlife crisis pada wanita suku Batak yang menginjak masa emerging adulthood: Serta bagaimana peranan konsep diri dan dukungan sosial didalamnya? *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(4), 563–572. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Blazevic, I. (2016). Family, peer, and school influence on children's social development. *World Journal of Education*, 6(2), 42–49. <https://doi.org/10.5430/wje.v6n2p42>
- Dawan, M. A. L., Sandri, R., & Deasy, C. S. (2024). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–14.
- Fischer, C. (2008). Feedback on household electricity consumption: A tool for saving energy? *Energy Efficiency*, 1(1), 79–104. <https://doi.org/10.1007/s12053-008-9009-7>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika mengatasi quarter life crisis pada anggota komunitas keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Hardi, E., Yulitri, R., Jumiarti, D., & Sisrazeni, S. (2022). Masalah tugas perkembangan mahasiswa dan implikasinya terhadap program BK komprehensif di perguruan tinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v5i1.16768>
- Hasbi, F. I., & Alwi, M. A. (2022). Kontribusi dukungan sosial terhadap hardiness pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 93–101.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365–379. <https://doi.org/10.3102/0013189X09339057>
- Nash, R. J., Murray, M. C., & Parks, S. D. (2009). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. Wiley.
- Nurdiansyah, A. R., & Kusmawati, A. (2024). Dukungan sosial penghargaan teman sebaya dalam mengatasi fenomena quarter life crisis di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 278–287. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.285>
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>

- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190. <https://doi.org/10.21009/Saskara.041.05>
- Putri, S. A., & Fatmawati, Z. N. (2023). The correlation between self-acceptance and quarter life crisis in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 1–7. <https://doi.org/10.21070/ups.2522>
- Rahmah, A. D., & Masfufah, U. (2023). Krisis pada quarter-life, peran dukungan sosial dalam membantu melewatinya. *Flourishing Journal*, 3(10), 450–458. <https://doi.org/10.17977/um070v3i102023p450-458>
- Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra. (2025). Dukungan sosial sebagai penyangga stres karier pada dewasa awal: Telaah literatur tematik tentang quarter-life crisis. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 73–82. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3724>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Publishing Group.
- Rustanto, B. (2015). *Penelitian kualitatif pekerjaan sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Setiani, R., Kamillah, S., & Sihura, S. G. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada remaja kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 29–45. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.166>
- Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., & Nurhuda, A. (2024). Religiusitas dan kematangan beragama dalam membantu menghadapi quarter-life crisis bagi kalangan generasi milenial. *AL-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 214–227.
- Sugiyono, A. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Issue January).
- Tracy, D. (1994). Theology and the many faces of postmodernity. *Theology Today*, 51(1), 104–114. <https://doi.org/10.1177/004057369405100109>
- Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhailista, A., Harahap, T. A., & Miftahuddin. (2025). Faktor penyebab quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 262–274. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p262-274>
- Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and methods*. SAGE Publications.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2