

Hubungan Self-Acceptance dengan Quarter-Life Crisis pada Generasi Z dalam Konteks Memilih Karier

Tetty Winda Siregar^{1*}, Samuela Thena², Hally Weliangan³

Psikologi, Universitas Gunadarma, Indonesia

Article History

Received : 15 October 2025
Revised : 20 November 2025
Accepted : 20 Desember 2025
Published : 31 Desember 2025

Corresponding author*:

tetty_siregar@staff.gunadarma.ac.id

Cite This Article: Tetty Winda Siregar, Samuela Thena, & Hally Weliangan. (2025). Hubungan Self-Acceptance dengan Quarter-Life Crisis pada Generasi Z dalam Konteks Memilih Karier. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(3), 263–270.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jushpen.v4i3.2543>

Abstract: Generation Z faces career challenges due to labor market changes and demands for financial independence, which may trigger a quarter-life crisis. This study aims to examine the relationship between self-acceptance and quarter-life crisis among Generation Z. A quantitative method was used with purposive sampling involving 117 respondents aged 20–29, with at least a high school education, and currently seeking or holding a job. The research instruments were the Quarter-life Crisis scale and the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire. Pearson Product Moment analysis yielded $r = -0.685^{**}$, $p = 0.000$, indicating a highly significant negative relationship between self-acceptance and quarter-life crisis.

Keywords: Self-acceptance, Quarter-life crisis, Generation Z

PENDAHULUAN

Menentukan pilihan karier merupakan proses yang panjang dan kompleks. Sebagai generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 (Sari & Irena, 2023). Generasi Z saat ini mewakili sepertiga dari total populasi usia kerja di Indonesia dengan proporsi sebanyak 27.94% dari total populasi (Komidi, 2021).

Jakpat dan Jangkara, (2024) dalam mempertimbangkan karier sebanyak 65% responden generasi Z menempatkan gaji dan benefit, sebagai pertimbangan utama. Namun, pada kenyataannya rata-rata penghasilan pada usia 20–24 tahun hanya sekitar Rp 2,3 juta per bulan (BPS, 2024), jauh dari ekspektasi. Selain kompensasi, Generasi Z juga mengutamakan fleksibilitas, budaya kerja yang supotif, dan pengembangan karier. Kesenjangan antara harapan dan kenyataan ini menjadi salah satu faktor yang menambah tekanan dalam proses mencari pekerjaan, khususnya bagi kelompok usia muda.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), kelompok usia 20–29 tahun menjadi penyumbang terbesar angka pengangguran nasional, yaitu sebanyak 3.756.821 orang. Jumlah ini mencakup mereka yang sedang aktif mencari kerja, tengah mempersiapkan usaha, merasa pesimis akan peluang kerja, maupun yang sudah diterima bekerja namun belum mulai aktif.

Robinson (2024), ada beberapa faktor utama yang menyebabkan kesulitan Generasi Z dalam mendapatkan pekerjaan, antara lain persaingan dengan kecerdasan buatan (AI), reputasi sebagai generasi yang sulit diatur, ketidakstabilan ekonomi, minimnya peluang

kerja tingkat awal, ketidaksesuaian dalam hal fleksibilitas, serta sistem kerja yang dianggap ketinggalan zaman. Selain tantangan eksternal tersebut, hambatan internal juga turut memperburuk keadaan. Berdasarkan survei Kronos Incorporated (2019), Generasi Z cenderung merasa khawatir tentang kemampuannya untuk sukses di dunia kerja. Setidaknya terdapat tiga hambatan emosional utama yang menciptakan ketidakpercayaan diri, yaitu kecemasan (34%), kurangnya motivasi (20%), dan perasaan rendah diri (17%)

Selain itu, perubahan pasar akibat kemajuan teknologi juga menjadi tantangan tersendiri bagi Generasi Z. Transformasi digital yang pesat menciptakan ketidakpastian mengenai prospek pekerjaan di masa depan, yang semakin menambah tekanan bagi generasi ini (Deloitte, 2019). Tekanan ini semakin diperburuk oleh tuntutan untuk mandiri secara finansial dari orang tua, yang menambah beban psikologis dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan (Fingerman, 2017)

Fenomena kecemasan terkait karier yang dialami Generasi Z sangat berkaitan erat dengan konsep *quarter-life crisis*, yaitu periode ketidakpastian dan kebingungan yang umumnya dialami individu berusia 20–29 tahun dalam transisi menuju kehidupan dewasa, ketidakpastian ini terkait dengan karier, pertemanan, keluarga, dan hubungan romantis, hal ini menimbulkan perasaan cemas yang intens (Robbins & Wilner, 2001). Dalam konteks karier, ketidakpastian tentang arah dan prospek pekerjaan, ditambah dengan ekspektasi sosial yang tinggi, semakin memperburuk kondisi ini, membuat individu merasa terjebak antara idealisme pribadi dan realitas yang dihadapi (Robinson & Wright, 2013).

Quarter-life crisis terjadi dalam dua tahap transisi, yang melibatkan perjuangan antara kebebasan dan komitmen. Tahap pertama, *locked-out crisis*, muncul ketika individu ingin beranjak dari masa dewasa awal tetapi merasa belum siap. Tahap kedua, *locked-in crisis*, terjadi ketika individu telah memasuki peran-peran stabil namun mulai meragukan dan bahkan meninggalkan komitmen tersebut untuk kembali ke fase sebelumnya Robinson, (2019). *Quarter-life crisis* ditandai oleh munculnya berbagai emosi negatif, seperti perasaan tidak berdaya, kebingungan, ketakutan akan kegagalan, kecemasan, frustrasi, hingga depresi (Atwood & Scholtz, 2008).

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* kerap merasa kesulitan dalam menetapkan tujuan hidup, meragukan pilihan karier, serta merasa tidak mampu mengambil keputusan besar Robinson (2015). Selain itu, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan pencapaian orang lain turut memperburuk perasaan tidak percaya diri. Hal ini dipengaruhi oleh perbandingan sosial yang semakin intens akibat paparan media sosial, keterbatasan akses terhadap pendidikan dan peluang karier yang memadai, ketidakstabilan ekonomi, serta ekspektasi untuk meraih kesuksesan di usia muda (Ratih dkk., 2024).

Sikap membandingkan diri dengan orang lain, serta perasaan rendah diri akibat ekspektasi sosial berdampak pada rendahnya self acceptance (Machdan & Hartini, 2012). Kurangnya *self-acceptance* dan ketidakmampuan untuk memanfaatkan potensi diri dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dapat memperburuk risiko *quarter-life crisis* (Robinson, 2019). Ketika individu mampu menerima dirinya sendiri, kecenderungan individu tersebut untuk mengalami depresi menurun, sehingga meningkatkan kesehatan mental dan membantu individu tersebut menghadapi tantangan *quarter-life crisis* Athiyallah (2020).

Individu dengan *self-acceptance* yang kuat cenderung lebih baik dalam pengambilan keputusan dan memiliki kontrol lebih besar atas kehidupannya (Carson & Langer, 2006). Chamberlain dan Haaga (2001), *self-acceptance* juga mencakup kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sepenuhnya dan tanpa syarat, terlepas dari apakah ia berperilaku cerdas, benar, kompeten atau tidak, serta terlepas dari apakah orang lain menerimanya, menghormatinya, dan mencintainya atau tidak. *Self-acceptance* ini

berkontribusi pada tercapainya kebahagiaan dan kepuasan hidup, sekaligus meringankan beban emosional (Bernard, 2013).

Chamberlain (1999), individu yang memiliki *self-acceptance* dapat dikenali melalui beberapa aspek, antara lain sikap terhadap penilaian diri, merasa berharga meskipun mengalami kegagalan atau penolakan, kecenderungan untuk menilai diri sendiri, terutama dalam hubungannya dengan orang lain, pentingnya kesuksesan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain, keterbukaan terhadap kritik dan kegagalan.

Penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis*. Penelitian Ginting dan Argasiyam (2022), menemukan hubungan tersebut pada warga indekos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang, meskipun kontribusi *self-acceptance* terhadap *quarter-life crisis* relatif rendah. Hasil ini diperkuat oleh studi pada populasi mahasiswa oleh Putri dan Fatmawati (2023), yang menunjukkan kontribusi variabel *self-acceptance* semakin signifikan. Penelitian terbaru oleh Sitorus dan Rahmatulloh (2024) mendukung temuan tersebut, dengan menegaskan bahwa individu dengan *self-acceptance* tinggi memiliki risiko lebih rendah mengalami *quarter-life crisis*.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris keterkaitan antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis* pada Generasi Z dalam konteks memilih karier. Mengingat tingginya angka pengangguran pada Generasi Z di Indonesia, dan dampak psikologis yang kompleks pada generasi ini, dan penelitian yang terbatas tentang hubungan *self-acceptance* dan *quarter-life crisis* pada Generasi Z dalam konteks karier penelitian ini menarik untuk dibahas. Penelitian ini berkontribusi pada psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Agustus 2025, sampel penelitian ini adalah Generasi Z berjumlah 117 responden yang memiliki beberapa kriteria. Kriteria dalam penelitian ini diantaranya: Generasi Z berusia 20-29 tahun, pendidikan terakhir minimal SMA/SMK sederajat, sedang mencari pekerjaan atau sudah bekerja, dan berdomisili di JaBoDeTaBek.

Instrumen penelitian terdiri dari dua alat ukur yaitu alat ukur *quarter-life crisis* berdasarkan aspek dari Robbins dan Wilner (2001) *Confused about making decisions, hopeless, negative self-assessment, feeling stuck with life, anxious with the future, depressed with the available demands, worried about interpersonal relationships* dengan 25 aitem penelitian. **Skor daya diskriminasi aitem 0.074-0.781 sebelum di diskriminasi dan di diskriminasi sebanyak 6 aitem dengan reliabilitas 0,914 cronbach alpha**

Sedangkan alat ukur *self-acceptance* diukur dengan *Unconditional Self-acceptance Questionnaire (USAQ)* yang disusun oleh Chamberlain dan Haaga (2001), berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan Chamberlain (1999), *Feeling worthwhile in the face of failure or disapproval, tendency to evaluate oneself especially in relationship to others, importance of success and competence in evaluating self and others, openness to criticism or failure, attitude toward self-rating* dengan 20 aitem penelitian. **Skor daya diskriminasi aitem -0.012-0.731 sebelum di diskriminasi dan di diskriminasi sebanyak 6 aitem dengan reliabilitas 0,814 cronbach alpha.**

Data penelitian didapatkan dari jawaban responden pada kuisioner dalam bentuk *Google Form* dan tautannya disebar melalui media sosial seperti Tiktok, Instagram, dan X (Twitter). Hasil data yang diperoleh dianalisis dengan uji korelasi *bivariate* menggunakan

SPSS For Windows release 26.0 untuk mengukur hubungan *self-acceptance* dengan *quarter-life crisis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data demografi responden yang terlibat dalam penelitian ini, merupakan Generasi Z yang dapat diklasifikasikan berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, pendidikan terakhir, dengan siapa responden menetap, kesibukan saat ini, lama bekerja, lama belum mendapat pekerjaan, kesesuaian karier dengan *passion*, sumber penghasilan. Data demografis responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	20-29 Tahun	117	100%
Jenis Kelamin	Pria	40	34,1%
	Wanita	77	65,8%
Domisili	Bekasi	10	8.5%
	Bogor	14	11.9%
	Depok	37	31.6%
	Jakarta	49	41.8%
	Tangerang	7	5.9%
Pendidikan Terakhir	SMA/SMK	45	38.4%
	S1	70	59.8%
	S2	2	1.7%
Dengan Siapa Responden	Orang Tua	93	79.5%
Menetap	Pasangan	6	5.1%
	Sendiri	18	15.4%
Kesibukan Saat ini	Belum Bekerja	64	54.7%
	Sudah Bekerja	53	45.3%
Lama Bekerja	Belum Bekerja	64	54.7%
	Kurang dari 1 Tahun	17	14.5%
	Lebih dari 3 Tahun	11	9.4%
	Sekitar 1- 3 Tahun	25	21.3%
Lama Belum Mendapat pekerjaan	Sudah Bekerja	53	45.3%
	Kurang dari 1 Tahun	50	42.7%
	Lebih dari 3 Tahun	4	3.4%
	Sekitar 1- 3 Tahun	10	8.9%
Kesesuaian Karier dengan <i>Passion</i>	Belum Bekerja	64	54.7%
	Sudah Bekerja dan sudah sesuai dengan <i>passion</i>	24	20.5%
	Sudah Bekerja namun belum sesuai dengan <i>passion</i>	29	24.7%

Pada penelitian ini, terdapat kategori data demografi responden yaitu mengenai jenis kelamin responden, mayoritas responden berjenis kelamin wanita dengan persentase sebesar 65,8%, kategori domisili responden mayoritas berdomisili di Jakarta dengan persentase sebesar 41,8%, kategori pendidikan terakhir responden mayoritas lulusan S1 dengan persentase sebesar 59,8%, kategori dengan siapa responden menetap mayoritas bersama dengan orang tua sebanyak 79,5%.

Data mengenai kesibukan saat ini, sebanyak 54,7% responden belum bekerja dan 45,3% sudah bekerja. Dari 54,7% persen responden yang belum bekerja sebanyak 42,7% responden belum mendapatkan pekerjaan selama kurang dari 1 tahun. Sedangkan untuk responden yang sudah bekerja, sebanyak 21,3% sudah bekerja selama 1 sampai dengan 3 tahun. Dari 42,7% responden yang sudah bekerja, sebanyak 24,7% responden yang merasa pekerjaannya sekarang tidak sesuai dengan *passionnya*.

Pada penelitian ini terdapat pertanyaan terbuka, berdasarkan hasil analisis data dari pertanyaan terbuka, mayoritas responden yang belum bekerja diketahui masih menempuh pendidikan formal, khususnya di tahap akhir studi, dan menghadapi hambatan internal seperti kurangnya pengalaman atau keterampilan, serta hambatan eksternal berupa persaingan kerja yang ketat dan ketidaksesuaian peluang kerja dengan minat. Dalam hal kesesuaian karier dengan *passion*, ditemukan empat pola utama, yakni karier yang sudah sesuai dan memberikan kepuasan, karier yang belum sesuai namun dijalani secara adaptif, karier yang memicu beban emosional karena ketidaksesuaian, serta karier yang masih dalam tahap eksplorasi. Pemilihan karier yang tidak sesuai *passion* umumnya dilatarbelakangi oleh kebutuhan ekonomi, kondisi pasar kerja, keterbatasan kesempatan sesuai kompetensi, tekanan lingkungan, dan minimnya pilihan, sehingga keputusan karier yang diambil sering kali menjadi hasil kompromi antara faktor internal dan eksternal.

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa *quarter-life crisis* yang dialami kelompok partisipan berada pada kategori sedang dan *self-acceptance* yang dimiliki kelompok partisipan berada pada kategori sedang

Tabel 2. Kategorisasi Responden

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik	Kategori
<i>Quarter-life crisis</i>	71,55	70	16,666	Sedang
<i>Self-Acceptance</i>	41,91	42	10	Sedang

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan SPSS melalui uji *pearson correlation*, hipotesis penelitian yang teruji menunjukkan skor koefisien *pearson correlation* pada penggunaan media sosial dan perilaku prososial diperoleh sebesar $r = -0.685^{**}$ ($p < .05$). Artinya, hipotesis diterima terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan *self-acceptance* dan *quarter-life crisis* pada generasi z dalam konteks memilih karier. Data dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Self-Acceptance dan Quarter-Life Crisis

		<i>Quarter-Life Crisis</i>	<i>Self-Acceptance</i>
<i>Quarter-life crisis</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-0.685**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0.00	
	N	177	117
<i>Self-acceptance</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	-0.685**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0.00	
	N	177	117

Discussion

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis* pada Generasi Z dalam konteks memilih karier. Generasi Z dalam penelitian ini mengalami quarter-life crisis yang sedang cenderung tinggi dalam konteks memilih karier di masa tingginya angka pengangguran dan berubahnya pasar kerja di Indonesia. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sitorus dan Rahmatulloh yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis*.

Tingginya quarter-life crisis yang dialami Generasi Z dalam memilih karier mencerminkan fase ketidakpastian dan tekanan sebagaimana dijelaskan Robbins dan Wilner (2001) serta konsep *locked-out crisis* Robinson (2019). Kondisi ini diperparah oleh rendahnya *self-acceptance*, ketika individu belum mampu menerima kekuatan dan keterbatasannya secara utuh, kecemasan dan keraguan terhadap masa depan karier semakin menguat. Pandangan Hjelle (dalam Athiyallah, 2020) serta Carson dan Langer (2006) menegaskan bahwa *self-acceptance* berperan sebagai penyangga emosional, tanpa pondasi tersebut, resiko quarter-life crisis pun meningkat. Dengan demikian, krisis yang dialami Generasi Z tidak hanya dipicu tekanan eksternal pasar kerja, tetapi juga lemahnya *self-acceptance*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Fatmawati mengenai hubungan *self-acceptance* dengan *quarter-life crisis*, bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis*, yang dapat dijelaskan semakin tinggi *self-acceptance*, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami *quarter-life crisis*. Karpika dan Segel (2021) menjelaskan bahwa salah satu faktor internal yang memicu adanya *quarter-life crisis* adalah ketidakmampuan individu untuk menerima diri sendiri dan terlalu fokus untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain, sehingga membutuhkan *self-acceptance* yang tinggi untuk dapat mengontrol individu dalam fase *quarter-life crisis*.

Robinson (2015), *quarter-life crisis* pada individu dapat dipicu oleh rendahnya tingkat *self-acceptance*, yang menghambat mereka dalam mengembangkan potensi secara optimal saat berupaya memperbaiki diri. Hal ini sejalan dengan Ginting dan Argasiam (2022), individu yang tidak mampu menerima dirinya sendiri akan sensitif terhadap krisis. Individu tersebut cenderung merasa kecewa dengan kesalahannya. Hal ini akan berdampak pada kehidupan individu tersebut sehingga menghasilkan krisis seperti marah kepada diri sendiri dan tidak stabil dalam mengambil keputusan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-acceptance* dan *quarter-life crisis* pada Generasi Z dalam konteks karier, di mana semakin tinggi *self-acceptance*, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Hasil mean empirik menunjukkan bahwa *self-acceptance* Generasi Z berada pada kategori sedang namun cenderung rendah, mencerminkan keterbatasan dalam menerima dan memahami diri sendiri saat menghadapi tantangan dalam menentukan arah karier. Sementara itu, *quarter-life crisis* berada pada kategori sedang namun cenderung tinggi, yang ditandai dengan keraguan, kecemasan, ketidakpuasan, dan tekanan akibat ketidakpastian masa depan karier pada fase transisi dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Athiyallah, A. (2020). Self-acceptance, coping strategies, and depression on street children. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(1), 1398–1406. <https://doi.org/10.37200/ijpr/v24i1/pr200238>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- BPS. (2024). *Keadaan ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chamberlain, J. M. (1999). An experimental test of rational-emotive behavior therapy's unconditional self-acceptance hypothesis. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 17(4), 247–257. <https://doi.org/10.1023/A:1023038020463>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163–176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Deloitte. (2019). *The Deloitte Global Millennial Survey 2019*. Deloitte Insights.
- Fingerman, K. L. (2017). Millennials and their parents: Implications of the new young adulthood for midlife adults. *Innovation in Aging*, 1(3), 1–16. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx026>
- Ginting, P., & Argasiam, B. (2022). Quarter-life crisis ditinjau dari self acceptance pada warga indekos di Kelurahan Pandansari Kota Semarang. *IMAGE*, 2(2), 20–31.
- Jakpat, & Jangkara. (2024). *Mengungkap preferensi karir Gen Z*. Jakpat Research.
- Karpika i puti, & segel ni wayan widiyani. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas pgri mahadewa indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <Https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Komdigi. (2021, May 3). *Angkatan kerja produktif melimpah*. <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/angkatan-kerja-produktif-melimpah>
- Kronos Incorporated. (2019). *Meet Gen Z: Hopeful, anxious, hardworking, and searching for inspiration*. The Workforce Institute & Future Workplace.
- Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1–7.

- 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). <https://doi.org/10.21070/ups.2522>
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Memahami fenomena quarter-life crisis pada generasi Z: Tantangan dan peluang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 8186–8193.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.
- Robinson, B. (2024). 6 obstacles 2024 Gen Z graduates face in the job market. *Forbes*. <https://www.forbes.com>
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st century. In R. Žukauskiene (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Sari, W. P., & Irena, L. (2023). Model self-disclosure generasi Z pengguna berat media sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 146–164. <https://doi.org/10.14710/interaksi.12.1.145-163>
- Sitorus, R. Y. P., & Rahmatulloh, A. R. (2024). The journey to adulthood: A study of the relationship between self-acceptance and quarter life crisis in emerging adulthood. *Psychology UMBY*, 460–465.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.