

Self Compassion dan Dukungan Sosial: Kunci Mengatasi *Quarter Life Crisis* Gen Z

Ninda Widya Setyowati S

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: nindasetyowati11@gmail.com

Abstract

This study was conducted to explore the relationship between self compassion and social support and the quarter life crisis for Gen Z social media users. The application of correlational quantitative methods was used in this study involving 183 participants aged 20–27 years. Research data was obtained through distributing Likert scale-based questionnaires which included three main variables: self compassion, social support, and quarter life crisis. Research findings indicate a significant negative relationship between self compassion and social support and quarter life crisis. Self compassion encourages individuals to be more accepting of life's challenges, while social support provides a sense of emotional security and reduces psychological stress. The variables self compassion and social support simultaneously play an important role in supporting Generation Z in facing changes towards adulthood.

Keywords: *Generation Z; quarter life crisis; self compassion; social media; social support*

Abstrak

Studi ini dilakukan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara self compassion dan dukungan sosial dengan quarter life crisis bagi pengguna media sosial Gen Z. Penerapan metode kuantitatif korelasional digunakan dalam studi ini dengan melibatkan 183 partisipan berusia 20–27 tahun. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner berbasis skala Likert yang mencakup tiga variabel utama: self compassion, dukungan sosial, dan quarter life crisis. Temuan penelitian mengindikasikan hubungan negatif yang signifikan antara self compassion dan dukungan sosial dengan quarter life crisis. Self compassion mendorong individu untuk lebih menerima tantangan hidup, sementara dukungan sosial memberikan rasa aman emosional dan mengurangi stres psikologis. Variabel self compassion dan dukungan sosial secara bersamaan memegang peranan penting dalam mendukung Generasi Z menghadapi perubahan menuju kedewasaan.

Kata kunci: *dukungan sosial; Generasi Z; media sosial; quarter life crisis; self compassion*

Pendahuluan

Masa dewasa awal adalah tahap kehidupan di mana individu mulai menghadapi berbagai tuntutan sosial, akademik, dan profesional yang baru. Pada tahap ini, individu cenderung berusaha menyesuaikan diri dengan pola hidup yang lebih kompleks (Hurlock, 2001). Arnett (2000) mendefinisikan masa transisi ini sebagai *emerging adulthood*, yaitu suatu periode yang berlangsung antara akhir masa remaja sampai awal dewasa, biasanya mencakup usia 18 hingga 29 tahun. Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas diri, pembentukan hubungan sosial, serta pengambilan keputusan yang signifikan terkait karier dan kehidupan pribadi. Namun, bagi banyak individu, fase ini juga menjadi sumber tekanan emosional dan kebingungan, yang sering kali berujung pada keadaan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Fenomena *quarter life crisis* semakin menjadi perhatian dalam konteks Gen Z. Generasi ini lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012 (Badan Pusat Statistik, 2020). Generasi ini hidup di tengah kemajuan teknologi yang pesat dan tumbuh dalam lingkungan digital yang intens. Penelitian menunjukkan bahwa Gen Z sangat bergantung pada media sosial sebagai sarana komunikasi dan ekspresi diri (Rahmadkk, 2023). Meskipun media sosial membawa berbagai manfaat, penggunaan yang berlebihan bisa menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat, menurunkan rasa percaya diri, serta meningkatkan kecemasan (Permatasari dkk, 2022). Hal ini menjadikan Gen Z lebih rentan terhadap tekanan psikologis yakni fenomena *quarter life crisis*, seperti rasa ketidakpastian, kebingungan, dan tekanan sosial untuk segera mencapai kesuksesan (Yani, 2022).

Media sosial tidak hanya menyajikan informasi melalui foto atau video yang umum layaknya berita atau hiburan, melainkan juga mencakup informasi yang bersifat pribadi seperti identitas diri serta aktivitas sehari-hari. Hal tersebut menyebabkan perbandingan sosial dapat terjadi secara mudah di mana memungkinkan individu untuk membandingkan hidupnya dengan individu yang lain. Gen Z pada masa *emerging adulthood* dengan adanya media sosial sering kali dijadikan alat untuk membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain. Situasi ini semakin memperburuk perasaan ketidakstabilan yang dialami oleh Gen Z selama fase *emerging adulthood*, membuat mereka menjadi lebih rentan terhadap situasi krisis (*quarter life crisis*). Menurut Atwood & Scholtz (2008) Periode krisis yang terjadi ditandai oleh ketidakpastian, di mana banyak anak muda menghadapi tantangan mereka terutama karena dampak teknologi.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai komponen yang berpengaruh pada keadaan *quarter life crisis*, baik dari perspektif internal maupun eksternal. Di antara komponen internal tersebut, terdapat konsep *self compassion*, yang merujuk pada kemampuan individu untuk menerima diri sendiri dengan kasih sayang dan pemahaman, terutama saat menghadapi tantangan atau kegagalan (Neff, 2003). Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan juga memegang peranan penting untuk mendukung individu mengatasi tekanan hidup (Langford, 1997). Studi oleh Putri (2023) membuktikan bahwa *self compassion*

memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis*. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan *self compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup. Demikian pula, penelitian oleh Sari (2023) menemukan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dapat mengurangi tingkat *quarter life crisis* secara signifikan.

Terdapat kesenjangan penelitian dalam memahami dinamika *quarter life crisis* pada Gen Z yang merupakan pengguna aktif media sosial. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada kelompok usia yang lebih tua atau tidak secara spesifik melibatkan Gen Z sebagai subjek penelitian utama. Studi ini akan mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis hubungan antara *self compassion*, dukungan sosial, dan *quarter life crisis* pada Gen Z yang aktif menggunakan media sosial. Dengan demikian, studi ini berkomitmen untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap kesejahteraan psikologis pada tahap dewasa awal.

Selain itu, keterbaruan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang menggabungkan dua variabel utama, yakni *self compassion* dan dukungan sosial, dalam konteks Gen Z yang hidup di era digital. Berbeda dengan studi sebelumnya yang cenderung memisahkan analisis kedua variabel tersebut, penelitian ini mengeksplorasi hubungan simultan antara keduanya terhadap *quarter life crisis*. Argumen ini didasarkan pada temuan bahwa *self compassion* dapat membantu individu merespons tekanan hidup dengan cara yang lebih positif, sementara dukungan sosial memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional yang diperlukan dalam menghadapi tantangan kehidupan (Hasyim dkk, 2024). Analisis mendalam mengenai keterkaitan kedua variabel ini dapat memberikan wawasan baru yang relevan untuk mengembangkan strategi intervensi psikologis yang lebih efektif.

Adapun tujuan dari studi ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada GenZ pengguna aktif media sosial. Studi ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi individu, keluarga, dan lembaga pendidikan mengenai pentingnya pengembangan *self compassion* dan penguatan dukungan sosial sebagai mekanisme koping selama masa transisi dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur ilmiah tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis individu dalam masyarakat modern yang semakin kompleks.

Metode

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengeksplorasi keterkaitan antara *self compassion*, dukungan sosial, dan *quarter life crisis*. Pengujian hipotesis dalam studi ini dilakukan menggunakan analisis regresi berganda. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi korelasi parsial dan simultan, guna mengevaluasi hubungan antara variabel bebas (*self compassion* dan dukungan sosial), dengan variabel terikat (*quarter life crisis*). Selain itu, analisis yang dilakukan juga akan menilai kontribusi bersama dari variabel bebas (*self compassion* dan dukungan sosial) dengan variabel terikat (*quarter life crisis*). Data penelitian diperoleh

melalui penyebaran kuesioner berbasis skala Likert, yang dirancang untuk mengukur *self compassion*, dukungan sosial, dan *quarter life crisis*.

Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sampel penelitian dari populasi tersebut melibatkan 183 individu Gen Z berusia 20–27 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti usia dalam kategori *emerging adulthood* yang juga merupakan Gen Z, keaktifan di media sosial, serta kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Proses distribusi kuesioner dilakukan secara daring guna menjangkau partisipan dengan lebih mudah. Sebelum pengisian, partisipan memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi secara sukarela.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini telah diuji untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya guna menjamin kualitas pengukuran. Variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan skala berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001), yang terdiri dari 25 item, dengan 2 item dinyatakan gugur. Variabel *self compassion* menggunakan skala berdasarkan teori Neff (2003), terdiri dari 26 item, dengan 1 item yang gugur. Sementara itu, variabel dukungan sosial menggunakan skala berdasarkan teori Langford (1997), yang mencakup total 32 item.

Hasil

Uji prasyarat dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan memenuhi kriteria yang ditentukan agar dapat diolah secara statistik. Uji normalitas dilakukan terhadap variabel *quarter life crisis* (Y) menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* melalui program *SPSS for Windows* Versi 25 memperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> <i>AsympSig. (2-tailed)</i>	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,200	Normal

Sumber: *Output SPSS 25 for windows*

Uji normalitas yang dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), memenuhi syarat untuk analisis statistik lanjutan.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas *Self Compassion* dan Dukungan Sosial

Variabel	<i>Deviation From Linearity</i>		Keterangan
	F	Sig.	
<i>Self Compassion-Dukungan Sosial</i>	0,974	0,535	Linier
	0,804	0,760	Linier

Sumber: *Output SPSS Versi 25 for windows*

Menurut hasil uji linearitas, hubungan antara variabel *quarter life crisis* dengan *self compassion* dan dukungan sosial bersifat linier, dengan nilai signifikansi *deviation from linearity* masing-masing 0,535 dan 0,760 ($p > 0,05$). Hasil ini menguatkan validitas model analisis, karena linearitas hubungan antara variabel memastikan bahwa hasil regresi dapat diinterpretasikan secara tepat. Dengan kata lain, pola hubungan yang terdeteksi dalam data ini mencerminkan hubungan yang konsisten dan relevan antara variabel.

Sebagian besar responden merupakan perempuan dengan persentase mencapai 81,4%, sedangkan sisanya, yaitu 18,6%, merupakan laki-laki. Selain itu, responden dengan kelompok usia 21 menjadi responden terbanyak dengan persentase 33,9% diikuti dengan kelompok usia 22 tahun sebanyak 30,1%. Data penelitian juga menunjukkan sebanyak 29,5% responden merupakan pengguna aktif media sosial dengan intensitas 1-4 jam dan sebanyak 70,5% responden merupakan pengguna aktif media sosial dengan intensitas lebih dari 4 jam.

Analisis statistik deskriptif menunjukkan hasil bahwa rata-rata skor yang diperoleh untuk *quarter life crisis* berada pada angka 76,27 dengan standar deviasi sebesar 18,041, mengindikasikan tingkat krisis yang dialami partisipan cenderung berada di kategori sedang. Variabel *self compassion* mencatatkan nilai rata-rata 82,01 dengan standar deviasi 15,825, menunjukkan tingkat kasih sayang terhadap diri sendiri yang cukup baik pada kelompok ini. Sementara itu, rata-rata skor dukungan sosial mencapai 117,83 dengan standar deviasi 21,598, mencerminkan tingkat dukungan yang cukup tinggi dari lingkungan sosial. Distribusi data yang relatif merata pada ketiga variabel ini menunjukkan adanya variasi pengalaman di antara responden, yang mengarah pada pemahaman lebih kaya terkait hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif

Variabel	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
<i>Self Compassion</i>	183	36	119	82,01	15,825
Dukungan Sosial	183	67	158	117,83	21,598
<i>Quarter Life Crisis</i>	183	31	110	76,27	18,041

Pengujian hipotesis melalui regresi linier berganda menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* secara simultan. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai F yang tinggi sebesar 76,350 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,01$).

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Hubungan Simultan

Model	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Regression</i>	2	13593,347	76,350	0,000
<i>Residual</i>	180	178,040		

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Analisis yang lebih mendalam mengungkapkan bahwa hubungan *self compassion* dengan nilai $t = -4,988$ dan $p < 0,01$ terhadap *quarter life crisis*. Temuan ini menegaskan bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Hubungan Parsial X_1 dan Y

Variabel	T	Sig.
<i>Self compassion – Quarter Life Crisis</i>	-4,988	0,000

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Analisis lebih lanjut terkait dukungan sosial dengan *quarter life crisis* menunjukkan ($t = -3,927$, $p < 0,01$) yang menyatakan adanya keterkaitan negatif secara signifikan. Hasil ini mendukung teori bahwa kemampuan individu untuk menerima diri sendiri secara positif, didukung oleh relasi sosial yang kuat, dapat membantu mengurangi tekanan emosional dan kebimbangan yang sering muncul dalam fase transisi kehidupan.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Hubungan Parsial X_2 dan Y

Variabel	T	Sig.
Dukungan Sosial – <i>Quarter Life Crisis</i>	-3,927	0,000

Pembahasan

Temuan penelitian mengindikasikan keterkaitan negatif secara signifikan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada Gen Z yang merupakan pengguna aktif media sosial. Analisis regresi linier berganda mengungkapkan bahwa *self compassion* maupun dukungan sosial secara bersamaan memberikan kontribusi sebesar 46% terhadap penurunan tingkat *quarter life crisis*. Secara parsial, *self compassion* memberikan sumbangan sebesar 26,1%, sedangkan dukungan sosial menyumbang 19,8%. Temuan ini memperkuat teori yang menunjukkan bahwa faktor internal, seperti *self compassion*, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial, memiliki peranan yang signifikan dalam mengurangi tekanan psikologis di masa transisi menuju dewasa awal.

Penemuan ini konsisten dengan studi sebelumnya oleh Putri (2023), yang menemukan hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dan *quarter life crisis*. Studi tersebut menghasilkan temuan yang mengindikasikan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusiawi dan mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik. Hal serupa juga ditemukan oleh Neff (2011), yang menyatakan bahwa *self compassion* membantu individu menghadapi rasa sakit emosional dengan cara yang lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, tingginya *self compassion* yang dimiliki Gen

Z cenderung mampu menavigasi tantangan hidup dengan lebih positif, meskipun terpapar media sosial secara intensif.

Dukungan sosial juga terbukti berperan signifikan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis*, seperti yang diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari (2023). Dukungan sosial memberikan rasa nyaman, pengakuan, dan validasi yang membantu individu menghadapi tekanan emosional. Studi ini sejalan dengan teori Langford (1997), yang menegaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme koping dalam menghadapi stres. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa peran dukungan sosial pada Gen Z lebih kompleks, mengingat interaksi mereka yang sangat dipengaruhi oleh media sosial. Meskipun media sosial dapat memperkuat hubungan sosial, penelitian lain menunjukkan bahwa media sosial juga dapat menjadi sumber stres karena perbandingan sosial yang intensif (Permatasari et al., 2022).

Perbedaan temuan dengan penelitian sebelumnya juga ditemukan. Sebagai contoh, studi oleh Alkitri dan Aprianty (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dengan peningkatan *quarter life crisis*. Temuan tersebut bertentangan dengan hasil studi yang menunjukkan bahwa tingginya tingkat *self compassion* dan dukungan sosial dapat mereduksi dampak negatif media sosial terhadap *quarter life crisis*. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh pendekatan penelitian yang berbeda, di mana penelitian ini tidak hanya mempertimbangkan efek media sosial secara langsung tetapi juga memasukkan faktor moderasi dari *self compassion* dan dukungan sosial.

Kontribusi utama dari studi yang telah dilakukan adalah penekanan pada pentingnya mengintegrasikan komponen internal dan eksternal dalam menghadapi *quarter life crisis*, khususnya pada Gen Z. Dengan menekankan pentingnya *self compassion* dan dukungan sosial, penelitian ini memberikan pendekatan yang komprehensif dalam memahami kesejahteraan psikologis individu di era digital. Selain itu, penelitian ini memperluas literatur dengan menunjukkan bahwa dampak negatif media sosial dapat diminimalkan melalui penguatan *self-compassion* dan dukungan sosial. Hasil ini tidak hanya relevan bagi teori psikologi perkembangan tetapi juga bagi intervensi praktis dalam mendukung generasi muda menghadapi tekanan hidup yang kompleks.

Kesimpulan

Self compassion dan dukungan sosial berperan penting dalam meringankan intensitas *quarter life crisis* di kalangan Gen Z, khususnya mereka yang aktif bersosial media. *Self compassion* memberikan kontribusi yang substansial melalui kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat dan adaptif, sementara dukungan sosial menyediakan rasa aman dan pengakuan yang memperkuat kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis. Secara bersama-sama, kedua variabel ini mampu menjelaskan hampir separuh dari variasi tingkat *quarter life crisis* pada partisipan penelitian, menegaskan pentingnya integrasi faktor internal dan eksternal dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada masa transisi dewasa awal. Temuan ini memberikan pandangan baru bahwa dampak

negatif media sosial dapat diminimalkan melalui penguatan *self compassion* dan dukungan sosial, sehingga menambah wawasan dalam literatur psikologi modern.

Sebagai saran, upaya intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental Gen Z sebaiknya difokuskan pada program pengembangan *self compassion*, seperti pelatihan mindfulness. Selain itu, penting untuk membangun lingkungan sosial yang suportif, baik melalui keluarga, teman, maupun komunitas, yang dapat memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam mekanisme spesifik bagaimana *self compassion* dan dukungan sosial berinteraksi dengan faktor lain, seperti penggunaan media sosial atau aspek budaya. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang cara efektif mengatasi *quarter life crisis*.

Referensi

- Alkitri, Y., & Aprianty, D. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–56. <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), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan validitas: Edisi 4. Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*.
- Hasyim, F. F. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hurlock, E. B. (2001). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw Hill.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: A conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95–100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Permatasari, A., & Marsa, M. A. (2022). DAMPAK MEDIA SOSIAL DALAM QUARTER LIFE CRISIS GEN Z DI INDONESIA. *Journal of Syntax Literate*, 7(6). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i6.7416>
- Putri, N. I. S. (2023). HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN KRISIS SEPEREMPAT KEHIDUPAN PADA EMERGING ADULTHOOD PENGGUNA

AKTIF INSTAGRAM (*Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA*).

- Rahma, D. N., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Mengurangi Deindividuasi pada Gen Z dalam Mencegah Perilaku Hate Speech pada Media Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9913>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: Unique challenges of life in your twenties*. Penguin Books.
- Sari, S. K., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2023). Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Karyawan. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9920>
- Yani, L. I. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa di Universitas Medan Area (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*).