

## PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA GENERASI Z

Aulia Asfira,<sup>1</sup> Trie Yunita Sari,<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin,  
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin,  
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

email: [auliaasfira.adam@gmail.com](mailto:auliaasfira.adam@gmail.com), [trie.yunita@uinjkt.ac.id](mailto:trie.yunita@uinjkt.ac.id)

### Abstrak:

*Artikel ini memaparkan lebih jelas mengenai peran religiusitas dalam menghadapi quarter life crisis pada generasi z untuk membuktikan sejauh mana agama berperan pada fase krisis yang dialami generasi z. Metode yang digunakan untuk menganalisa jawaban menggunakan metode kualitatif-deskriptif. Quarter life crisis merupakan suatu fase krisis pada seperempat tahun hidup manusia yang mengalami kebimbangan dalam hidupnya meliputi karir, akademis, hubungan sosial, dan ekonomi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas berperan bagi generasi z dalam memulihkan fase quarter life crisis dalam konteks yang berbeda-beda. Terdapat beberapa generasi z yang mempercayai religiusitas berperan secara signifikan dengan meyakini bahwa agama memberikan sumber penyelamat pada fase quarter life crisis yang sedang dialami. Dalam konteks lain, generasi z lainnya menyatakan bahwa religiusitas tidak terlalu berperan tanpa adanya pola pikir diri, usaha maksimal untuk bangkit dari fase quarter life crisis, serta dukungan dari orang terdekat.*

**Kata Kunci:** Religiusitas, Quarter Life Crisis, Generasi Z

### Abstract:

*This article explains more clearly the role of religiosity in facing the quarter-life crisis in Generation Z to prove the extent to which religion plays a role in the crisis phase experienced by Generation Z. The method used to analyze answers uses a qualitative-descriptive method. A quarter-life crisis is a crisis phase in a quarter of a year of a person's life who experiences doubts in their life including career, social relationships, academics, and the economy. The results of this research show that religiosity plays a role for Generation Z in recovering from the Quarter Life Crisis phase in different contexts. There are some Generation Z who believe religiosity plays a significant role by believing that religion provides resources for saviors in the Quarter Life Crisis phase that is being experienced. But in another context, other Generation Z stated that*

*religiosity does not play a role without a self-thinking pattern, maximum effort to rise from the phase Quarter Life Crisis, as well as support from those closest environment .*

**Keywords:** Religiosity, Quarter Life Crisis, Z Generation

## **Pendahuluan**

Setiap manusia memiliki proses perkembangan fisik maupun psikologis. Dalam proses tersebut banyak perubahan yang signifikan, seperti dalam aspek fisik, aspek kepribadian, moral, emosi dan lainnya. Tiap aspek tersebut akan memberikan berbagai macam perubahan yang akan membentuk spesifikasi fisik dan psikologis yang berbeda pada setiap manusia sesuai dengan perkembangannya. Manusia juga memiliki tahapan perkembangan menuju dewasa yang dimulai dari masa anak-anak, masa remaja, hingga masa dewasa. Fase remaja memiliki peran penting pada perkembangan manusia sebagai makhluk sosial karena pada masa tersebut remaja mulai mengeksplorasi diri, mencoba hidup mandiri, mengembangkan nilai-nilai dan membangun sebuah hubungan<sup>1</sup>. Pada fase tersebut remaja sering mengalami fase krisis atau lebih dikenal dengan *Quarter Life Crisis*.

*Quarter Life Crisis* adalah fase seperempat umur dari masa hidup manusia yang memiliki rasa ketidaknyamanan dan kekhawatiran terhadap masa depan. Kekhawatiran tersebut meliputi hubungan relasi, karir/pekerjaan, dan kehidupan sosial mereka di usia 20-an. *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner dan ditujukan untuk individu yang mulai melepas kenyamanan hidup sebagai pelajar menuju tantangan dunia yang sebenarnya.

Menurut Penelitian Yale Medicine, 70% remaja yang menginjak tahap dewasa awal mengalami *Quarter Life Crisis*. Jacob Tebes, PhD, yang merupakan profesor psikiatri (psikologi) di Yale School of Medicine dan di Yale Child Study juga mengatakan bahwa “Selama awal 20-an hingga awal 30-an, orang dewasa muda mungkin merasa tidak siap atau terjebak oleh peran orang dewasa. Ini dapat memicu krisis seperempat kehidupan yang mengarah pada perasaan stres yang meningkat, serta kecemasan atau depresi.”

Krisis yang dialami remaja semakin diperburuk oleh krisis pandemi Covid-19. Perburukan keadaan psikis para remaja salah satunya disebabkan oleh perubahan kehidupan yang sangat drastis sehingga mereka tidak bisa beraktivitas sebagai mestinya. Berbagai permasalahan yang terjadi karena Covid-19 ini dinilai menjadi sumber stres baru bagi masyarakat.<sup>2</sup> Beberapa

---

<sup>1</sup> Papalia Diane E dan Feldman Ruth Duskin, *Menyelami Perkembangan Manusia*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), 77.

<sup>2</sup> Laporan Riset Departemen Advokasi dan Kajian Strategis BEM FKG UGM 2020, *Pandemi dan Mental Health: Meringkas Isu Mental Selama Satu Tahun di Era Pandemi*, 12

Generasi terkena dampak dari Covid-19 ini salah satunya adalah Generasi Z. Dilansir dari dataindonesia.id bahwa Generasi Z lebih stres dibandingkan Generasi Milenial saat pandemi. Inventure-Alvara melakukan survei dalam waktu dua tahun terakhir dengan hasil pada tahun 2020 terdapat 53% perempuan dan 42% laki-laki dari Generasi Z yang mengalami stres. Setahun setelahnya responden perempuan dari Generasi Z naik menjadi 54% dan laki-laki dari Generasi Z mengalami stres sebanyak 37%. Hal ini berasal dari ketidakpastian situasi akibat Covid-19 dan mereka mengkhawatirkan masa depan mulai dari prospek karir, finansial, hingga keluarga.<sup>3</sup>

Fokus dalam penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana religiusitas berperan dalam meminimalisir fase krisis yang dialami oleh Generasi Z. Religiusitas merupakan perilaku keberagamaan yang berupa penghayatan terhadap nilai-nilai agama yang ditandai tidak hanya melalui ketaatan dalam menjalankan ibadah secara ritual, tetapi juga adanya keyakinan, pengalaman dan pengetahuan mengenai agama yang dianutnya. Keyakinan ini kemudian diaktualisasikan dalam perbuatan dan tingkah laku sehari-hari.

Penelitian tentang *Quarter Life Crisis* ini telah dikaji oleh beberapa orang (Puspita Sari 2021; Dewi Larasati 2021; Fadel Mukti 2021; Salomo Hahuly 2021; Hasnah Afifah 2021; Amanda Permata Sari, dkk 2022). Peran Religiusitas dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* ini juga pernah diteliti oleh Afisyahrianta Habibie, Alfisyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, Zainul Anwar (2019) terhadap mahasiswa. Pada penelitian tersebut mereka menggunakan sampel sejumlah 219 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Hasil dari penelitian tersebut adalah kontribusi pengaruh religiusitas sebesar 3,4% dan arahnya negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas individu, maka semakin rendah pula tingkat *Quarter Life Crisis*-nya begitupun sebaliknya.<sup>4</sup> Maka dari itu, hipotesis sementara menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran penting dalam meminimalisasi krisis yang terjadi pada Generasi Z.

Berbanding dengan penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini akan memperlihatkan terjadinya *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z atau lebih dikenal dengan *iGeneration*<sup>5</sup>. Melihat perkembangan

---

Oktober 2022, <https://bem.fkg.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/534/2021/01/KAJIAN-PANDEMI-DAN-MENTAL-HEALTH.pdf>.

<sup>3</sup> Dilihat pada artikel dataindonesia.id, 06 Desember 2022, <https://dataindonesia.id/ragam/detail/generasi-z-lebih-stres-dibandingkan-milenial-saat-pandemi>.

<sup>4</sup> Alfisyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa", *Gajah Mada Journal Of Psychology*, Vol 5, No.2 (2019), 134.

<sup>5</sup> *iGeneration* dapat diartikan sebagai Generasi net atau Generasi Internet. Dilihat pada artikel berjudul *Teori Generasi*, 19 Oktober 2022, <https://www.dosen.perbanas.id/teori-generasi/>.

zaman yang maju sangat pesat, banyak Generasi Z yang sudah terkena dampak krisis tersebut. Hal ini terpengaruh dari segi ekonomi, teknologi dan sosial yang sudah sangat maju sehingga banyak dari Generasi Z yang belum siap menghadapi perubahan tersebut. Akibatnya, mereka lebih mudah terkena dampak *Quarter Life Crisis*.

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi wawasan baru untuk mengetahui bahwa Generasi Z juga Rentan mengalami *Quarter Life Crisis*. Hal tersebut bisa terjadi karena perkembangan sosial media yang sudah berkembang pesat dan juga dampak Covid-19 yang terjadi pada Generasi Z. Perlu disampaikan juga, Generasi Z dalam penelitian ini merujuk kepada generasi yang lahir Tahun 1997-2002 yaitu usia 20-25 tahun karena pada usia tersebut memasuki masa dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai pada kira-kira umur 40 tahun yang dicirikan dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai menurunnya kemampuan reproduksi. Pada umumnya, masalah-masalah yang muncul pada masa dewasa awal berkaitan dengan pekerjaan, pernikahan, dan keamanan hidup.<sup>6</sup>

Pada penelitian ini memiliki harapan selain untuk mengetahui rentannya Generasi Z terhadap *Quarter Life Crisis*, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk para Ahli Psikolog bahwa usia 20-25 juga memiliki krisis terkait masa depan. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk Generasi Z bahwa Religiusitas memiliki peran penting dalam menyelamatkan diri dari *Quarter Life Crisis*.

Beberapa penjelasan yang telah dikemukakan di atas menjadi dasar peneliti untuk mengkaji bagaimana keagamaan berperan dalam proses meminimalisasi krisis yang dihadapi Generasi Z yang kemudian peneliti jadikan sebagai penelitian yang berjudul **“Peran Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Z”**

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan psikologi agama. Peneliti menggunakan pendekatan tersebut dengan tujuan melihat pengalaman pribadi informan yang didasari dengan keadaan psikis informan berdasarkan latar belakang informan, relasi internal maupun eksternal informan, serta krisis yang dialami informan, sehingga mengetahui bagaimana agama meminimalisir atau membantu informan dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Data yang peneliti gunakan untuk mendapatkan jawaban yang maksimal menggunakan data primer yang berasal dari 10 Informan Generasi Z yang sedang

---

<sup>6</sup> Gazi dan Faojah, *Psikologi Agama Memahami Pengaruh Agama Terhadap Perilaku Manusia*, (Ciputat: Lembaga Penelitian UIN JAKARTA, 2010), 47.

mengalami *quarter life crisis* berusia 20-25 tahun. Selain itu, peneliti juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal penelitian, skripsi, tesis, disertai dan informasi lainnya.

Penelitian ini juga menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan informan penelitian. *Purposive sampling* adalah metodologi pengambilan sampel secara acak dimana kelompok sampel ditargetkan memiliki atribut-atribut tertentu. Metode ini dapat digunakan pada banyak populasi, tetapi lebih efektif dengan ukuran sampel yang lebih kecil dan populasi yang lebih homogen. Maka dari itu, peneliti membagi kriteria berdasarkan perbedaan usia, gender, agama, latar belakang pendidikan informan, dan kategori tempat tinggal (desa atau kota). Alasan peneliti mengambil informan tersebut dikarenakan keterbatasan waktu dalam penelitian ini sehingga peneliti dengan sengaja memilih informan berdasarkan kriteria yang peneliti sediakan.

No	Nama	JK	Usia	Domisili	Agama	Pekerjaan
1	RD	P	20	Bali	Hindu	Kerja (Barista Cafe)
2	NM	L	21	Ciputat	Islam	Mahasiswa
3	EM	P	23	Depok	Islam	Mahasiswa
4	LL	P	23	Tangerang	Kristen Protestan	<i>Fresh Graduate</i>
5	MR	P	23	Jakarta Selatan	Kristen Katolik	Guru
6	DT	L	24	Bogor	Khonghucu	PNS
7	WC	L	24	Bali	Hindu	Mahasiswa
8	TH	P	25	Bali	Khonghucu	Asdos dan Konselor
9	TA	L	25	Tangerang	Islam	Pengurus Lansia
10	VD	P	23	Sumatera Utara	Budha	Mahasiswa

## Religiusitas

Religiusitas adalah hubungan yang mengikat antara hubungan manusia dan Tuhan yang memiliki ketergantungan yang mutlak untuk kebutuhan hidupnya, diantaranya kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani.<sup>7</sup> Religiusitas juga mengandung arti bahwa agama memiliki aturan yang kewajiban yang harus dipatuhi dan dijalankan oleh pemeluknya.<sup>8</sup> Aspek religiusitas

<sup>7</sup> Ari Widiyanta, "Sikap Terhadap Lingkungan dan Religiusitas," *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 (2005), 80.

<sup>8</sup> Jurnal Ahmad, *Religiusitas, Refleksi, dan Subjektivitas Keagamaan*, (Sleman: CV Budi Utama, 2020), 14.

merujuk pada aspek yang senantiasa berhubungan dengan kedalaman manusia, yaitu penghayatan terhadap aspek-aspek religi yang telah dihayati oleh seseorang dalam hati.

Lebih rinci dari pengertian religiusitas sebelumnya, Glock dan Starck menjabarkan bahwa terdapat lima dimensi keagamaan yang membentuk religiusitas seseorang. Glock and Starck berpendapat bahwa religiusitas adalah keseluruhan dari fungsi jiwa individu yang mencakup keyakinan, perasaan, dan perilaku yang diarahkan secara sadar dan sungguh-sungguh pada ajaran agamanya dengan mengerjakan lima dimensi keagamaan yang didalamnya mencakup tata ibadah wajib maupun sunnah serta pengalaman dan pengetahuan agama dalam diri individu.<sup>9</sup>

Dimensi-dimensi agama tersebut meliputi (1) dimensi ideologi yaitu memberikan keyakinan tentang gambaran sejauh mana seseorang menerima hal-hal dogmatis dari agamanya, (2) dimensi peribadatan yaitu menyangkut bagaimana manusia menjalankan perintah agama, (3) dimensi pengalaman agama yaitu menyangkut sejauh mana seseorang mengamalkan ajaran agamanya, (4) dimensi pengetahuan yaitu menyangkut sejauh mana seseorang memahami ajaran agama, dan (5) dimensi penghayatan agama yaitu menyangkut sejauh mana seseorang menghayati ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>10</sup>

Agama memiliki fungsi-fungsi penting dalam kehidupan individu dan masyarakat, seperti panduan moral, kontrol sosial, dan transformasi pribadi atau kelompok.<sup>11</sup> Selanjutnya religiusitas dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor hereditas, usia, kepribadian, dan kondisi jiwa individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, institusional, masyarakat, pendidikan, pengalaman individu, kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan faktor intelektual. Semua faktor ini berperan dalam membentuk dan mengembangkan religiusitas seseorang.<sup>12</sup>

Religiusitas juga memiliki dampak pada kesehatan mental individu. Kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan individu untuk menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya dalam komunitasnya dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kesehatan mental yang baik melibatkan

---

<sup>9</sup> Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam*, cet.III (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 77.

<sup>10</sup> Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam*, cet.III (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 77.

<sup>11</sup> Elizabeth K. Nottingham, *Agama dan Masyarakat Suatu Pengantar Sosiologi Agama*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2002), 26.

<sup>12</sup> Ishomuddin, *Pengantar Sosiologi Agama*, (Jakarta: Ghalia Indonesia dan UMM Press, 1993), 55.

perkembangan yang normal, kesehatan fisik, empati terhadap orang lain, toleransi, kejujuran, dan keseimbangan antara kehidupan spiritual dan materi.

Selain itu, religiusitas juga memiliki karakteristik sosial dan moral tertentu. Individu yang religius cenderung memiliki perasaan empati, kasih sayang, dan keinginan untuk membantu orang lain. Mereka juga mampu menjalin hubungan yang sehat, toleran terhadap perbedaan, dan memiliki integritas moral.

## Generasi Z

Generasi Z adalah generasi yang lahir tahun 1995-2010, yang dianggap oleh para ahli adalah zaman ketika teknologi telah menguasai dunia. Oleh karena itu, generasi ini dikenal sebagai *the silent generation*, generasi senyap, dan generasi internet atau biasa dikenal dengan sebutan *IGeneration*.<sup>13</sup> Menurut White Generasi Z sering disebut sebagai "*digital natives*" atau generasi "dalam saku".<sup>14</sup>

Generasi Z merupakan masyarakat yang sudah terpapar teknologi sejak kecil. Hal ini dapat dilihat dari penggunaan teknologi dari kurikulum sekolah, Generasi Z sudah terbiasa memanfaatkan teknologi untuk belajar sejak sekolah dasar. Ini membuat Generasi Z nyaman dengan penggunaan teknologi. Cara mereka berinteraksi juga sebagian besar bergantung dengan teknologi. Oleh karena itu, mereka adalah salah satu generasi pemakai media sosial teraktif dan terbanyak.<sup>15</sup> Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Generasi Z adalah generasi yang dikategorikan sebagai kelompok dengan jumlah yang paling dominan dari berbagai kategorisasi generasi baik di Indonesia dengan jumlah populasi sebesar 27,94%.<sup>16</sup>

Generasi Z memiliki kesamaan dengan generasi milenial (Generasi Y) yaitu mampu mengaplikasikan kegiatan dalam satu waktu (*multi-tasking*) diantaranya adalah: bisa menjalankan media sosial menggunakan ponsel, browsing menggunakan PC (*personal computer*), dan mendengarkan musik menggunakan *headset*. Kegiatan tersebut biasanya berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil, Generasi Z sudah dihadapkan dengan teknologi yang canggih seperti gadget yang secara tidak langsung juga berpengaruh bagi kepribadian mereka.

---

<sup>13</sup> Yanuar Surya Putra, *Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi*, (Shalatiga: Among Makarti, 2016), 123-124.

<sup>14</sup> James Emery White, *Meet Generation Z: Understanding and Reaching the New Post-Christian World*, (Michigan: Baker Book House, 2017), 41.

<sup>15</sup> Amanda Permata Sari, dkk., "Dampak Media Sosial Dalam *Quarter Life Crisis* Gen Z Di Indonesia," *Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol.7, No.6 (2022) 7423.

<sup>16</sup> Dilihat pada website [dataindonesia.id](https://dataindonesia.id), 02 Januari 2023, <https://dataindonesia.id/varia/detail/ada-6866-juta-generasi-z-di-indonesia-ini-sebarannya>.

Generasi Z juga dikenal lebih mandiri daripada generasi sebelumnya. Mereka tidak menunggu orang tua untuk mengajari hal-hal atau bagaimana membuat keputusan. Menurut Anna (2018), Generasi Z memiliki rasa penasaran yang tinggi. Jika menurut generasi-generasi sebelumnya adalah sebuah ancaman, maka bagi Generasi Z adalah objek daya tarik dan eksperimen.<sup>17</sup> Meskipun usianya tergolong usia muda, tetapi mereka sudah mulai aktif secara profesional. Hal tersebut dapat mempengaruhi pola hidup dan cara mereka dalam mengambil suatu keputusan dan membuat mereka menjadi lebih mandiri dan dewasa. Bhakti dan Safitri menyebutkan ciri-ciri lain Generasi Z yaitu, (1) Memiliki ambisi untuk sukses, (2) Cenderung lebih praktis dan berlaku instan, (3) Cinta kebebasan dan memiliki kepercayaan yang tinggi, (4) Cenderung menyukai hal-hal detail dalam mengatasi masalah atau fenomena.<sup>18</sup>

### Quarter Life Crisis

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang ditandai dengan kegiatan eksplorasi dan eksperimen. Periode ini terjadi diantara usia 18 tahun sampai usia 25 tahun.<sup>19</sup> Pada masa ini perjalanan setiap individu tidak selalu berjalan mulus dikarenakan terjadinya fase krisis atau rasa takut dan khawatir yang dihadapi remaja. Fase tersebut dikenal dengan sebutan *Quarter Life Crisis*.

Menurut Fischer (2008) *Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian seputar kehidupan yang akan mendatang. Hal tersebut meliputi relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an.<sup>20</sup> Istilah *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner yang berpendapat bahwa *Quarter Life Crisis* adalah krisis identitas yang terjadi akibat ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Julukan yang mereka berikan pada mereka adalah “*twenty something*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki dunia nyata, memulai kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah.<sup>21</sup>

---

<sup>17</sup> Anna Dolot, “*The Characteristic of Generation Z*,” The Central and Eastern European Online Library, (Februari 2018), h. 45.

<sup>18</sup> Bhakti dan Safitri, “Peran Bimbingan dan Konseling Untuk Menghadapi Generasi Z Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan”, *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol.3, No.1 (2017), 107.

<sup>19</sup> John W Santrock, (ed) *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2014), 404.

<sup>20</sup> Kristen Fischer, *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After College Guide To Life*, (Los Angeles: SuperCollege, 2008), 171.

<sup>21</sup> Alexander Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, (New York: Penguin Purnam Inc, 2001), 2.



Pada proses terjadinya *Quarter Life Crisis* terdapat dimensi yang menjadikan tiap individu merasa stagnasi dalam menghadapi fase krisis tersebut. Hal ini juga dikemukakan oleh Robins dan Wilner bahwa terdapat tujuh dimensi *Quarter Life Crisis* yaitu (1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, (2) Kekhawatiran tentang relasi interpersonal, (3) Ketidakpastian tentang karir dan pekerjaan, (4) Ketidakpuasan dengan kehidupan, (5) Perasaan tertekan dan kehilangan diri, (6) Perbandingan sosial dan penilaian diri yang negatif, dan (7) Terjebak dalam situasi yang sulit.<sup>22</sup>

*Quarter Life Crisis* disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dialami oleh individu. Umumnya, penyebab utama dalam munculnya krisis pada individu adalah tuntutan orang tua dalam menentukan langkah yang akan diambil untuk masa depan. Masalah lain yang menjadi penyebab lain adalah masa transisi kompleks yang penuh dengan ketidakpastian. Hal tersebut dapat menyebabkan depresi bagi mereka yang melewatinya.<sup>23</sup> Hal ini juga dapat diperburuk oleh pengalaman yang tidak menyenangkan yang berdampak pada kesejahteraan dan harga diri individu.<sup>24</sup>

Arnett (2000) juga mengemukakan tentang faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis*. Faktor tersebut dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor dalam diri individu (internal), maupun dari luar (eksternal).<sup>25</sup> Adapun faktor internal yang menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis* yaitu (1) Eksplorasi Identitas yaitu proses manusia yang mulai mencari dan mengeksplorasi identitas dirinya, (2) Ketidakstabilan yaitu pada tahap *emerging adulthood* manusia akan mengalami perubahan secara terus-menerus. (3) Fokus terhadap diri sendiri (4) Peran antara remaja dan dewasa, (5) Usia kemungkinan. Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang dapat menyebabkan *Quarter Life Crisis* yaitu (1) Relasi yang meliputi keluarga, percintaan, dan teman, (2) Pekerjaan dan karir, dan (3) Pendidikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *Quarter Life Crisis* pada tiap individu. Fase tersebut menjadikan individu khawatir dan cemas terhadap masa depan yang akan dihadapinya. Maka dari itu, sudah seharusnya peran religiusitas menjadi pendamping dalam meminimalisir terjadinya *Quarter Life Crisis*.

---

<sup>22</sup> Alexander Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, ..., 11-15.

<sup>23</sup> Claudia Haase dkk., Jutta Heckhausen dan Rainer K. Silbereisen, "The Interplay Of Occupational Motivation and Well-Being During The Transition From University To Work", *Journal Developmental Psychology*, Vol. 48, No. 6, (2012), 1739–1751.

<sup>24</sup> Oliver C. Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study Of Quarter-Life Crisis During The Post-University Transition: Locked-Out And Locked-In Forms In Combination". *Journal Emerging Adulthood*, Vol. 7, No. 3, (2019), 167–179.

<sup>25</sup> J.J Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through Twenties 2nd Edition*, (New York: Oxford University Press, 2015), 3-26.

## Hasil dan Diskusi

Dalam penelitian yang peneliti lakukan terhadap 10 informan dengan tujuan untuk menelaah lebih lanjut faktor-faktor yang menyebabkan *Quarter Life Crisis* yang dialami informan. Hasil dari wawancara antara peneliti dan informan menyatakan bahwa terdapat faktor yang sangat signifikan yang menyebabkan informan mengalami fase krisis, salah satunya adalah relasi keluarga dan relasi sosial informan.

Beberapa informan mengalami *quarter life crisis* karena peran keluarga yang disfungsional, sementara yang lain memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan merasa didukung oleh mereka. Contoh dari pengalaman informan terkait relasi keluarga adalah ketidakharmonisan antara orang tua dan anak, kurangnya komunikasi dan dukungan dari keluarga, serta perbedaan nilai dan pandangan hidup antara anggota keluarga. Sedangkan contoh dari pengalaman informan terkait relasi sosial adalah kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan bermakna, merasa kesepian dan terisolasi, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru.

Selanjutnya faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis* adalah kesulitan finansial. *Quarter life crisis* dan kesulitan finansial saling terkait dalam penelitian ini. Kesulitan finansial seringkali menjadi faktor utama yang dihadapi oleh Generasi Z dan disebabkan oleh perasaan *feeling in between* (perasaan antara remaja dan dewasa). Ketidakstabilan finansial dapat membuat informan sulit untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka, seperti membayar biaya kuliah, membeli buku, dan membayar biaya hidup sehari-hari. Akibat dari ketidakstabilan finansial tersebut, informan seringkali terjebak dalam situasi sulit dan membawa informan pada keadaan yang berat untuk mengambil keputusan dan meninggalkan keputusan lain karena ketidakstabilan finansial tersebut.

Faktor yang menyebabkan *quarter life crisis* selanjutnya adalah kesulitan dalam akademik. *Quarter life crisis* juga dapat mempengaruhi kesulitan akademik pada beberapa informan dalam penelitian ini. Beberapa informan mengalami kesulitan dalam proses pendidikan mereka, seperti kesulitan dalam memilih jurusan yang tepat, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru, dan kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik yang tinggi. Ketidakstabilan akademik dapat membuat informan merasa tidak yakin dengan pilihan karir mereka dan merasa tertekan untuk mencapai kesuksesan akademik yang tinggi.

Faktor terakhir yang melatarbelakangi terjadinya fase krisis pada informan adalah kesulitan karir. Beberapa informan mengalami kesulitan dalam mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahlian mereka, kesulitan dalam mendapatkan pengalaman kerja, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja yang baru. Selain itu, beberapa informan juga

mengalami kesulitan finansial yang mempengaruhi proses mencari pekerjaan mereka. Ketidakstabilan finansial dapat membuat informan sulit untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka, seperti membayar biaya transportasi dan membeli pakaian yang sesuai untuk wawancara kerja.

Selanjutnya, melihat dari faktor-faktor yang menyebabkan *quarter life crisis* yang dialami informan, peneliti menganalisis lebih lanjut apakah terdapat peran agama yang dapat meminimalisir fase krisis yang dialami oleh informan. Oleh karena itu, dalam menganalisis pandangan dan posisi agama para informan, peneliti merujuk kepada konsep religiusitas menurut Glock dan Starck yang sudah dipaparkan sebelumnya.

Pandangan informan mengenai keberadaan Tuhan beragam. Sebagian besar informan meyakini bahwa adanya Tuhan yang menjadi pelindung, penguasa, serta penolong untuk diri mereka. Namun, ada juga beberapa informan yang meragukan adanya Tuhan yang menguasai alam semesta dikarenakan menurutnya Tuhan tidak berwujud. Maka dari itu, Ia meragukan bagaimana Tuhan berperan jika Ia tidak ada. Selain itu, terdapat salah seorang informan yang berpendapat bahwa Agama dan Tuhan ada hanya sekedar untuk beribadah bukan untuk memberikan solusi atas masalah yang dihadapi. Melalui kepercayaan yang ditanamkan beberapa informan kepada Tuhan, mereka meyakini bahwa hal tersebut bisa membantu mereka untuk terlepas dari fase *quarter life crisis*.

Adapun motivasi beragama yang dialami informan juga bermacam-macam. Setiap agama memiliki persamaan dalam ajaran-ajaran yang diberikan tetapi dengan penyebutan yang berbeda-beda. Meskipun begitu, ajaran tersebut memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk membangun relasi yang baik terhadap sesama makhluk hidup. Setiap agama mengajarkan kebaikan, kemanusiaan, perdamaian, dan yang lainnya sesuai dengan ajaran-ajaran yang diberikan serta memerintahkan kepada penganutnya untuk mewujudkannya.<sup>26</sup> Maka dari itu, beberapa informan mempercayai bahwa dengan berbuat baik terhadap sesama makhluk hidup akan memberikan dampak dan balasan yang baik pula. Selain itu, beberapa informan lainnya juga mendapatkan motivasi dalam beragama berdasarkan ayat-ayat yang Ia terapkan di dalam Kitab seperti anjuran untuk bersedekah maupun dalam meminta perlindungan. Anjuran-anjuran tersebut tidak terlepas dari agama yang diajarkan oleh setiap pemeluknya. Menurut informan dengan menjadikan ajaran-ajaran agama sebagai salah satu motivasi, bisa menjadikan salah satu cara untuk meminimalisir *quarter life crisis* yang sedang terjadi pada informan.

Perlu diketahui, tidak semua informan menjadikan agama sebagai motivasi untuk melakukan kebaikan terhadap makhluk hidup. Terdapat beberapa informan

---

<sup>26</sup> Kuat Ismanto, "Kebesaran Agama dan Negara (Studi atas Pandangan Emile Durkheim)", *Journal of Islamic Studies and Humanities*, Vol. 5, No. 2 (2020), 154.

yang berpendapat bahwa untuk mendapatkan relasi yang baik terhadap sesama manusia tidak harus berlandaskan agama. Mereka berpendapat bahwa sudah seharusnya berbuat kebaikan dilakukan oleh manusia berdasarkan keinginan dari diri sendiri, bukan dari Agama. Maka dengan demikian, setiap individu memiliki keberagaman dalam memahami agamanya masing-masing.

Mengenai fungsi agama yang ditanamkan informan kebanyakan informan menyatakan bahwa agama berfungsi sebagai pedoman hidup, penolong, dan penyelamat. Setiap agama memiliki fungsi terhadap individu maupun masyarakat. Dalam mencapai keselamatan, agama mengajarkan para penganutnya melalui pengenalan terhadap masalah sakral, berupa keimanan terhadap Tuhan.<sup>27</sup> Hal tersebut yang mendasari beberapa informan untuk terus bertawakal dan meyakinkan diri informan bahwa Agama merupakan sumber keselamatan bagi mereka. Sehingga, mereka meyakini bahwa agama akan berperan terhadap kehidupan para Informan termasuk saat mereka sedang mengalami fase *Quarter Life Crisis*.

Selain itu, menurut informan lainnya, agama tidak sekedar berfungsi bagi individu saja, tetapi bagi masyarakat juga. Salah satunya sebagai kontrol sosial dan identitas masyarakat. Menurut ishomuddin (1993) ajaran agama merupakan norma-norma dalam kehidupan. Sehingga, agama dapat berfungsi sebagai pengawas baik terhadap norma-norma kehidupan bagi individu maupun masyarakat.<sup>28</sup> Agama juga dapat didefinisikan sebagai sistem kepercayaan yang didalamnya meliputi aspek-aspek hukum, moral, dan budaya. Agama juga memiliki nilai-nilai kehidupan secara individu maupun dalam hubungannya dengan kehidupan masyarakat. Dengan demikian, secara psikologi agama memiliki fungsi sebagai motif intrinsik (dalam diri), motif ekstrinsik (luar diri).<sup>29</sup>

Adapun faktor-faktor yang membentuk keagamaan informan kebanyakan dominan yang mempengaruhi religiusitas mereka berasal dari keluarga (orang tua). Perlu diketahui bahwa keluarga memiliki peranan penting dalam pembentukan keagamaan anak karena lingkungan sosial yang dikenal pertama kali oleh anak adalah keluarga (orang tua). Menurut Jalaluddin (2016) perkembangan anak tidak terlepas dari bimbingan orang tua dikarenakan untuk membentuk pertumbuhan fisik dan psikis, memerlukan bantuan orang lain agar menciptakan tumbuh kembang anak secara berkualitas.<sup>30</sup> Untuk dari itu, orang tua memiliki peran penting dalam pembentukan kualitas keagamaan anak.

---

<sup>27</sup> Ramayulis dan Jalaluddin, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT. Kalam Mulia, 1993), h. 127.

<sup>28</sup> Ishomuddin, *Pengantar Sosiologi Agama*, (Jakarta: Ghalia Indonesia dan UMM Press, 1993), h. 55.

<sup>29</sup> Ali Imran, "Peranan Agama dalam Perubahan Sosial Masyarakat", *Jurnal Hikmah*, Vol. 2, No. 1, (2015), 24.

<sup>30</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, ..., 63-64.

## Kesimpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa, religiusitas memiliki peran yang signifikan terhadap Generasi Z yang mengalami fase *Quarter Life Crisis*. Hal tersebut dibuktikan dengan beberapa insiden yang terjadi pada Informan yang telah diwawancarai sebanyak 10 orang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa di antaranya: mereka meyakini bahwa adanya peran Tuhan, dan pengamalan ajaran-ajaran agama. Mereka meyakini bahwa dengan mengamalkan ajaran-ajaran tersebut, maka mereka akan mendapatkan balasan baik termasuk ketika sedang menghadapi fase *Quarter Life Crisis*.

Selain itu, ada beberapa faktor yang melatarbelakangi Generasi Z terhadap fase *Quarter Life Crisis*. Beberapa faktor yang membentuk keagamaan Generasi Z adalah faktor keluarga, lingkungan pekerjaan, dan lingkungan sosial. Melalui faktor-faktor tersebut, bisa menjadi *support system* dalam pembentukan pemahaman agama.

Meskipun begitu, tidak semua Generasi Z dalam penelitian ini menganggap bahwa religiusitas berperan dalam memulihkan fase quarter life crisis. Beberapa informan lain merasakan bahwa agama tidak cukup berperan dalam pemulihan quarter life crisis mereka. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan keraguan mereka terhadap entitas Tuhan sebagai salah satu penolong mereka dikala sedang menghadapi fase ini dan dibuktikan dengan tidak dikabulkannya doa-doa mereka sehingga mereka meragukan entitas tersebut.

Lebih lanjut, terdapat faktor-faktor lain yang berperan untuk memulihkan fase quarter life crisis. Pemulihan-pemulihan tersebut berasal dari pola pikir diri sendiri, usaha maksimal yang mereka lakukan untuk bangkit dari fase quarter life crisis, serta lingkungan terdekat yang memberikan dukungan tanpa melibatkan keagamaan dalam proses tersebut. Dalam hal ini, bisa dikatakan bahwa mereka tetap mempercayai adanya Tuhan, tetapi Tuhan tidak berperan sepenuhnya terhadap fase quarter life crisis yang mereka rasakan.

## Referensi

- Afnan, F. R.. "Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*". *Jurnal Kongnisia*, Vol. 3 (2020).
- Ahmad, Jurnal. *Religiusitas, Refleksi, dan Subjektivitas Keagamaan*. Sleman: CV Budi Utama, 2020.
- Ancok, Djamiluddin dan Fuad Ansori Suroso. *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Menara Kudus, 2002.
- Ariandi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam". *Jurnal Syifa Medika*, Vol. 3, No. 2 (2013).

- Arnet, J.J. *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through Twenties 2nd Edition*. New York: Oxford University Press, 2015.
- Atwood, Joan Brian dan Corrine Scholtz. "The Quarter life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis and Both? Contemporary Family Therapy", DOI: 10.1007/s10591-008-9066-2.
- Aryani, Sekar Ayu. *Psikologi Agama: Kajian Awal Tentang Psikologi Pastoral*. Kotagede: Cakrawala Media, 2008.
- Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI, "Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018", 09 Januari 2023, <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-risikesdas-2018/>.
- Data Indonesia, 06 Desember 2022, <https://dataindonesia.id/ragam/detail/generasi-z-lebih-stres-dibandingkan-milenial-saat-pandemi>.
- \_\_\_\_\_, 02 Januari 2023, <https://dataindonesia.id/varia/detail/ada-6866-juta-generasi-z-di-indonesia-ini-sebarannya>.
- Dencker, John C. et.all. "Towards A Theoretical Framework Linking Generational Memories To Workplace Attitudes and Behaviors," *Human Resource Management Review*, Vol. 18, No. 3 (2008).
- Dolot, Anna. *The Characteristic of Generation Z*, Poland: The Central and Eastern European Online Library, 2018.
- DT, wawancara oleh penulis, 09 Maret 2023.
- E, Papalia Diane dan Feldman Ruth Duskin. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika, 2014.
- EM. Wawancara oleh Penulis. 08 Maret 2023.
- Felkner, Lara Perez, *Socialization In Childhood and Adolescence*. London: Springer Publishing, 2013.
- Gazi dan Faojah, *Psikologi Agama Memahami Pengaruh Agama Terhadap Perilaku Manusia*. Ciputat: Lembaga Penelitian UIN JAKARTA, 2010.
- Haase, Claudia. et.all. "The Interplay Of Occupational Motivation and Well-Being During The Transition From University To Work," *Journal Developmental Psychology*, Vol. 48, No. 6 (2012).
- Habibie, Alfiesyahrianta. et all "Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa", *Gajah Mada Journal Of Psychology*, Vol. 5, No. 2 (2019).
- Ishomuddin. *Pengantar Sosiologi Agama*. Jakarta: Ghalia Indonesia dan UMM Press, 1993.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Divisi Penerbitan Kencana, 2011.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama: Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016.

- \_\_\_\_\_. *Psikologi Agama*. Cet.XVIII. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008.
- Laporan Riset Departemen Advokasi dan Kajian Strategis BEM FKG UGM 2020, 2021, 12 Oktober 2022, "Pandemi dan Mental Health: Meringkas Isu Mental Selama Satu Tahun di Era Pandemi". Diunduh di link: <https://bem.fkg.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/534/2021/01/KAJIAN-PANDEMI-DAN-MENTAL-HEALTH.pdf>.
- LL. Wawancara oleh Penulis. 09 Maret 2023.
- Martin, Laura. "Understanding The Quarter Life Crisis In Community College Student". Disertasi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Konseling, Regent University, 2016.
- MR. Wawancara oleh Penulis. 09 Maret 2023.
- Mulyadi. "Agama dan Pengaruhnya Dalam Kehidupan". *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, Vol. VI, No. 2 (2016).
- NM. Wawancara oleh Penulis. 07 Maret 2023.
- Noble, Stephanie M dan Charles D. Schewe. "Cohort Segmentation: An Exploration of Its Validity," *Journal of Business Research*, Vol. 56, No. 12.
- Nottingham, Elizabeth K. *Agama dan Masyarakat Suatu Pengantar Sosiologi Agama*. Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2002.
- Oblinger, Diana dan James Oblinger. *Educating the Net Gen*. Washington: EDUCAUSE, 2005.
- Rahmawati, Icha dan Ahmad Hidayat, "Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa di Pekanbaru", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 5, No. 2 (2020).
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Cet.X. Jakarta: Kalam Mulia, 2006.
- Ramayulis dan Jalaluddin. *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Kalam Mulia, 1993.
- RD. Wawancara oleh Penulis. 06 Maret 2023.
- Robbins, Alexander dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Purnam Inc, 2001.
- Robinson, Oliver C. *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter Life Crisis: Updating Erikson For The 21st Century*. European: Routledge, 2015.
- Robinson, Oliver C. et.all. "Adult Life Stage And Crisis As Predictors Of Curiosity And Authenticity," *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 41, No. 3 (2017).
- \_\_\_\_\_. "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study Of Quarter-Life Crisis During The Post-University Transition: Locked-Out And

- Locked-In Forms In Combination”. *Journal Emerging Adulthood*, Vol. 7, No. 3 (2019).
- \_\_\_\_\_, Dan Gordon R.T Wright. “The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood And Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study. *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 37, No. 5 (2013).
- Santrock, John W. *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga, 2014.
- Sari, Amanda Permata. et all “Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia”. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol. 7, No. 6 (2022).
- TA. Wawancara oleh Penulis. 10 Maret 2023.
- Tapscott, Don. *Grown Up Digital: How The Net Generation Is Changing Your World (Yang Muda Mengubah Dunia)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- TH. Wawancara oleh Penulis. 06 Maret 2023.
- UNICEF, 2021, *Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah ‘puncak gunung es’*, 12 Oktober 2022, <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>
- Uugwanga, Selma N. “An Exploration Of Life Crisis Experiences Of Employed And Unemployed Early Adults In Windhoek” Thesis Fakultas Psikologi, Namibia University, 2020.
- VD. Wawancara oleh Penulis. 09 April 2023.
- Veenhoven, R. “Healthy Happiness: Effect of Happiness on Physical Health and Consequences for Preventive Health Care”. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 9, No. 3 (2008).
- WC. Wawancara oleh Penulis. 10 Maret 2023.
- White, James Emery. *Meet Generation Z: Understanding and Reaching the New Post-Christian World*. Michigan: Baker Book House, 2017.
- Widiyanta, Ari. “Sikap Terhadap Lingkungan dan Religiusitas,” *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 (2005).
- Widjaja, Paulus S dan Wahyu S. Wibowo. *Meretas Diri, Merengkuh Liyan, Berbagi Kehidupan*. Yogyakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2020.
- World Health Organization, 30 Januari 2023, <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>.
- Yale Medicine, 2019, 12 Oktober 2022, *Having A Quarter Life Crisis? How To Make Life Better For Future You*, Yale Medicine <https://www.yalemedicine.org/news/quarter-life-crisis-health>.