TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i6.7113

PENGARUH *WORK READINESS* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *FRESH GRADUATE*

The Influence of Work Readiness on Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates

Nafizahtul Azmi & Nurmina
Universitas Negeri Padang
nafizahtulazmi27@gmail.com; nurminadavy.psi@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 29, 2025	Jul 23, 2025	Aug 5, 2025	Aug 10, 2025

Abstract

This study aims to analyze the effect of work readiness on the quarter-life crisis among 2024 fresh graduates in Padang City. A quantitative approach was employed, involving 150 fresh graduates selected through purposive sampling based on the criteria of graduating in 2024, being unmarried, and currently unemployed. Data were collected using two instruments: the quarter-life crisis scale developed by Hasyim (2024) and the work readiness scale by Wijayanti (2019). Data analysis was conducted using simple linear regression. The results show a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a regression coefficient of −0.264, indicating a significant negative effect between work readiness and the quarter-life crisis. These findings suggest that the higher the level of work readiness, the lower the level of quarter-life crisis experienced by 2024 fresh graduates in Padang City.

Keywords: Work Readiness; Quarter-Life Crisis; Fresh Graduate

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *work readiness* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* 2024 di Kota Padang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan melibatkan 150 *fresh graduate* yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria lulusan 2024, belum menikah, dan belum bekerja. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yaitu skala *quarter life crisis* yang dikembangkan oleh Hasyim (2024) dan skala *work readiness* oleh Wijayanti (2019). Analisis data dilakukan dengan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien regresi −0,264, yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif signifikan antara *work readiness* dan *quarter life crisis*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *work readiness*, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami *fresh graduate* 2024 di Kota Padang.

Kata Kunci: *Work Readiness*; *Quarter Life Crisis*; *Fresh Graduate*

PENDAHULUAN

Mencapai tahap dewasa merupakan puncak dari perkembangan kesehatan dan kebugaran fisik, serta memiliki potensi untuk menjadi fase yang lebih positif dibandingkan masa remaja (Herawati & Hidayat, 2020). Individu memiliki banyak kesempatan untuk mengeksplorasi diri, namun juga dihadapkan pada berbagai tantangan yang signifikan (Halfon et al, 2018). Menurut data BPS Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Indonesia pada Agustus 2024 sebesar 4,91%, turun 0,41% dari Agustus 2023. Namun, pengangguran lulusan universitas meningkat signifikan, naik 11,28% pada Agustus 2024 dari 5,87% pada Februari 2013. Meskipun TPT secara keseluruhan menurun, pengangguran di kalangan *fresh graduate* masih menjadi masalah utama. Dengan 2,39 juta orang, mayoritas pengangguran terbuka berasal dari kelompok usia 20–24 tahun. Data ini menggambarkan bahwa *fresh graduate* mengalami tantangan dalam memperoleh pekerjaan meskipun mereka telah menyelesaikan perguruan tinggi.

Kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan yang sesuai harapan sering kali dapat memicu timbulnya tekanan psikologis. Banyak individu berharap dapat segera memiliki karier yang stabil, kondisi keuangan yang baik, serta pencapaian sosial yang membanggakan. Namun, kenyataan yang tidak sesuai dengan ekspektasi tersebut sering kali memunculkan perasaan gagal dan kehilangan arah hidup. Situasi inilah yang mendorong munculnya fenomena *quarter life crisis* pada dewasa awal. Menurut Robbin & Wilner (2001), *quarter life crisis* merupakan fase dalam kehidupan yang ditandai dengan peralihan dari dunia akademik ke dunia kerja. Fase ini umumnya dialami oleh individu berusia antara 20 hingga 35 tahun, khususnya mereka yang sedang menyelesaikan masa studi atau baru menyelesaikan

pendidikan tinggi. Ia juga mengidentifikasi tujuh aspek utama dalam *quarter life crisis*, yaitu kesulitan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, pandangan negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan berlebih, tekanan emosional, serta kekhawatiran dalam menjalin hubungan interpersonal.

Quarter life crisis adalah periode kritis di mana seseorang mengalami kecemasan dan kegelisahan akibat mulai mempertanyakan tujuan dan arah hidupnya, pencapaian yang telah diraih, serta kepuasan dalam menjalani kehidupannya (Rahmania & Tasaufi, 2020). *Quarter life crisis* biasanya dialami oleh individu dalam rentang usia sekitar 20-an sampai dengan usia 30-an (Sujudi, 2020). Individu sering kali harus menghadapi berbagai pertanyaan dari lingkungan sosial, yang menjadi tantangan tersendiri dalam menjawabnya. Pertanyaan seperti kapan menikah, kapan wisuda, kapan mulai bekerja, dan kapan memiliki anak tampaknya tidak ada habisnya diajukan kepada orang dewasa (Herawati & Hidayat, 2020). Hal ini mengakibatkan *fresh graduate* semakin merasa cemas akan masa depan mereka yang belum jelas.

Menurut Parerungan (2018), tidak sedikit *fresh graduate* dari perguruan tinggi yang merasa belum siap dan tidak mampu untuk memasuki dunia kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustikasari (2018), bahwa keinginan *fresh graduate* untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan dan memulai karir seringkali menghadapi kesulitan setelah mereka lulus kuliah. Hal ini disebabkan oleh kenyataan di lapangan yang menunjukkan adanya persaingan dan seleksi kerja yang sangat ketat. Mereka sering kali merasa bingung tentang langkah selanjutnya, lelah setelah berulang kali mencari pekerjaan, dan tidak puas dengan kehidupan mereka karena tidak dapat memenuhi kebutuhan. Maka dari itu, mereka perlu mempersiapkan diri dengan matang agar siap menghadapi tantangan di dunia kerja *(work readiness)*. Individu yang memiliki *work readiness* akan mempunyai pribadi yang berkualitas, keterampilan interpersonal yang bagus, dan juga kemampuan profesional yang penting untuk kesuksesan di tempat kerja (Crespin et al., 2019).

Work readiness juga merujuk pada lulusan perguruan tinggi yang memiliki sikap dan karakteristik yang mendukung keberhasilan mereka dalam dunia kerja (Caballero et al., 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Orr et al. (2023), mengungkapkan bahwa *work readiness* dapat dilihat sebagai gabungan antara keterampilan khusus disiplin dan keterampilan generik dalam perspektif multidimensi. Secara umum, penelitian tersebut mengidentifikasi empat faktor utama, yaitu: persepsi terhadap karakteristik pribadi, pemahaman mengenai protokol di

tempat kerja, kompetensi secara keseluruhan, serta kemampuan untuk beradaptasi dan berinteraksi dalam lingkungan kerja. Keempat faktor ini membentuk model empat faktor yang diadaptasi dari konsep yang dikemukakan oleh (Caballero et al., 2011).

Menurut Peersia et al. (2024), *work readiness* merupakan perilaku yang diharapkan untuk mencapai kinerja secara optimal di lingkungan kerja. Hal ini melibatkan kombinasi kognitif atau intelektual yang dimiliki oleh karyawan, dan juga keterampilan perilaku yang sesuai dengan tuntutan pekerjaan. *Work readiness* mencakup berbagai aspek, mulai dari efisiensi dalam menyelesaikan tugas hingga kemampuan beradaptasi dengan lingkungan kerja yang dinamis. Perusahaan perlu memastikan bahwa karyawan memiliki pengetahuan dan keterampilan teknis, kemampuan untuk berinteraksi dalam tim, mengelola stres, serta menunjukkan sikap positif saat menghadapi tantangan. Individu yang memiliki *work readiness* yang baik akan berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan juga kualitas kinerja individu maupun organisasi secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Stevani & Yulhendri (2014), menunjukkan bahwa *work readiness* adalah kondisi keseluruhan individu yang menunjukkan keseimbangan antara kematangan fisik, mental, pengalaman, serta adanya niat dan kemampuan untuk melaksanakan pekerjaan atau tugas yang sedang atau akan dihadapi. Individu yang siap kerja tidak hanya memiliki keterampilan teknis, tetapi juga memiliki kesiapan emosional dan psikologis yang kuat untuk menghadapi tantangan. Kombinasi ini memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan, memecahkan masalah secara efektif, dan melaksanakan tugas dengan bertanggung jawab. Kesiapan ini juga mencakup sikap positif dalam menghadapi perubahan yang cepat di dunia kerja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 3 orang sarjana *fresh graduate* pada tanggal 18 dan 19 Desember 2024. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa terdapat 2 orang sarjana *fresh gradute* yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, 3 orang yang mudah putus asa saat mengalami kegagalan, 3 orang yang sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain, 3 orang yang sering berada dalam situasi sulit, 3 orang yang sering merasa cemas, 3 orang yang sering merasa tertekan, dan 3 orang yang sering merasa khawatir dengan hubungan interpersonal atau hubungan dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami berbagai aspek yang menjadi ciri dari *quarter life crisis*, seperti kesulitan dalam mengambil keputusan, mudah putus asa,

sering membandingkan diri dengan orang lain yang dikarenakan ada sebagian dari mereka yang sudah mendapatkan pekerjaan, serta merasa cemas akan masa depan yang belum jelas.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh *work readiness* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Hal ini dikarenakan dari hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui tidak sedikit *fresh graduate* merasa belum yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan juga meragukan masa depan mereka. Terutama ketika menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana *work readiness* dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada *fresh graduate*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji pengaruh *work readiness* terhadap *quarter life crisis* pada fresh graduate tahun 2024 di Kota Padang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *work readiness*, sedangkan variabel terikatnya adalah *quarter life crisis*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 150 responden yang belum menikah dan belum bekerja. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan skala Likert 4 poin, yang disusun berdasarkan teori Caballero et al. (2011) dan Robbins & Wilner (2001). Instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan referensi penelitian sebelumnya, dan seluruh item dinyatakan valid dengan nilai korelasi di atas 0,30. Uji reliabilitas menunjukkan nilai alpha sebesar 0,897 untuk *work readiness* dan 0,849 untuk *quarter life crisis*, yang berarti keduanya reliabel. Analisis data dilakukan dengan SPSS versi 25 melalui uji normalitas, linearitas, dan analisis regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis yang diajukan.

HASIL

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk memeriksa apakah variabel independen dan dependen terdistribusi normal. Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka data terdistribusi normal dan hipotesis diterima (Sahir, 2022).

Tabel 1. Tabel Hasil Uji Normalitas Residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Unstadarized Residual Work Readiness & Quarter Life Crisis	**N**	***Asymp. Sig* (2-*tailed*)**	**Keterangan**
	150	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas residual diatas dengan jumlah responden 150, diperoleh nilai p= 0,200 p > 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05 sehingga dikatakan distribusi data penelitian ini adalah normal.

2. Uji Linearitas

Menurut Syafrida (2022), uji linearitas bertujuan untuk menunjukkan bahwa rata-rata yang diperoleh dari kelompok data sampel berada pada garis lurus. Jika nilai sig. deviation from linearitas ≥ 0,05 maka diartikan hubungan antar variabel adalah linear.

Tabel 2 Tabel Hasil Uji Linearitas

	F	Sig.	Keterangan
Deviation from Linearity	0,848	0,718	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai F = 0,848 dengan nilai p sebesar p 0,718, yang mana p > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear antara kedua variabel. Dengan demikian, hubungan antara variabel bebas dan terikat dinyatakan memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam studi ini menerapkan teknik analisis regresi linier sederhana melalui IBM SPSS versi 25 *for windows* untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel *work readiness* (X) terhadap variabel *quarter life crisis* (Y). Adapun hasil yang dapat disajikan yakni:

Tabel 3 Tabel Model Summary

R	**R Square**	**Adjusted R Square**	**Std. Error of the Estimate**
0,522	0,273	0,268	4,497

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui nilai R Square sebesar 0,273 guna melihat pengaruh variabel *work readiness* terhadap *quarter life crisis*. Nilai R Square yang didapatkan dikalikan dengan 100 (0,273 x 100). Maka dari itu, dapat disimpulkan pengaruh variabel *work readiness* terhadap *quarter life crisis* sebesar 27,3%.

Tabel 4 Uji Persamaan Regresi

	B	**t.**	**Sig**
(Constant)	63,495	23,570	0,000
Work Readiness	**-0,264**	-7,452	0,000

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara *work readiness* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Nilai koefisien regresi sebesar -0.264 menunjukkan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat *work readiness* seseorang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah Y = 63.495 - 0.264X, di mana Y adalah *quarter life crisis* dan X adalah *work readiness*. Jadi, *work readiness* berperan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada *fresh graduate*.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *work readiness* terhadap *quaerter life crisis* pada *fresh graduate*. Studi ini mengambil subjek *fresh graduate* tahun 2024 yang belum bekerja/menikah di Kota Padang. Studi ini juga melihat gambaran tingkat *work readiness* serta *quarter life crisis* pada *fresh graduate* tahun 2024 di Kota Padang.

Temuan dalam studi ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara *work readiness* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* di Kota Padang. Hal ini ditunjukkan melalui hasil koefisien korelasi yakni 0,522, dimana korelasi dikatakan tinggi apabila mendekati 1 dan dikatan rendah apabila mendekati 0, kemudian nilai koefisien regresi sebesar -0.264 yang menunjukkan terdapat pengaruh negatif antara work readiness terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Lalu, nilai *sig.* (*2-tailed*) yakni 0,000 yang mana nilai tersebut <0,05. Dari hasil uji hipotesis didapatkan hasil bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Maka, semakin tinggi tingkat *work readiness* pada *fresh graduate* 2024, *quarter life crisis* akan semakin menurun.

Work readiness merujuk pada lulusan perguruan tinggi yang memiliki sikap dan karakteristik yang mendukung keberhasilan mereka dalam dunia kerja (Caballero et al., 2011).

Pada studi ini *work readiness fresh graduate* berada pada kategori sedang dengan 68,7%. Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki *work readiness* yang tinggi akan dapat memepersiapkan dirinya dengan baik serta mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan di dunia kerja nantinya. Jika individu dibekali dengan *work readiness* yang baik, maka tekanan yang muncul selama fase transisi ini dapat ditekan. *Work readiness* bukan hanya soal keterampilan teknis, tetapi juga mencakup kesiapan mental, emosional, dan juga sosial.

Berdasarkan kategorisasi aspek *work readiness* pada *fresh graduate* 2024, aspek karakteristik personal, sebagian besar responden berada dalam kategori sedang (51,3%). Hal ini berarti sebagian besar *fresh graduate* memiliki kepribadian yang cukup baik untuk memasuki dunia kerja. Sementara itu, pada aspek kecerdasan organisasi, mayoritas responden termasuk dalam kategori tinggi (54,7%), menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman organisasi yang baik. Pada aspek kompetensi kerja, sebagian besar responden berada dalam kategori tinggi (50,7%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan kerja yang baik. Sedangkan pada aspek kecerdasan sosial, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (48,7%), yang menunjukkan bahwa interaksi sosial dan kemampuan bekerja sama dalam tim cukup baik.

Work readiness menjadi salah satu faktor yang memepengaruhi *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Menurut Robbins & Wilner (2001), *quarter life crisis* merupakan fase dalam kehidupan yang ditandai dengan peralihan dari dunia akademik ke dunia kerja. Dalam penelitian ini, *quarter life crisis* pada *fresh graduate* 2024 berada pada kategori sedang dengan skor 79,3%. Hal ini berarti bahwa mayoritas responden sedang menghadapi tantangan *quarter life crisis*, namun belum dalam kondisi yang terlalu berat. Temuan ini, didukung oleh penelitian Chrisnatalia (2023), yang dilakukan pada orang dewasa awal usia 18-30 tahun yang belum bekerja dan sedang mencari pekerjaan. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka mengalami *quarter life crisis* pada tingkat yang tinggi. Hal ini berarti bahwa orang yang belum masuk ke dunia kerja dan mungkin belum siap secara mental maupun keterampilan akan lebih rentan merasa cemas, bingung, dan tidak yakin dengan arah hidupnya.

Berdasarkan kategorisasi aspek *quarter life crisis* pada *fresh graduate*, aspek bingung dalam mengambil keputusan berada pada tingkat sedang (67,3%), yang berarti mereka sering merasa ragu atau bimbang dalam menentukan pilihan hidup, namun kebingungan ini masih dalam batas wajar dan belum terlalu mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada aspek putus asa, mayoritas responden juga berada dalam kategori sedang (54,0%), hal ini menunjukkan

bahwa mereka kadang merasa kehilangan harapan atau merasa tidak yakin terhadap masa depan. Selanjutnya, untuk aspek penilaian diri yang negatif, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (58,7%), hal ini berarti mereka cenderung memiliki pandangan yang kurang positif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak cukup baik atau kurang percaya diri. Pada aspek terjebak dalam situasi sulit juga didominasi oleh kategori sedang (61,3%), yang berarti responden merasa menghadapi berbagai kesulitan atau tantangan hidup. Pada aspek perasaan cemas berada dalam kategori rendah (56,0%), hal ini menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka tidak terlalu diliputi rasa cemas atau khawatir secara berlebihan saat menghadapi tantangan hidup. Pada aspek tertekan berada dalam kategori tinggi (40,7%). Ini menunjukkan bahwa banyak dari mereka merasa tertekan, mungkin karena tuntutan hidup, ekspektasi keluarga, atau ketidakpastian masa depan setelah lulus. Kemudian, pada aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal berada pada kategori tinggi (44,7%). Ini menunjukkan bahwa hubungan sosial, seperti pertemanan, keluarga, atau pasangan, menjadi sumber kekhawatiran yang cukup besar bagi mereka, mungkin karena rasa takut ditinggalkan, tidak dimengerti, atau sulit menjalin hubungan yang sehat.

Selain itu, penelitian ini memeperoleh hasil bahwa nilai *work readiness* memberikan kontribusi efektif sebesar 27,3% pada *quarter life crisis* dan sisanya 72,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Maka, dapat dikatakan penelitian ini telah membuktikan bahwa masalah *quarter life crisis* pada *fresh graduate* juga dipengaruhi oleh *work readiness*. Peningkatan *work readiness* pada *fresh graduate* dapat memperkuat pandangan dalam menghadapi kesulitan setelah lulus, dan memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis*.

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan selama proses penelitian. Pertama, penelitian ini tidak melibatkan seluruh universitas yang ada di Kota Padang sebagai sampel penelitian dan rata-rata subjek berasal dari universitas favorit di Kota Padang, sehingga penelitian ini mencerminkan hasil yang sedikit tinggi pada variabel *work readiness* terhadap *quarter life crisis*. Kedua, alat ukur yang digunakan belum diuji terlebih dahulu pada subjek penelitian, sehingga mungkin belum seakurat atau sekuat jika alat ukur tersebut diuji coba terlebih dahulu oleh peneliti sebelum digunakan. Oleh karena itu, keterbatasan yang ada dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian yang akan datang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *work readiness* terhadap *quarter life crisis* pada fresh graduate, diperoleh bahwa tingkat *work readiness* dan *quarter life crisis* responden secara umum berada dalam kategori sedang. Analisis data menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *work readiness* terhadap *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi kesiapan kerja yang dimiliki oleh fresh graduate, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *quarter life crisis*. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan kesiapan kerja sebagai salah satu strategi preventif untuk membantu individu menghadapi masa transisi pasca-kelulusan secara lebih sehat secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Caballero, C. L., Walker, A., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2011). The Work Readiness Scale (WRS): Developing a measure to assess work readiness in college graduates. *Journal of Teaching and Learning for Graduate Employability*, *2*(1), 41–54. https://doi.org/10.21153/jtlge2011vol2no1art552

Crespin, K. P., Holzman, S., Muldoon, A., & Sen, S. (2019). *Framework for the Future : Workplace Readiness Skills in Virginia. February.*

Halfon, et al. (2018). Handbook Of Life Course Health Development. In *Handbook of Life Course Health Development*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_19

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *5*(2), 145–156. https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036

Mustikasari, R. (2018). *Efektivitas Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Draduate Yang Sedang Mencari Kerja*.

Orr, P., Forsyth, L., Caballero, C., Rosenberg, C., & Walker, A. (2023). A systematic review of Australian higher education students' and graduates' work readiness. *Higher Education Research and Development*, *42*(7), 1714–1731. https://doi.org/10.1080/07294360.2023.2192465

Parerungan, R. H. (2018). Kompetensi Kerja dan Penyesuaian Diri Pada Fresh Graduate Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang Tidak Bekerja Sebagai Guru. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(4), 552–559. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4679

Peersia, K., Rappa, N. A., & Perry, L. B. (2024). Work readiness: definitions and conceptualisations. *Higher Education Research and Development*. https://doi.org/10.1080/07294360.2024.2366322

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis The Unique Challenge of Life in Your Twenties*.

Sahir, S. H. (2022). *Metode Penelitian* (1st ed.). KBM Indonesia.

Stevani, & Yulhendri. (2014). Pengaruh Praktek Kerja Industri (Prakerin), Keterampilan Siswa dan Self Efficacy Terhada Kesiapan Memasuki Dunia Kerja Siswa Administrasi

Perkantoran SMK Negeri Bisnis dan Manajemen Kota Padang. *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi*, *1*(1), 53–61.

Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, *2*(2), 105–112.

Tasaufi, R. &. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Contemporary Family Therapy*, *30*(4), 233–250.