

# Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)

E-ISSN: 2986-9528 | P-ISSN: 2986-9439

Website <https://ejournal.lapad.id/index.php/pjpi>

Open Access under CC BY NC SA  
Copyright © 2025, m. Bambang Purwanto

Vol. 3, No. 2, 2025, 301-320  
DOI: <https://doi.org/10.61930/pjpi.v3i2>

---

## Generasi Gelisah: Pendekatan Fenomenologis Kecemasan Eksistensial Gen Z Pasca Lulus Kuliah

M Bambang Purwanto

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

\*Corresponding Author: mbambangpurwanto@gmail.com

---

### Abstract:

*This research aims to uncover the form, triggering factors, and strategies for meaning and coping with existential anxiety experienced by Generation Z after college graduation. The phenomenon of difficulty in obtaining employment, high social expectations, and mismatches between education and industrial needs have created significant emotional and psychological stress on young individuals. Using a qualitative approach with phenomenological methods, data was collected through in-depth interviews with a number of Gen Z informants who graduated from college. The results of the study showed that the forms of anxiety experienced included financial anxiety, social anxiety, self-identity crisis, and fear of inability to compete. Internal factors such as low self-efficacy and overthinking also exacerbate this condition, plus external pressures such as family expectations, social media, and the national economic situation. In dealing with this anxiety, respondents showed a variety of coping strategies, ranging from active efforts such as training and internships, to passive mechanisms such as procrastination, "healing", or even resignation. These findings provide a deeper understanding of the psychological complexities of Gen Z in dealing with the world of work and are important input for educational institutions and policymakers to create a more adaptive and empathetic career transition system.*

**Keywords:** Gen Z, Existential Anxiety, Career Transitions, Phenomenology.

### Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bentuk, faktor pemicu, serta strategi pemaknaan dan penanggulangan kecemasan eksistensial yang dialami oleh Generasi Z pasca kelulusan kuliah. Fenomena sulitnya memperoleh pekerjaan, tingginya ekspektasi sosial, dan ketidaksesuaian antara pendidikan dan kebutuhan industri telah menimbulkan tekanan emosional dan psikologis yang signifikan pada individu muda. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap sejumlah informan Gen Z lulusan perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk kecemasan yang dialami meliputi kecemasan finansial, kecemasan sosial, krisis identitas diri, serta ketakutan terhadap ketidakmampuan berkompetisi. Faktor internal seperti rendahnya *self-efficacy* dan *overthinking* turut memperparah kondisi ini, ditambah tekanan eksternal seperti ekspektasi keluarga, media sosial, dan situasi ekonomi nasional. Dalam menghadapi kecemasan ini, responden menunjukkan beragam strategi coping, mulai dari usaha aktif seperti pelatihan dan magang, hingga mekanisme pasif

seperti penundaan, "healing", atau bahkan pasrah. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas psikologis Gen Z dalam menghadapi dunia kerja serta menjadi masukan penting bagi lembaga pendidikan dan pembuat kebijakan untuk menciptakan sistem transisi karier yang lebih adaptif dan empatik.

**Kata Kunci:** *Gen Z, Kecemasan Eksistensial, Transisi Karier, Fenomenologi.*

## **PENDAHULUAN**

Generasi Z, yang merupakan kelompok usia kelahiran akhir 1990-an hingga awal 2010-an, kini telah memasuki fase transisi penting dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Fase ini sering kali tidak berjalan mulus karena banyak individu Gen Z mengalami kecemasan yang kompleks dan mendalam setelah kelulusan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasca-lulus di kalangan Gen Z mengalami peningkatan yang signifikan, terutama yang berkaitan dengan kekhawatiran akan masa depan, kesulitan mencari pekerjaan, serta ketidakpastian akan arah hidup (Twenge, 2017; Seemiller & Grace, 2016). Hal ini menjadikan transisi pasca-kampus sebagai titik kritis dalam perkembangan psikologis generasi ini. Di sisi lain, dinamika dunia kerja saat ini menuntut lulusan baru untuk tidak hanya memiliki *hard skill* akademik, tetapi juga berbagai *soft skill* seperti komunikasi, kolaborasi, kreativitas, dan resiliensi (Fitria Marisyah et al., 2025). Persaingan kerja yang semakin ketat, disertai dengan perubahan cepat dalam struktur industri akibat revolusi digital dan dampak ekonomi global (misalnya pandemi dan PHK massal), menambah beban mental bagi generasi muda (OECD, 2020; Schroth, 2019). Banyak dari mereka merasa tidak siap menghadapi realitas pasar kerja yang keras, terutama ketika harapan pribadi tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi (Purwanto, Firdaus, et al., 2024).

Media sosial juga berperan sebagai faktor pemicu tekanan eksistensial. Dalam era digital ini, Gen Z tumbuh dengan keterhubungan konstan yang menjadikan mereka rentan terhadap fenomena *fear of missing out* (FOMO), banding sosial, dan ilusi kesuksesan instan yang ditampilkan dalam dunia maya (Achmad Leofaragusta K K et al., 2025). Perbandingan dengan rekan sebaya yang terlihat "lebih sukses" di Instagram atau LinkedIn sering kali memicu rasa tidak cukup, malu, dan tidak layak. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada persepsi diri, tetapi juga memperburuk kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang penuh ketidakpastian (Hatidah et al., 2025; Irawan et al., 2024). Dalam konteks inilah, pendekatan fenomenologis menjadi penting untuk memahami pengalaman subjektif Gen

Z. Alih-alih hanya melihat gejala psikologis secara kuantitatif, pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali secara mendalam bagaimana individu Gen Z menafsirkan pengalaman pasca-kelulusan mereka. Pendekatan fenomenologi, sebagaimana ditekankan oleh interpretasi eksistensialisme Frankl (1985), menempatkan makna personal sebagai pusat dari pemahaman kecemasan dan pilihan hidup. Kecemasan bukan sekadar gangguan, tetapi bisa menjadi titik awal refleksi dan pertumbuhan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah dalam literatur yang masih jarang menyoroiti pergulatan emosional Gen Z dalam memasuki dunia kerja dari perspektif eksistensial. Dengan memusatkan perhatian pada pengalaman subjektif para lulusan muda, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis untuk mendukung proses transisi karier yang lebih sehat, terarah, dan bermakna bagi generasi ini.

Penelitian ini dirumuskan untuk menjawab tiga pertanyaan utama: Bagaimana bentuk kecemasan eksistensial yang dialami oleh Gen Z pasca kelulusan kuliah? Apa saja faktor yang memicu kecemasan tersebut, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal? Dan bagaimana Gen Z memaknai serta mengatasi kecemasan eksistensial mereka dalam konteks transisi menuju dunia kerja? Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman subjektif kecemasan eksistensial yang dialami oleh Gen Z setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Penelitian juga berupaya mengidentifikasi sumber utama kecemasan serta bagaimana para lulusan muda memaknai kondisi tersebut, baik sebagai krisis maupun peluang refleksi. Selain itu, penelitian ini ingin menemukan pola umum dalam cara Gen Z mengelola transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik dalam bidang psikologi generasi dan studi transisi karier dengan pendekatan fenomenologis dan eksistensial. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi lembaga pendidikan, konselor karier, serta praktisi HRD dalam menyusun strategi pendampingan transisi karier yang lebih holistik, adaptif, dan berempati terhadap kebutuhan emosional lulusan muda.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman

subjektif Gen Z dalam menghadapi kecemasan eksistensial pasca kelulusan. Penelitian kualitatif tidak berupaya menggeneralisasi, melainkan menekankan pada kedalaman makna dari perspektif individu (Creswell, 2013). Dalam kerangka fenomenologi, fokus utama diarahkan pada pengalaman hidup yang dirasakan langsung oleh partisipan. Oleh karena itu, peneliti berusaha menggali persepsi, perasaan, dan interpretasi pribadi para lulusan baru terkait perasaan cemas, ragu, atau kehilangan arah yang mereka alami dalam transisi menuju dunia kerja. Jenis fenomenologi yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif dan hermeneutik. Pendekatan ini tidak hanya menggambarkan fenomena, tetapi juga menafsirkan makna pengalaman tersebut dalam konteks sosial-kultural dan psikologis para informan.

### **Subjek dan Teknik Pemilihan Informan**

Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang lulusan baru (*fresh graduates*) dari Generasi Z yang sedang dalam masa pencarian kerja. Mereka berusia antara 21 hingga 25 tahun, berasal dari berbagai latar belakang pendidikan, dan telah lulus dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Seluruh informan menyatakan mengalami kegelisahan, keraguan, atau kecemasan terhadap masa depan pekerjaan mereka. Teknik pengambilan informan menggunakan *purposive sampling*, yakni memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria seleksi meliputi: (1) berusia 21–25 tahun, (2) belum memiliki pekerjaan tetap lebih dari enam bulan, dan (3) bersedia menceritakan pengalaman kecemasan eksistensial secara terbuka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh informan yang relevan dengan konteks fenomena yang dikaji (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Diversitas latar belakang (jenis kelamin, jurusan kuliah, wilayah tempat tinggal) tetap diperhatikan untuk memperkaya data. Keberagaman ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pola umum maupun variasi dalam pengalaman kecemasan yang dialami Gen Z. Keputusan untuk mengakhiri pengumpulan data ditentukan oleh saturasi data, yaitu ketika tidak ada tema baru yang muncul dari wawancara berikutnya.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur. Peneliti menyusun panduan wawancara berdasarkan rumusan

masalah, namun tetap memberi ruang bagi narasi bebas dan pengalaman pribadi informan. Wawancara dilakukan secara langsung maupun daring, bergantung pada situasi dan preferensi informan, dengan durasi rata-rata 45–60 menit (Creswell, 2013). Selain wawancara, peneliti juga membuat catatan lapangan (*field notes*) untuk menangkap ekspresi non-verbal, suasana emosional, dan refleksi subjektif yang muncul selama interaksi. Kedua metode ini saling melengkapi untuk memastikan kedalaman dan keakuratan interpretasi terhadap fenomena yang diteliti.

### Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif Colaizzi (1978). berikut adalah tahapan teknik analisis data fenomenologis yang telah disesuaikan untuk konteks penelitian ini.

**Tabel 1.** Tahapan Analisis Data Colaizzi (1978)

Tahap	Deskripsi Kegiatan	Tujuan
Membaca Transkrip	Membaca ulang seluruh hasil wawancara secara menyeluruh	Mendapat pemahaman holistik atas pengalaman informan
Identifikasi Pernyataan Signifikan	Menyoroti kutipan atau narasi yang relevan dengan kecemasan eksistensial	Menemukan bagian penting untuk dianalisis lebih dalam
Merumuskan Makna	Menginterpretasikan makna dari pernyataan signifikan	Membangun pemahaman esensial dari pengalaman subjektif
Mengelompokkan ke dalam Tema	Mengorganisasi makna ke dalam kategori tematik	Menyusun struktur pemaknaan berdasarkan tema-tema umum
Menyusun Deskripsi Menyeluruh	Menulis narasi deskriptif berdasarkan tema-tema	Memberikan gambaran utuh fenomena kecemasan Gen Z

---

Sintesis Esensial	Struktur	Merangkum inti makna dari semua pengalaman	Menyampaikan esensi fenomena secara ringkas dan padat
Validasi Member Check	melalui	Mengkonfirmasi hasil kepada informan	Memastikan keabsahan dan keotentikan interpretasi peneliti

---

Analisis data menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif Colaizzi (1978) menerangkan proses pertama adalah membaca ulang seluruh transkrip wawancara untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman para informan. Kemudian, peneliti mengidentifikasi pernyataan-pernyataan signifikan yang berkaitan langsung dengan pengalaman kecemasan eksistensial. Langkah selanjutnya adalah merumuskan makna-makna esensial dari pernyataan informan dan mengelompokkannya ke dalam tema-tema utama. Tema-tema ini dianalisis secara mendalam untuk disusun menjadi deskripsi struktural mengenai dinamika kecemasan yang dialami oleh Gen Z. Akhirnya, peneliti melakukan validasi temuan melalui member checking, yaitu mengonfirmasi kembali hasil analisis kepada beberapa informan untuk memastikan bahwa interpretasi yang disusun benar-benar mencerminkan pengalaman asli mereka

## **TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

### **TEMUAN**

Sesuai dengan pendekatan fenomenologis yang digunakan dalam penelitian ini, hasil yang disajikan merupakan deskripsi temuan-temuan tematik berdasarkan pengalaman subjektif para informan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap sejumlah lulusan baru (*fresh graduates*) dari generasi Z yang sedang berada dalam masa transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini mengungkap berbagai bentuk kecemasan eksistensial yang mereka alami, faktor-faktor internal maupun eksternal yang menjadi pemicu utama kecemasan tersebut, serta bagaimana mereka memaknai dan menghadapinya dalam konteks perubahan peran dari mahasiswa menjadi pencari kerja. Temuan-temuan berikut disusun secara tematik untuk memberikan gambaran utuh mengenai dinamika emosional, psikologis, dan sosial yang dihadapi oleh Gen Z pasca kelulusan kuliah.

## 1. Gambaran Umum Informan

**Tabel 1.** Profil Partisipan Penelitian

No	Inisial	Usia	Jurusan Kuliah	Latar Belakang Keluarga	Status Saat Ini
1	AN	23	Ilmu Komunikasi	Orang tua wiraswasta	Belum bekerja, aktif ikut pelatihan
2	BR	24	Teknik Informatika	Ayah PNS, ibu ibu rumah tangga	Melamar kerja di startup IT
3	CL	22	Akuntansi	Orang tua pedagang	Sedang magang, belum tetap
4	DN	25	Psikologi	Ayah buruh, ibu rumah tangga	Ikut kursus persiapan CPNS
5	EK	21	Manajemen	Ayah PNS, ibu guru	Mencari kerja via online
6	FN	23	Pendidikan Bahasa Inggris	Orang tua petani	Belum bekerja, ingin lanjut S2
7	GP	24	Hukum	Orang tua guru	Freelance sambil cari kerja tetap
8	HA	22	Teknik Sipil	Orang tua TNI	Menunggu hasil tes kerja
9	IN	23	Desain Komunikasi Visual	Orang tua wiraswasta	Freelance desain, belum kerja tetap
10	JY	25	Ilmu Pemerintahan	Orang tua nelayan	Belum bekerja, merasa kehilangan arah
11	KM	23	Pendidikan Biologi	Ayah ASN, ibu ibu rumah tangga	Aktif ikut program karier kampus

12	LL	24	Sastra Inggris	Orang tua guru	Ikut volunteering sambil cari kerja
13	MN	22	Teknik Elektro	Orang tua buruh pabrik	Sedang kursus keahlian teknis
14	NS	23	Ilmu Ekonomi	Orang tua pedagang kecil	Belum bekerja, cemas soal biaya hidup
15	OP	21	Farmasi	Orang tua wiraswasta	Magang di apotek
16	PR	25	Sistem Informasi	Ayah ASN, ibu ibu rumah tangga	Gagal di 4 lamaran kerja
17	QR	24	Pendidikan Anak Usia Dini	Orang tua petani	Belum bekerja, ingin jadi guru TK
18	ST	23	Manajemen Pemasaran	Orang tua PNS	Belum bekerja, overthinking
19	TU	22	Statistika	Ayah dosen, ibu ibu rumah tangga	Mencari kerja di BUMN
20	VN	23	Teknik Kimia	Orang tua buruh pabrik	Cemas dan putus asa setelah ditolak kerja

Tabel satu memberikan informasi mengenai informan yang berasal dari berbagai latar belakang jurusan seperti ilmu sosial, teknik, pendidikan, hingga seni dan desain. Sebagian besar berasal dari keluarga menengah ke bawah, dengan latar belakang orang tua sebagai petani, buruh, pedagang, atau pekerja informal lainnya. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam sumber dukungan ekonomi dan tekanan keluarga, yang turut mempengaruhi tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja. Sebagian besar informan belum mendapatkan pekerjaan tetap dan berada dalam fase mencari arah atau mengikuti pelatihan. Meskipun ada yang mencoba aktif melalui kursus, freelance, atau magang, namun ditemukan beberapa informan yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan tinggi, seperti merasa kehilangan arah, cemas akan masa depan, bahkan putus asa akibat sering ditolak saat melamar kerja. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kondisi pasca kelulusan menciptakan tekanan psikologis yang cukup kuat bagi Gen Z, khususnya dalam lingkungan sosial-ekonomi yang penuh tantangan dan persaingan ketat.

## 2. Bentuk kecemasan eksistensial yang dialami oleh Gen Z pasca kelulusan kuliah

Kecemasan eksistensial merupakan bentuk kecemasan yang berakar dari perasaan tidak aman terhadap makna hidup, masa depan, serta peran diri dalam kehidupan sosial. Bagi Gen Z, masa pasca-kelulusan menjadi titik krusial di mana mereka mengalami kekosongan arah (*void of direction*) karena tidak semua langsung memperoleh pekerjaan atau kesempatan karier yang diharapkan. Sebagian besar informan menyatakan bahwa setelah euforia kelulusan berlalu, mereka merasa seperti terputus dari sistem yang selama ini menaungi mereka, yaitu kampus. Kondisi ini menciptakan gejala kecemasan seperti bingung menentukan langkah, merasa tidak berguna, bahkan mempertanyakan nilai dari gelar sarjana yang dimiliki.

*"Setelah lulus saya malah bingung sendiri. Teman-teman kelihatan sukses di Instagram, saya masih freelance nggak jelas. Kadang mikir, kuliah kemarin buat apa ya?"* (Informant 9)

Ungkapan ini menunjukkan bagaimana perasaan kehilangan arah dan krisis makna terhadap pendidikan muncul secara nyata. Hal ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga menurunkan motivasi untuk mencoba hal-hal baru. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk kecemasan eksistensial paling dominan adalah kecemasan finansial. Mayoritas informan mengaku merasa khawatir tidak bisa segera mandiri secara ekonomi.

*"Saya makin gelisah setiap hari karena uang tabungan habis buat daftar kerja dan pelatihan. Sementara keluarga juga nggak bisa terus bantu."* (Informant 14)

Tekanan untuk segera menghasilkan uang, terlebih bila berasal dari keluarga berpenghasilan rendah, menjadi beban tersendiri yang membayangi para lulusan. Selain kecemasan ekonomi, informan juga banyak menyoroti kecemasan sosial, khususnya perbandingan dengan teman sebaya. Fenomena ini diperkuat oleh keberadaan media sosial yang menampilkan "*highlight*" kesuksesan orang lain.

*"Setiap buka Instagram, lihat teman sudah kerja, udah gajian, udah beli motor... saya jadi merasa gagal. Langsung overthinking."* (Informant 23)

Kecemasan sosial ini mendorong sebagian informan untuk menarik diri dari

pergaulan digital, atau bahkan menghindari pertemuan dengan teman-teman. Selanjutnya, banyak informan yang mengalami kecemasan identitas diri. Mereka mempertanyakan apakah pilihan jurusan kuliah dulu sudah tepat dan apakah mereka benar-benar memiliki kapasitas di bidang tersebut. Beberapa informan juga menyampaikan kecemasan kompetensi, merasa bahwa apa yang dipelajari di kampus tidak cukup untuk menjawab tuntutan kerja yang nyata. Mereka merasa tertinggal karena belum memiliki portofolio, pengalaman kerja, atau keterampilan teknis tertentu.

*“Saya dulu pengen jadi guru, tapi sekarang kayak nggak yakin... malah mikir mau pindah jalur. Tapi bingung juga mau mulai dari mana.”* (Informant 2)

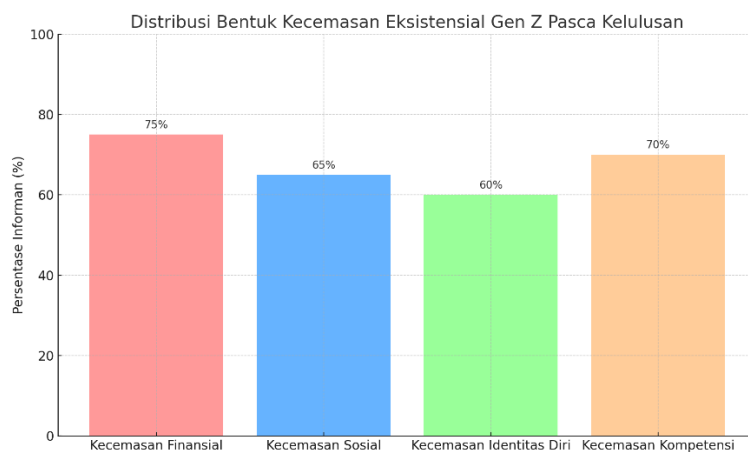
*“Saat interview, saya ditanya skill yang nggak pernah diajar di kampus. Saya langsung merasa kecil, kayak nggak siap sama sekali.”* (Informant 6)

Kedua kutipan dari informan tersebut menggambarkan bentuk kecemasan eksistensial yang berkaitan dengan krisis identitas dan kompetensi diri. Informan pertama menunjukkan gejala keraguan terhadap tujuan hidup dan arah kariernya. Meskipun sebelumnya memiliki cita-cita yang jelas untuk menjadi guru, pengalaman pasca kelulusan justru memunculkan ketidakpastian. Keinginan untuk “pindah jalur” menunjukkan bahwa nilai-nilai yang dulu diyakini sudah mulai tergeser oleh realitas dunia kerja. Namun, kebingungan tentang “mulai dari mana” menandakan adanya kebuntuan dalam pengambilan keputusan, yang memperkuat rasa cemas dan kehilangan makna terhadap pendidikan yang telah ditempuh. Sementara itu, pernyataan dari informan kedua memperjelas munculnya kecemasan kompetensi, yaitu perasaan tidak percaya diri karena merasa tidak memiliki keterampilan yang relevan dengan kebutuhan industri. Ketika pertanyaan dalam wawancara kerja menyentuh hal-hal yang tidak pernah dipelajari di kampus, informan mengalami penurunan harga diri dan meragukan kemampuannya sendiri. Ini menunjukkan adanya kesenjangan nyata antara sistem pendidikan tinggi dengan ekspektasi dunia kerja, yang dapat memicu perasaan tidak layak, malu, dan enggan mencoba lagi. Kedua kutipan ini mengilustrasikan bahwa Gen Z tidak hanya menghadapi tantangan teknis dalam mencari kerja, tetapi juga konflik batin yang dalam terkait dengan eksistensi dan identitas mereka.

Gaya emosional Gen Z dalam menghadapi kecemasan ini cenderung fluktuatif dan bergantung pada lingkungan sosialnya. Sebagian besar mengakui sering merasa

**M. Bambang Purwanto**

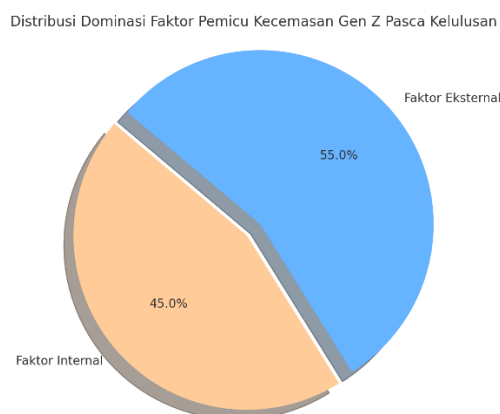
overthinking, kehilangan semangat, bahkan menarik diri dari lingkungan sekitar untuk sementara waktu. Pola perilaku tersebut merupakan bentuk reaksi terhadap beban mental yang tidak terlihat secara fisik, namun sangat memengaruhi motivasi dan produktivitas mereka. Secara umum, temuan ini memperlihatkan bahwa kecemasan eksistensial Gen Z adalah kombinasi kompleks antara tekanan ekonomi, sosial, identitas, dan kompetensi yang saling terkait dan saling memperkuat. Ini dirangkumkan dalam bentuk grafik, hasil penelitian ini menunjukkan distribusi bentuk kecemasan eksistensial sebagai berikut:



**Gambar 1.** Bentuk kecemasan eksistensial Gen Z

### 3. Faktor yang memicu kecemasan Gen Z pasca kelulusan

Terdapat dua faktor yang memicu kecemasan Gen Z pasca kelulusan dari perguruan tinggi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut sangat dominan mempengaruhi kestabilan emosional dan sosial dari generasi Z. Berikut penjabarannya:



**Gambar 2.** Faktor Pemicu Kecemasan Pasca Kelulusan

Gambar dua menunjukkan bahwa faktor eksternal merupakan penyumbang kecemasan eksistensial yang lebih dominan (55%) dibandingkan dengan faktor internal (45%) dalam pengalaman Gen Z pasca kelulusan kuliah. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan dari luar diri, seperti ekspektasi keluarga, pengaruh media sosial, kondisi ekonomi yang sulit, dan tuntutan dunia kerja yang tinggi, memiliki dampak yang lebih besar dalam membentuk rasa cemas dan ketidakpastian mereka. Meskipun faktor internal seperti rendahnya self-efficacy dan krisis identitas juga signifikan, tekanan lingkungan sosial dan struktural tampaknya lebih kuat dalam memicu kecemasan terhadap masa depan dan kesiapan memasuki dunia kerja.

Kecemasan eksistensial yang dialami Gen Z tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor internal (yang berasal dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (yang berasal dari lingkungan sosial, ekonomi, dan sistem). Dari hasil wawancara mendalam terhadap beberapa informan, diketahui bahwa kedua jenis faktor ini saling terkait dan sering kali memperkuat satu sama lain. Namun, tekanan lingkungan tampak sedikit lebih dominan dalam membentuk tingkat kecemasan mereka. Salah satu faktor internal utama adalah rendahnya self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan. Banyak informan yang merasa tidak percaya diri untuk bersaing di pasar kerja, terlebih ketika dihadapkan pada iklan lowongan dengan berbagai syarat teknis yang belum mereka kuasai. Mereka cenderung berpikir negatif tentang kemampuannya sendiri, dan ini menghambat upaya pencarian kerja secara aktif.

Selain itu, perfeksionisme menjadi beban tersendiri bagi beberapa informan. Mereka menuntut diri untuk bisa mendapatkan pekerjaan ideal, sesuai passion, dan bergaji tinggi dalam waktu singkat. Ketika kenyataan tidak sesuai ekspektasi, muncullah rasa kecewa, malu, bahkan merasa gagal secara personal. Perfeksionisme ini tidak jarang membuat mereka menunda melamar pekerjaan karena merasa belum "siap secara sempurna". Krisis identitas dan overthinking juga menjadi pemicu utama kecemasan. Banyak informan menyampaikan bahwa setelah lulus, mereka mulai mempertanyakan apakah jurusan yang diambil dulu sesuai dengan minat, atau apakah gelar sarjana mereka benar-benar punya nilai di dunia kerja. Pikiran-pikiran ini sering kali berulang dan menciptakan tekanan mental yang signifikan. Informan seperti JY dan FN mengalami kebingungan eksistensial hingga merasa kehilangan arah hidup.

Di sisi lain, tekanan keluarga muncul sebagai faktor eksternal yang sangat kuat. Orang tua atau kerabat sering memberikan harapan agar lulusan segera bekerja dan menghasilkan uang, terutama bila berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Harapan tersebut bisa menjadi motivasi, tetapi juga bisa menjadi beban mental. Beberapa informan merasa bahwa mereka gagal membalas pengorbanan orang tua. Ekspektasi sosial, terutama yang dipicu oleh media sosial, memperparah kecemasan. Informan merasa tertinggal ketika melihat teman seangkatannya sudah bekerja, menikah, atau bahkan hidup mapan. Hal ini menciptakan fenomena “*fear of missing out*” (FOMO), di mana individu membandingkan dirinya secara terus-menerus dengan pencapaian orang lain, tanpa melihat proses dan perjuangan di baliknya.

Kondisi ekonomi nasional juga menjadi latar yang membentuk kecemasan. Situasi pasca pandemi, meningkatnya jumlah pengangguran, hingga maraknya kasus PHK, membuat pasar kerja semakin kompetitif dan menyempit. Beberapa informan menyadari bahwa mereka bukan hanya bersaing dengan sesama *fresh graduate*, tapi juga dengan para pekerja berpengalaman yang juga kehilangan pekerjaan. Faktor eksternal lain yang sangat terasa adalah tuntutan dunia kerja yang tinggi. Dunia kerja kini menuntut calon karyawan menguasai *hard skill* dan *soft skill* sekaligus. Informan merasa sistem pendidikan belum cukup menyiapkan mereka dengan keterampilan praktis, seperti *public speaking*, manajemen waktu, penguasaan *tools digital*, atau kemampuan bekerja tim. Ini menciptakan kesenjangan antara idealisme lulusan dan realitas dunia kerja. Terakhir, kebijakan pendidikan juga dinilai belum adaptif terhadap kebutuhan industri. Kurikulum kampus yang kaku dan minim praktik membuat lulusan gagap saat menghadapi dunia kerja yang dinamis dan cepat berubah. Beberapa informan berharap ada sinergi antara kampus dan industri agar lulusan lebih siap, bukan hanya dalam pengetahuan, tapi juga dalam keterampilan dan mentalitas kerja.

#### **4. Gen Z memaknai dan mengatasi kecemasan eksistensial mereka dalam konteks transisi ke dunia kerja**

Salah satu strategi coping yang cukup dominan adalah coping aktif, seperti mengikuti kursus daring, pelatihan, atau magang. Salah satu Informant menjelaskan “*Saya ikut pelatihan digital marketing, biar punya skill tambahan. Sekarang sudah mulai kerja freelance.*” (Informan 7). Pernyataan ini menunjukkan bahwa meski awalnya diliputi kecemasan,

informan tersebut berusaha mengubah rasa tidak berdaya menjadi aksi konkret. Hal ini juga menandakan adanya upaya untuk meningkatkan employability secara mandiri. Sebaliknya, beberapa informan memilih pendekatan coping emosional dengan cara “healing” atau mengambil jarak dari tekanan sosial. *“Saya sengaja break dulu... nggak buka job portal, nggak mikirin CV. Saya lebih fokus pulang kampung, bantu orang tua, biar pikiran lebih tenang.”* (Informan 4). Strategi ini mencerminkan kebutuhan akan pemulihan emosional sebelum kembali ke arena kompetisi kerja. Meski tidak langsung produktif secara ekonomi, cara ini membantu menjaga kestabilan mental. Namun, tidak semua coping berjalan adaptif. Sebagian informan memilih untuk pasrah atau menunda pencarian kerja karena merasa kewalahan. *“Saya udah apply ke banyak tempat, tapi belum ada yang nyangkut. Sekarang kayaknya udah malas coba lagi.”* (Informan 9). Ini mencerminkan bentuk learned helplessness yang bisa berdampak panjang terhadap motivasi dan pandangan hidup individu jika tidak ditangani dengan baik.

Di sisi lain, ada pula informan yang berhasil membentuk narasi makna baru atas pengalaman mereka. *“Awalnya saya pengen kerja kantoran, tapi sekarang malah mikir buka usaha kecil-kecilan di rumah. Lebih fleksibel dan saya jadi lebih kenal diri sendiri.”* (Informan 3). Hal ini menunjukkan bahwa krisis eksistensial bisa menjadi peluang untuk eksplorasi diri dan jalur karier alternatif. Perubahan makna ini penting dalam mendorong ketahanan psikologis dan kreativitas Gen Z dalam menghadapi dunia kerja yang tak menentu. Secara umum, sebagian besar informan cenderung memaknai keterlambatan memperoleh pekerjaan bukan semata sebagai kegagalan personal, tetapi sebagai masa transisi yang wajar. Beberapa menyebutnya sebagai “fase pencarian jati diri” atau “waktu untuk berkembang.” Namun, ada juga yang melihatnya sebagai pemicu krisis lebih dalam, terutama ketika tekanan ekonomi dan sosial datang bersamaan. Ini mengindikasikan pentingnya dukungan dari institusi pendidikan, keluarga, dan pemerintah dalam mengelola fase transisi ini secara kolektif.

Interpretasi terhadap kegagalan juga sangat bervariasi. Sebagian melihatnya sebagai titik refleksi untuk menyusun strategi baru, sementara sebagian lain menginternalisasi kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan. Perbedaan ini menggambarkan heterogenitas dalam daya tahan mental dan kapasitas reflektif Gen Z. Maka, strategi intervensi psikososial perlu mempertimbangkan konteks personal dan sosial masing-masing individu. Dengan demikian, rumusan masalah ini memberikan pemahaman yang lebih humanistik dan

kontekstual mengenai dinamika kecemasan eksistensial Gen Z. Bukan hanya sebagai fenomena psikologis individual, tetapi juga sebagai respons terhadap sistem sosial yang menuntut banyak hal namun kurang memberikan ruang adaptasi. Adaptasi Gen Z terhadap dunia kerja sangat dipengaruhi oleh narasi makna yang mereka bangun, dukungan lingkungan sekitar, serta kapasitas untuk mengelola tekanan dan ketidakpastian.

## PEMBAHASAN

Temuan mengenai kecemasan eksistensial yang dialami oleh Gen Z dapat diinterpretasikan melalui lensa teori eksistensialisme Viktor Frankl, yang menyatakan bahwa manusia terdorong oleh kebutuhan untuk menemukan makna hidup, terutama saat menghadapi krisis (Frankl, 1985). Gen Z, dalam transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, mengalami *loss of meaning* ketika realitas tidak sesuai harapan. Banyak informan merasa kehilangan arah, mempertanyakan makna gelar mereka, serta meragukan identitas dan tujuan hidup mereka. Situasi ini sejalan dengan gagasan Frankl bahwa kekosongan eksistensial muncul ketika individu gagal menemukan makna dalam peristiwa yang dihadapi. Sebagai perbandingan, Career Construction Theory (Savickas, 2013) menekankan pentingnya kemampuan individu untuk membangun *life design* atau narasi karier secara adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian Gen Z mencoba membentuk ulang narasi mereka dengan cara merintis usaha, mengikuti pelatihan, atau menjelajah jalur karier baru. Ini mencerminkan adanya *career adaptability*, meskipun belum semua informan memiliki kapasitas tersebut. Selain itu, melalui *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954), tekanan dari media sosial menjadi pemicu tidak langsung kecemasan, karena Gen Z terus-menerus membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain, sehingga memperkuat rasa gagal dan keterasingan.

Gen Z dikenal sebagai generasi yang memiliki kesadaran tinggi akan nilai diri, namun sering kali mengalami kebingungan arah. Penelitian ini menunjukkan bahwa mereka ingin dihargai atas keunikan dan potensinya, tetapi tidak selalu memiliki *kompas psikologis* yang stabil untuk menavigasi dunia kerja yang tidak pasti (Turner, 2015; Twenge, 2017). Hal ini diperparah oleh perubahan cepat dalam struktur pekerjaan dan ekspektasi sosial yang fluktuatif. Di sisi lain, meskipun melek teknologi dan digital native, Gen Z justru mengalami kecemasan tinggi terhadap realitas kerja yang mereka hadapi. Beberapa informan mengaku terkejut ketika kemampuan teknis atau akademik yang mereka miliki tidak cukup untuk

masuk ke dunia kerja yang kompleks dan menuntut soft skills serta ketahanan mental (Ridayani & Purwanto, 2024; Rosyidin & Purwanto, 2024). Mereka juga menyadari bahwa sertifikasi dan IPK tinggi bukan jaminan kesuksesan jika tidak dibarengi kemampuan adaptasi. Salah satu temuan menarik adalah kecenderungan “existential overthinking”, yakni pola berpikir berlebihan tentang masa depan tanpa disertai tindakan konkret. Beberapa informan merasa terjebak dalam perenungan: “apakah saya cukup layak?”, “apa tujuan saya?”, namun tidak segera mengambil langkah nyata. Hal ini menunjukkan adanya *paralysis by analysis*, di mana kecemasan yang tinggi justru membuat mereka stagnan (RA Rodia Fitri Indriani et al., 2024; Sinta Bella Agustina & M Bambang Purwanto, 2025). Maka, perlu ada pendampingan untuk mengubah overthinking menjadi perencanaan terstruktur.

Melihat hasil temuan ini, lembaga pendidikan tinggi perlu menyusun program transisi karier (*career bridging*) yang konkret dan relevan. Misalnya, kegiatan magang yang terintegrasi dengan kurikulum, program mentoring dari alumni, atau pembekalan karier berbasis kebutuhan industri (Susanto et al., 2022; Yuliana et al., 2024). Hal ini akan membantu mahasiswa membangun ekspektasi realistis sekaligus memperkaya pengalaman sebelum lulus. Selanjutnya, pelatihan kesiapan kerja berbasis psikologis (*job coping training*) menjadi sangat penting. Pelatihan ini tidak hanya fokus pada keterampilan teknis, tetapi juga mengembangkan *emotional resilience*, *self-awareness*, dan kemampuan menghadapi ketidakpastian (Taufiqi & Purwanto, 2024; Umar et al., 2023). Dalam konteks Gen Z, pelatihan semacam ini akan sangat relevan untuk membangun kepercayaan diri dan mengurangi overthinking. Peran konselor kampus dan pusat karier sangat strategis untuk menyusun modul-modul yang berbasis *self-reflection* dan *self-efficacy*. Modul ini dapat mencakup latihan pembuatan narasi karier, *journaling* reflektif, serta diskusi kelompok untuk saling berbagi kecemasan dan strategi adaptasi (Al-Shehri, 2019; Bandura, 2001). Intervensi semacam ini harus menjadi bagian integral dari pelayanan kemahasiswaan agar mahasiswa lebih siap menghadapi realitas pasca-kampus.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Twenge (2017) dan Seemiller & Grace (2016) yang menyatakan bahwa Gen Z adalah generasi yang mengalami tekanan besar dari dunia luar dan internalisasi kecemasan sejak dini. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi kontekstual yang lebih dalam karena melihat pengalaman Gen Z di Indonesia, yang secara sosio-ekonomi dan budaya berbeda dari negara maju. Dalam studi Schroth (2019) tentang preferensi karier Gen Z, ditemukan bahwa mereka lebih suka fleksibilitas kerja dan

kebebasan memilih jalan hidup. Penelitian ini mendukung hal tersebut, dengan bukti bahwa banyak informan mulai mempertimbangkan alternatif seperti freelancing, wirausaha, atau profesi non-konvensional sebagai solusi dari kecemasan eksistensial. Namun, berbeda dengan temuan Astirini Swarastuti et al. (2024) yang menekankan peran organisasi kerja dalam membentuk kesiapan karier, penelitian ini justru menunjukkan bahwa kesiapan tersebut belum dimulai dari pendidikan tinggi. Gap antara kampus dan dunia industri masih nyata, sehingga kecemasan tidak hanya bersumber dari sistem kerja, tetapi juga dari sistem pendidikan yang belum siap menghadapi perubahan era digital dan disrupsi (Marsinah et al., 2024; Novia et al., 2024).

Kesiapan kerja Gen Z sangat dipengaruhi oleh bagaimana pendidikan tinggi mempersiapkan mereka sejak awal. Sayangnya, banyak kurikulum yang masih fokus pada capaian akademik tanpa menyesuaikan dengan kebutuhan industri dan tantangan emosional yang dihadapi mahasiswa (UNESCO, 2021). Oleh karena itu, pendidikan harus bergerak dari pendekatan *content-based* ke arah *skill-based* dan *mindset-based*. Di samping itu, model pembelajaran reflektif dan kolaboratif perlu dikembangkan. Mahasiswa tidak hanya belajar teori, tetapi juga diajak memahami diri, beradaptasi dengan perubahan, dan membangun *career narrative* yang fleksibel (K et al., 2025; Purwanto, Yuliana, et al., 2024). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pendidikan transformatif yang menghubungkan pengalaman, refleksi, dan aksi sebagai satu kesatuan pembelajaran. Akhirnya, perlu kesadaran bersama antara pendidik, pengambil kebijakan, dan pelaku industri bahwa Gen Z membutuhkan ruang aman untuk tumbuh, gagal, dan belajar. Kesiapan kerja bukan hanya tentang skill teknis, tetapi juga *mental readiness* dan makna personal atas pekerjaan itu sendiri. Pendidikan yang hanya mencetak “lulus cepat dan cari kerja” tanpa membekali pemaknaan yang dalam akan terus memperbesar krisis eksistensial di kalangan lulusan baru

## SIMPULAN

Gen Z mengalami kecemasan eksistensial yang kompleks pasca-kelulusan, yang dipicu oleh kombinasi antara tekanan sosial, ketidakpastian arah karier, serta pencarian makna hidup yang belum tuntas. Perasaan tidak cukup layak, kebingungan menentukan langkah, dan perbandingan diri dengan orang lain menjadi pemicu utama munculnya kecemasan ini. Transisi dari dunia kampus ke dunia kerja menjadi fase kritis yang tidak

hanya menantang secara profesional, tetapi juga emosional dan psikologis. Pengalaman kecemasan ini bersifat sangat personal dan mendalam. Beberapa individu memilih untuk menarik diri dari tekanan sosial dengan menjauh sementara (healing), sebagian lainnya mencoba strategi coping aktif seperti mengikuti pelatihan atau menjajaki jalur karier baru. Namun, ada pula yang mengalami stagnasi akibat overthinking dan krisis identitas. Beragamnya cara memaknai dan merespons situasi ini mencerminkan dinamika khas Gen Z yang sangat reflektif, tetapi juga rentan terhadap tekanan. Lembaga pendidikan dan pemangku kepentingan perlu lebih tanggap dan peka terhadap aspek emosional dan eksistensial dalam proses transisi lulusan muda ke dunia kerja. Tidak cukup hanya membekali lulusan dengan keterampilan teknis, tetapi juga penting untuk mengembangkan kemampuan reflektif, ketahanan emosional, dan narasi diri yang adaptif. Kampus harus menjadi tempat yang tidak hanya menyiapkan mahasiswa untuk “bekerja”, tetapi juga untuk “hidup dengan makna” setelah lulus. Penelitian ini memiliki kekuatan dalam menggali pengalaman subjektif Gen Z secara mendalam melalui pendekatan kualitatif, sehingga memberikan gambaran yang kaya dan humanistik. Namun, keterbatasannya terletak pada jumlah informan yang terbatas dan cakupan wilayah yang sempit, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Penelitian lanjutan dengan cakupan lebih besar dan pendekatan kuantitatif dapat melengkapi serta menguatkan temuan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Leofaragusta K K, Wasitoh Meirani, & M Bambang Purwanto. (2025). Writing A Video Script to Promote Balaputra Dewa Museum as A Cultural Tourism Attraction in Palembang. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 5(2 SE-Articles), 12–23. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v5i2.1924>
- Al-Shehri, M. A. (2019). The impact of e-learning on developing students' communication skills in English language learning. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 14(6), 45–58. <https://doi.org/10.3991/ijet.v14i06.9968>
- Astirini Swarastuti, Budiyanto, B., & M Bambang Purwanto. (2024). Management of English Learning to Improve Digital-Based Language Literacy Skills. *International Journal of Education, Vocational and Social Science*, 3(01 SE-Articles), 202–215. <https://doi.org/10.99075/ijevss.v3i01.672>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*

(3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- Colaizzi, P. F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. In R. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48–71). New York: Oxford University Press.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fitria Marisyah, Hatidah Hatidah, Marsinah Marsinah, Rolia Wahasusmiah, & M Bambang Purwanto. (2025). Pelatihan Manajemen Pemasaran dan Branding bagi Pengelola Homestay dan Penginapan Keluarga. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 4(2 SE-Articles), 58–70. <https://doi.org/10.58192/sejahtera.v4i2.3199>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Hatidah, H., Indriani, R. A. F., Marsinah, M., & Purwanto, M. B. (2025). Etnografi Festival Kuliner Lokal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbankan Syariah (JIMPA)*, 5(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.36908/jimpa.v5i1.503>
- Irawan, D., Marisyah, F., Hatidah, H., & Purwanto, M. (2024). Changing principal leadership in the age of digitalization. *INTERACTION: Jurnal Pendidikan Bahasa*, 11(1). <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikanbahasa.v11i1.6033>
- K, A. L. K., Ridayani, R., Fadilaturrehman, F., Marsinah, M., & Purwanto, M. B. (2025). Indonesian To English Usage In Hospitality Staff Communication: A Linguistic Interference Analysis. *Wiralodra English Journal (WEJ)*, 9(1 SE-Articles), 63–76. <https://doi.org/10.31943/wej.v9i1.359>
- Marsinah, M., Umar, U., Hatidah, H., Fitri Indriani, R. A., & Purwanto, M. B. (2024). Entrepreneurship Education in Universities: A Review of Current Practices and Future Directions. *Indonesian Journal of Advanced Research*, 3(6 SE-Articles), 705–718. <https://doi.org/10.55927/ijar.v3i6.9561>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Novia, F., Desti Nurdianti, & M Bambang Purwanto. (2024). English Learning and Innovation Skills in 21st: Implementation of Critical Thinking, Creativity, Communication, and Collaboration. *Asian Journal of Applied Education (AJAE)*, 3(2 SE-Articles), 113–124. <https://doi.org/10.55927/ajae.v3i2.8318>
- OECD. (2020). *Youth and the Future of Work: Addressing COVID-19 Crisis and Beyond*. OECD Publishing.
- Purwanto, M. B., Firdaus, M. M., & Sutarno, S. (2024). Elevating Service Quality through English Training: A Case Study of Pagaralam's Hotel and Resort Staff. *Foreign Language Instruction Probe*, 3(2), 77–82.
- Purwanto, M. B., Yuliana, Y., Soleimani, H., & Yusri, Y. (2024). Psychological traits of willingness to communicate: An assessment of students' speaking performance. *Jurnal CULTURE (Culture, Language, and Literature Review)*, 11(2), 55–65. <https://doi.org/10.53873/culture.v11i2.635>
- RA Rodia Fitri Indriani, Fitria Marisyah, Hatidah, Marsinah, & M Bambang Purwanto. (2024). Pelestarian Tradisi Perayaan Cap Gomeh Di Pulau Kemaro: Revitalisasi Budaya Dan

**M. Bambang Purwanto**

Penguatan Identitas Komunitas Tionghoa Palembang. *Melayani: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4 SE-Articles), 151–160.  
<https://doi.org/10.61930/melayani.v1i3.151>

Ridayani, R., & Purwanto, M. B. (2024). Enhancing Speaking Skills Through Role Play and Multimedia Technology . *Refleksi: Jurnal Penelitian Tindakan*, 2(2 SE-Articles), 33–43.  
<https://doi.org/10.37985/refleksi.v2i2.413>

Rosyidin, I., & Purwanto, M. B. (2024). Implementation of System Comparative Linguistics: An Overview in Language Learning. *Journal of English Teaching and Linguistics*, 1(01), 35–45. <https://jetli.yupind.com/index.php/jetli/article/view/6>

Savickas, M. L. (2005). The Theory and Practice of Career Construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (pp. 42–70). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Schroth, H. (2019). Are You Ready for Gen Z in the Workplace?. *California Management Review*, 61(3), 5–18.

Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z Goes to College*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Sinta Bella Agustina, & M Bambang Purwanto. (2025). Taman Kota Punti Kayu sebagai Ruang Hijau Kota: Edukasi Manfaat bagi Kesehatan Fisik dan Mental Bagi Masyarakat Kota Palembang. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 4(1 SE-Articles), 243–259. <https://doi.org/10.58192/sejahtera.v4i1.3090>

Susanto, Y., Effendi, M., & Purwanto, M. B. (2022). Sosialisasi Penggunaan Literasi Digital dalam Memasarkan Produk UKM di Desa Semangus Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musirawas. *Abdimas Galuh*, 4(2), 1408–1415.  
<https://doi.org/10.25157/ag.v4i2.8612>

Taufiqi, M. A., & Purwanto, M. B. (2024). Promoting Religious Moderation through English Language Teaching: Strategies and Challenges in Islamic Educational Settings. *ETERNAL (English Teaching Journal)*, 15(2), 192–202.  
<https://doi.org/10.26877/eternal.v15i2.443>

Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103–113.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.

Umar, U., Purwanto, M. B., & Al Firdaus, M. M. (2023). Research And Development: As The Primary Alternative to Educational Research Design Frameworks. *JELL (Journal of English Language and Literature) STIBA-IEC Jakarta*, 8(01), 73–82.  
<https://doi.org/10.37110/jell.v8i01.172>

Yuliana, Y., Agustin, A., Agustinasari, E., & Purwanto, M. B. (2024). Vocabulary Improvement for Language Learner: A Challenge and Perceptions: A Challenge and Perceptions. *Asian Journal of Applied Education (AJAE)*, 3(3 SE-Articles), 323–332.  
<https://doi.org/10.55927/ajae.v3i3.9324>