

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA MAHASISWA GEN-Z DI UNIVERSITAS
TRIBHUWANA TUNGGADEWI**

SKRIPSI



**PROGAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2026**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA GEN-
Z DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI**

SKRIPSI



**PROGAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2026**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA GEN-
Z DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI**

SKRIPSI

**Merupakan Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana
Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi**

Oleh :

ZIUKIPPLY

NIM: 2022610038

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA GEN-
Z DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI

SKRIPSI

Oleh :

ZIU KIPPLY

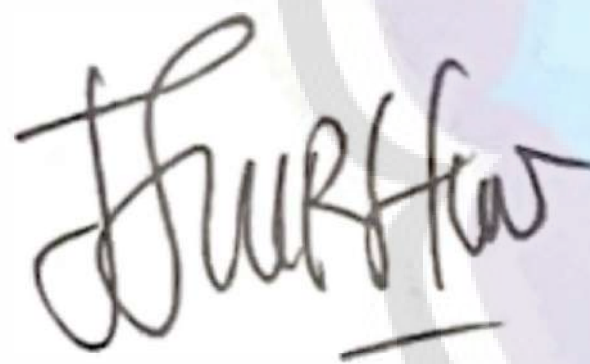
NIM: 2022610038

Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada Tanggal: 02 Maret 2026

Dosen Pembimbing Utama,

Dosen Pembimbing Pendamping,



Wahidyanti Rahayu H, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0728048902



Sirli Mardianna Trishinta, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN 0727129103

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yanti Rosdiana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720088704

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE* *CRISIS* PADA MAHASISWA GEN-Z DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI

SKRIPSI

Oleh :

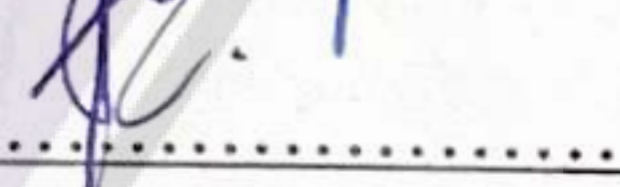
ZIU KIPPLY

NIM: 2022610038

Telah dipertahankan di hadapan dan telah diterima Tim penguji Skripsi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi
Pada Tanggal: 02 Maret 2026

Tim Penguji:

1. Wahidyanti Rahayu H, S.Kep., Ns.,M.Kep
NIDN: 0728048902
2. Sirli Mardianna Trishinta, S.Kep., Ns.,M.Kep
NIDN: 0727129103
3. Yanti Rosdiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0720088704


.....
.....
.....

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,




Prof. Dr. Ir. Widowati, MP
NIDN: 0027126501

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ziu Kipply

NIM : 2022610038

Program Studi : Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Gen-Z Di Universitas Tribhuwana Tungadewi” merupakan karya tulis yang saya buat sendiri dan menurut pengamatan serta keyakinan saya, skripsi ini tidak mengandung bagian skripsi atau karya tulis yang pernah diterbitkan atau ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan referensi yang dimuat didalam naskah skripsi ini.

Apabila ternyata dikemudian hari pernyataan saya ini tidak benar, saya sanggup menerima sanksi akademik apapun dari Universitas Tribhuwana Tungadewi.

Malang 02 Maret 2026

Yang Membuat Pernyataan,



ZIU KIPPLY

2022610038

MOTTO

“Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu.”

(Matius 7:7)

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang.”

(Amsal 23:18)

“Tetaplah berdoa.”

(1 Tesalonika 5:17)

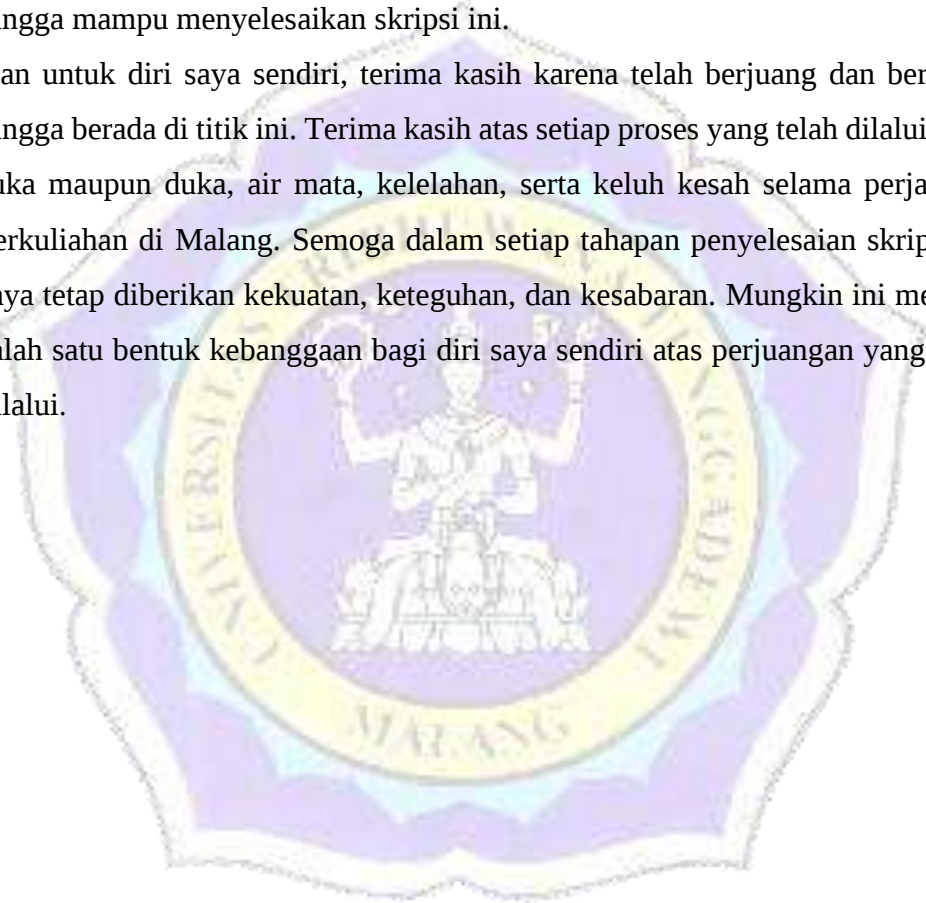


PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur, cinta, dan hormat kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang senantiasa menyertai setiap langkah hidup saya. Dalam setiap doa, kekuatan, dan pengharapan, Tuhan selalu memampukan saya untuk bertahan, berjuang, dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada kedua orang tua saya tercinta. Teruntuk Bapak saya, Kimli, yang saat ini sedang berjuang dengan kondisi kesehatannya. Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud bakti dan doa saya kepada Bapak. Perjalanan perkuliahan ini saya jalani dengan keyakinan dan semangat untuk membuktikan bahwa anak dari seorang Bapak bernama Kimli mampu menempuh pendidikan tinggi hingga tahap akhir perkuliahan. Dan teruntuk ibu saya tercinta, Wermina Susana, skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti perjuangan dan keteguhan seorang ibu. Melalui karya ini, saya ingin membuktikan kepada keluarga besar mama bahwa dari anak mama sendiri ada yang mampu menempuh pendidikan tinggi jauh di luar Kalimantan. Saya ingin menunjukkan bahwa mama mampu menyekolahkan anaknya hingga ke luar daerah dengan jurusan dan profesi yang tidak semudah dibayangkan. Terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan mama yang tidak pernah berhenti menyertai langkah saya.
3. Kepada abang saya Kiliyon Sabaktani, satu-satunya saudara kandung saya. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk terima kasih dan penghargaan. Meskipun abang belum sempat menyelesaikan pendidikan hingga jenjang sarjana, skripsi ini menjadi bukti bahwa perjuangan, doa, dan dukungan abang, termasuk pengorbanan dalam membiayai perkuliahan saya, tidak pernah sia-sia. Semoga karya ini menjadi kebanggaan bagi abang.
4. Kepada sahabat saya sejak kecil, Tiurma Saragih. Terima kasih atas dukungan, doa, dan semangat yang selalu diberikan. Walaupun jarak dan waktu memisahkan kita selama kurang lebih empat tahun, dukungan dan doa tersebut tetap saya rasakan dan sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Kepada mama angkat saya, Linda Pasaribu, yang selalu hadir sebagai tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan penguat selama masa perkuliahan saya. Terima kasih atas perhatian, doa, dan dukungan yang selalu diberikan.

6. Kepada Responden dan teman-teman tercinta Mahmudah Della Wahyuti, Windi Sahpuri, Tri, Alena, Uru, Cia, Inca, Angga, dan Wando, terima kasih atas doa, dukungan, kebersamaan, serta semangat yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dalam perjalanan saya hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Dan untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah berjuang dan bertahan hingga berada di titik ini. Terima kasih atas setiap proses yang telah dilalui, baik suka maupun duka, air mata, kelelahan, serta keluh kesah selama perjalanan perkuliahan di Malang. Semoga dalam setiap tahapan penyelesaian skripsi ini saya tetap diberikan kekuatan, keteguhan, dan kesabaran. Mungkin ini menjadi salah satu bentuk kebanggaan bagi diri saya sendiri atas perjuangan yang telah dilalui.



RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Ziu Kipply, lahir di Emplasmen Sungai Dekan, Kecamatan Meliau, Kabupaten Sanggau, Provinsi Kalimantan Barat, pada tanggal 11 Januari 2003. Anak kedua dari dua bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Kimli dan Ibu Wermina Susana. Penulis sekarang bertempat tinggal Perumahan Taman Landungsari Indah Blok P20, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SDN 07 Pancasila dari tahun 2009 dan lulus pada tahun 2016, lalu penulis melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Tenera pada tahun 2016 dan lulus 2019 dan menyelesaikan sekolah menengah atas di SMAK Abdiwacana Pontianak pada tahun 2019 dan lulus pada tahun 2022. Pada tahun 2022 penulis melanjutkan sekolah ke jenjang Perguruan Tinggi dan mulai Tahun 2022 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Tribhuwana Tungadewi.

KATA PENGANTAR

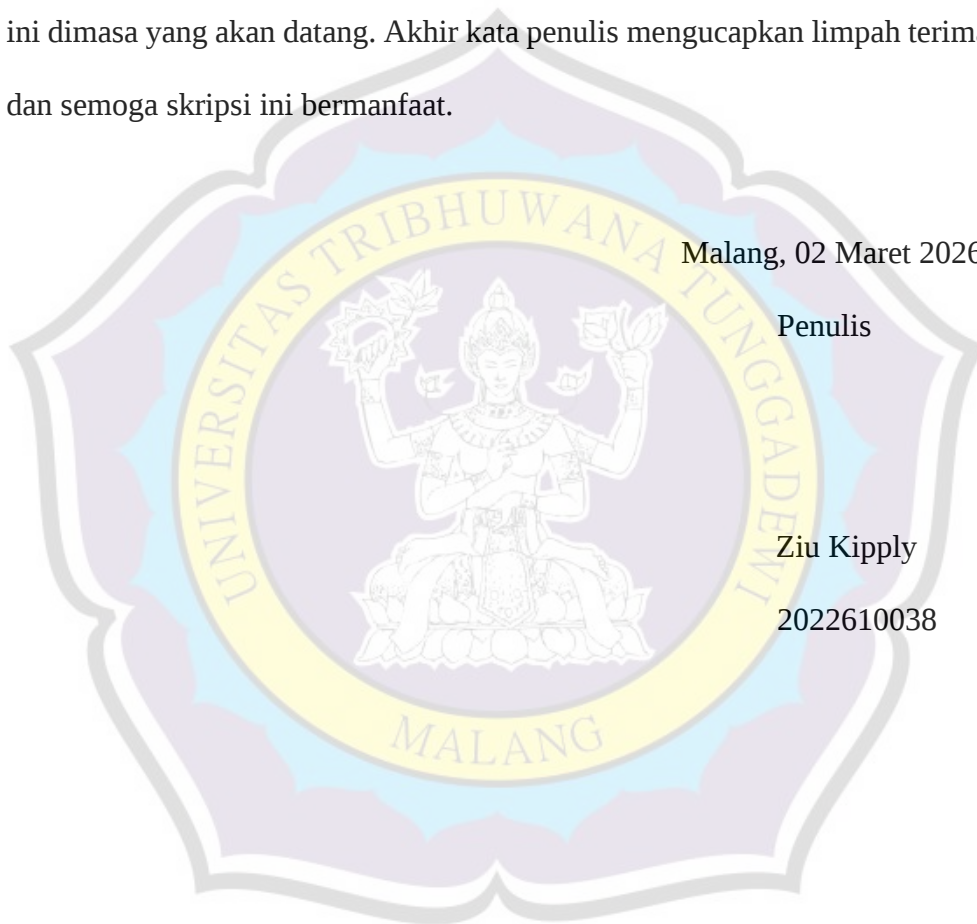
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini dengan baik. Judul dari proposal ini yaitu “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Gen-Z Di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi”

Pada kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dodi Wirawan Irawanto, SE., M.Com., Ph.D selaku Rektor Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
2. Prof. Ir. Widowati, MP., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Yanti Rosdiana, S.Kep., Ns. M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan dan selaku penguji, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Program Studi Keperawatan dan yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Wahidyanti Rahayu H, S.Kep., Ns. M.Kep selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik.
5. Ibu Sirli Mardianna Trishinta, S.Kep., Ns.,M.Kep. selaku pembimbing II, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

6. Pramono Sasongko, S.TP., M.P., M.Sc selaku kepala Brio Akademik, yang telah memberi ijin dan arahan dalam melakukan penelitian
7. Muhammad Fauzy Emqi, S.Pd I, M.Pd.I, yang telah memberi arahan dalam melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, baik dari segi pengetahuan membangun demi kesempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang. Akhir kata penulis mengucapkan limpah terima kasih dan semoga skripsi ini bermanfaat.



Malang, 02 Maret 2026

Penulis

Ziu Kipply

2022610038

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1. Tujuan Utama.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Manfaat Teoritis	4
1.4.2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Penggunaan Media Sosial.....	6
2.1.1. Pengertian Media Sosial.....	6
2.1.2. Jenis Jenis Media Sosial.....	6
2.1.3. Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa.....	7
2.1.4. Dampak Penggunaan Media Sosial.....	8
2.2. Quarter Life Crisis	10
2.2.1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	10
2.2.2. Gejala <i>Quarter Life Crisis</i>	10
2.2.3. Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> :	10
2.2.4. Pengukuran <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2.2.5. Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	12
2.2.6. Mahasiswa Gen Z.....	13
2.3. Hubungan Penggunaan Sosial Media Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Gen-Z	13
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	16
3.1 Kerangka Konsep.....	16
3.2 Hipotesis	17
BAB IV METODE PENELITIAN	18
4.1. Desain Penelitian	18
4.2. Kerangka Kerja	19
4.3. Populasi Dan Sampel	20
4.3.1. Populasi.....	20

4.3.2. Sampel.....	20
4.3.3. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi.....	18
4.3.4. Teknik Sampling.....	18
4.4. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	19
4.5. Variabel Penelitian.....	19
4.5.1. Variabel Independen.....	19
4.5.2. Variabel Dependen.....	19
4.6. Definisi Operasional.....	21
4.7. Instrumen Penelitian.....	21
4.8. Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner.....	22
4.8.1. Uji Validitas.....	22
4.8.2. Uji Reliabilitas.....	23
4.9. Teknik Pengumpulan Data.....	24
4.10. Teknik Pengelolaan Data Dan Analisis Data.....	25
4.10.1. Teknik Pengolahan Data.....	25
4.11. Analisis Data.....	26
4.11.1. Analisa Univariat.....	26
4.11.2. Analisa Bivariat.....	26
4.12. Etika Penelitian.....	27
BAB V HASIL PENELITIAN.....	29
5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
5.2. Data Umum.....	29
5.3. Data Khusus.....	30
5.3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
5.4. Analisis Data.....	31
BAB VI PEMBAHASAN.....	32
6.1. Penggunaan Media Sosial.....	32
6.2. <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Gen-Z.....	33
6.3. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	36
6.4. Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB VII PENUTUP.....	38
7.1. Kesimpulan.....	38
7.2. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi oprasional	20
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden di Universitas Tribhuwana Tunggadewi tahun 2025.....	28
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi tahun 2025.....	29
Tabel 5.3 Hasil Uji <i>Spearman Rank</i> Hubunan Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Tahun 2025	30



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konsep Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Gen-Z Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi.	13
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Quater Life Crisis Pada Mahasiswa Gen-Z Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi.	16



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden	42
Lampiran 2. Lembar Kesiediaan Menjadi Responden	43
Lampiran 3. Kisi-Kisi Kuesioner	44
Lampiran 4. Lembar Kuesioner	46
Lampiran 5. Tabulasi	50
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Dan Rehabilitas.....	77
Lampiran 7. Hasil Uji Koralasi Spearman Rank.....	83
Lampiran 8. Lembar Konsultasi Pembibing 1	84
Lampiran 9. Lampiran Konsultasi Pembibing 2	85
Lampiran 10. Surat Jalan Penelitian	86
Lampiran 11. Lembar Ijin Pengambilan Data Penelitian.....	87
Lampiran 12. Dokumentasi Pengisian Kuesioner.....	88



DAFTAR PUSTAKA

- Adam Rizki Purnawan. (2025). *Nrimo Ing Pandum Sebagai Pendekatan Indigenous Counseling Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis*.
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (n.d.). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*.
- Ardiansyah, J. Ms., Negeri, S., Provinsi Jambi, B., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah*. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Artiningsih, & Savira. (2021). *HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL Rizky Ananda Artiningsih Siti Ina Savira*.
- Cendrawan, J., & Ajisuksmo, C. R. P. (2020). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial*.
- Desti Arini. (2020). Penyuluhan Dampak Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Kalangan Remaja. *Abdimas Universal*, 2(1), 49–53. <http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal>
- Drg Wiworo Haryani, M. K., & Drh Idi Setyobroto, Mk. (2022). *MODUL MODUL ETIKA PENELITIAN ETIKA PENELITIAN*. <http://keperawatan-gigi.poltekkesjakarta1.ac.id/>
- Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, & Elisa Kurniadewi. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Hana Nur Rahmawati, M. K. B. I. H. (2017). HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN MOTIVASI BELAJAR REMAJA. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5).
- Indah Ramadani Putri, D., & Julistia, R. (2023). Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh Overview

- Of Quarter-Life Crisis In Final Level Students Of The Psychology Program Of Malikussaleh University. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324–341. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Irmawati Pangaribuan, Immaito Sinaga, Tiominar Panjaitan, Yunano Waruwu, & Roida Lumbantobing, S. S. M. P. (2024). PENGUNAAN+MEDIA+SOSIAL+OLEH+GENERASI+Z-1+UP+FX. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, (5).
- M. Amin Fahriansyah, & Ramon Ananda Paryontri. (2025). Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1608–1620. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>
- Maghfira, R., & Rozaq, M. (2024). Dampak Ketergantungan Konten Flexing pada Fase Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Komunikatif*, 13(1), 016–032. <https://doi.org/10.33508/jk.v13i1.5416>
- Maghfirati Yuriza, F., Novitayani, S., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, M., & Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, B. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa The Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis among University Students. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2).
- Miftahul Janna, N., & Herianto, M. P. (2021). *KONSEP UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS DENGAN MENGGUNAKAN SPSS*.
- Munaya Asrar, A. (2022). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. In *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E* (Vol. 3, Number 1).
- Muttaqien Firdaus, & Hidayati Fina. (2020). *HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2015*.
- Nailul, P., Dyah, H. •, Rani, A. •, Bhima, S. E., & Adhinegara, Y. (2024). *Outlook Ekonomi Digital 2025*. www.celios.co.id
- Nursalam. (2013). *konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*.
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083>

- Pujasari Supratman, L., Telekomunikasi Nomor, J., & Barat, J. (2018). *Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native*.
- Rahmania, F. A., Novvaliant, M., Tasauhi, F., Profesi, M. P., Psikologi, F., & Sosial Budaya, I. (2020). *Dipresentasikan dalam Seminar Nasional* (Vol. 2).
- Rahmi, F., & Zarkasi, I. R. (2025). Analisis Fenomena Quarter–Life Crisis pada Usia Muda: Studi pada Pengguna Aktif Instagram. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.36722/jaiss.v6i1.3908>
- Rasul, M. (2023). Kesehatan mental mahasiswa di fase quarter life crisis. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN* (Vol. 1, Number 2). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Rizky Ananda Artiningsih 2021. (n.d.). *HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL* Rizky Ananda Artiningsih Siti Ina Savira.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- SAFIRA AWNY FUAD. (2023). *PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA EMERGING ADULTHOOD PENGGUNA INSTAGRAM*.
- Selly Gita Praditha, K., & Made Swasti Wulanyani, N. (2024a). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Ni Made Swasti Wulanyani INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2506–2524.
- Selly Gita Praditha, K., & Made Swasti Wulanyani, N. (2024b). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Ni Made Swasti Wulanyani INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2506–2524.
- Shafrina Zulfa Nadia, Nainggolan Ezer Eben, & Haque UI Aulia Syidah. (2025). Religiusitas dan Quarter-life Crisis pada Dewasa Muda: Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Variabel Moderator. In *Indonesian Research Journal on Education Web Jurnal Indonesian Research Journal on Education* (Vol. 5).
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>

World Health Organization. (2025). *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being*.

Yani Indri Lilis. (2022). *HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA DI UNIVERSITAS MEDAN AREA SKRIPSI*.

Yudha Pranata, W., Sa'adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media Sosial Sebagai Platform Digital Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Generasi Z. In *Prosiding Seminar Nasional*.

