

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tunggadewi

The Relationship Between Social Media Use and Quarter Life Crisis Among Generation Z Students at Tribhuwana Tunggadewi University

Ziu Kipply¹

Wahidyanti Rahayu

Hastutiningtyas²

Sirli Mardiana Trishinta³

^{1, 2, 3} Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana
Tunggadewi Malang

*email:abc_1yanti@yahoo.com

Abstrak

Penggunaan media sosial dengan konten pencapaian, gaya hidup, serta keberhasilan orang lain di media sosial memunculkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang menyebabkan munculnya tekanan psikologis, rasa tidak percaya diri, dan ketidakpastian terhadap masa depan, dan berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental, khususnya pada Gen-Z yang sedang dalam fase dewasa awal yang rentan mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tunggadewi. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 1,312 dan Sampel berjumlah 307 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan media sosial dan *quarter life crisis* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki penggunaan media sosial kategori rendah dan *quarter life crisis* kategori sedang, hasil *spearman rank* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* ($p = 0,000$; $r = -0,439$) sehingga terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan sedang antara penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z, dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Generasi Z, penggunaan media sosial, kesehatan mental, mahasiswa, *quarter life crisis*

Keywords: Generation Z, mental health, *quarter life crisis*, social media use, students

Abstract

The use of social media with content on achievements, lifestyles, and successes of others on social media gives rise to a tendency to make social comparisons that cause psychological stress, insecurity, and uncertainty about the future, and have the potential to affect mental health conditions, especially in Gen-Z who are in the early adulthood phase who are vulnerable to experiencing *quarter-life crisis*. This study aims to determine the relationship between social media use and *quarter-life crisis* in Gen-Z students at Tribhuwana Tunggadewi University. The study used a quantitative correlational design with a *cross-sectional* approach. The population was 1,312 and the sample was 307 students selected using a *purposive sampling* technique. Data were collected using a questionnaire on social media use and *quarter-life crisis* that had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using the Spearman rank correlation test. The results showed that most respondents had low social media use and moderate *quarter-life crisis*. Spearman rank test results indicate a significant relationship between social media use and *quarter-life crisis* ($p = 0.000$; $r = -0.439$), indicating a moderately significant relationship between social media use and *quarter-life crisis* in Gen-Z students. Higher social media use leads to lower levels of *quarter-life crisis*. Future research is recommended to examine other factors that may influence *quarter-life crisis* and employ different research designs to obtain more comprehensive results.



PENDAHULUAN

Gen-Z atau yang kita kenal dengan Generasi Z yang lahir di tahun 1998-2012 merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan internet di Indonesia. Berdasarkan data dari Nailul et al (2024) Gen-Z merupakan pengguna media sosial terbanyak pada tahun 2023 dimana mencapai 62,39 juta pengguna media sosial (Fahriansyah & Paryontri, 2025). konten yang banyak ditemukan serta sering diakses oleh Gen-Z di media sosial umumnya berkaitan dengan pencapaian dan kesuksesan orang lain. Paparan konten tersebut dapat memicu rasa cemas dan mendorong individu untuk membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain (Pranata et al., 2023);(Sa'diyah, Naskiyah, dan Rosyadi 2022). Menurut WHO (2025) penggunaan media sosial berdampak ganda terhadap kesehatan mental pada remaja, dimana penggunaan media sosial dapat memperburuk kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan isolasi sosial.

Penggunaan media sosial pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Faktor internal seperti kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, dan stres dapat mendorong individu menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian emosional maupun mencari kenyamanan psikologis. Selain itu, faktor eksternal seperti kebutuhan dukungan sosial, motivasi hiburan, presentasi diri, serta pemenuhan tujuan pribadi turut berperan dalam meningkatkan intensitas penggunaan media sosial. Apabila penggunaan tersebut tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik, maka individu berisiko mengalami tekanan psikologis yang dapat (Praditha & Wulanyani, 2024).

Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang memasuki fase awal dewasa, umumnya pada usia sekitar 20 tahun. Pada fase ini, individu sering mengalami kecemasan terhadap masa depan serta tekanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya stres, depresi, serta berbagai gangguan kesehatan mental lainnya (Munaya, 2022). *Quarter life crisis* juga berhubungan dengan penggunaan sosial media

dimana dapat mempengaruhi persepsi diri (Rahmi & Zarkasi, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut Gen-Z yang sedang mengalami *quarter life crisis* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap dirinya, dimana individu tersebut akan mengalami masalah yang cukup kompleks dan membuatnya stres karena Gen-Z yang baru mengalami *quarter life crisis* belum siap untuk memasuki masa dewasa, namun kehidupan akan terus berjalan dan tantangan akan terus ada (Rasul, 2023).

Quarter life crisis pada mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial lainnya. Individu pada fase dewasa awal sering melakukan perbandingan sosial dengan lingkungan sekitarnya yang dapat memunculkan perasaan tertinggal terhadap pencapaian hidup. Selain itu, tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal, kebutuhan akan pengakuan atau validasi sosial, serta ketidak seimbangan antara harapan dan realitas kehidupan dapat meningkatkan tekanan emosional individu. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan ketidakpastian identitas yang menjadi karakteristik *quarter life crisis* (Purnawan, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan mahasiswa Gen-Z, ditemukan bahwa dari 10 mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tanda-tanda *quarter life crisis*. Sebanyak 8 dari 10 mahasiswa mengaku sering mengalami kebingungan dalam menentukan arah masa depan, merasa tertinggal di bandingkan pencapaian teman sebaya, serta mengalami keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa awal. Mahasiswa juga menyampaikan bahwa penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perasaan tersebut. Paparan terhadap konten pencapaian, gaya hidup, serta keberhasilan orang lain di media sosial memunculkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang menyebabkan munculnya tekanan psikologis, rasa tidak percaya diri, dan ketidak pastian terhadap

masa depan. Kondisi tersebut menggambarkan karakteristik *quarter life crisis* pada mahasiswa gen-z yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kecemasan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh pola penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa gen-z.

Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil studi pendahuluan tersebut, penggunaan media sosial diduga memiliki keterkaitan dengan munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tunggadewi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tunggadewi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial sebagai variabel independen dan *quarter life crisis* sebagai variabel dependen (Nursalam, 2013). Penelitian dilaksanakan di Universitas Tribhuwana Tunggadewi pada Oktober 2025 dengan populasi mahasiswa Generasi Z semester enam sebanyak 1.321 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 307 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi (Subhaktiyasa, 2024). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penggunaan media sosial dan *quarter life crisis* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Janna & Herianto, 2021)). Data dikumpulkan melalui kuesioner setelah responden memberikan informed consent, kemudian dilakukan proses editing, coding, entry, dan cleaning data. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian meliputi *informed consent*, *confidentiality*, *beneficence*, dan *justice*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Tahun 2025

Karakteristik	F	%
Angkatan 2022	307	100
Umur 20-25	307	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	152	49,5
perempuan	155	50,5
Total	307	100

Sumber: Data primer penelitian (2025)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan (100%) responden mahasiswa/i angkatan 2022, dan sebagian besar (50,5%) responden berjenis kelamin perempuan dan (49,5%) responden laki-laki.

Tabel 2 Distribusi variabel penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki penggunaan media sosial kategori rendah dan *quarter life crisis* kategori sedang.

variabel	kategori	f	%
Penggunaan media sosial	Rendah	118	38,4
	Sedang	92	30,0
	Tinggi	97	31,6
<i>Quarter Life Crisis</i>	Ringan	103	33,6
	Sedang	118	38,4
	Berat	86	28,0

Sumber: Data primer penelitian (2025)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa, Hasil distribusi Penggunaan Media Sosial menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 118 orang (38,4%). Sementara itu, responden dengan kategori intensitas tinggi berjumlah 97 orang (31,6%), dan sisanya sebanyak 92 orang (30,0%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan media sosial pada subjek penelitian ini mayoritas berada pada tingkat yang rendah. Sedangkan hasil mengenai tingkat *quarter life crisis*, data menunjukkan

bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 118 orang (38,4%). Selanjutnya, terdapat 103 orang (33,6%) yang berada dalam kategori ringan, dan sebanyak 86 orang (28,0%) mengalami *quarter life crisis* pada kategori berat. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden sedang mengalami krisis fase seperempat abad pada tingkat menengah atau moderat.

Tabel 3 Hasil *spearman rank* Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Quarter Life Crisis*

Variabel	Koefisien koralasi (r)	p-value	Keterangan
Penggunaan media sosial – <i>Quarter life crisis</i>	-0,439	0,000	Ada hubungan signifikan

Sumber: Data primer penelitian (2025)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil *spearman rank* diperoleh nilai koefisien koralasi (r) sebesar = -0,439 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi tahun 2025. Nilai koefisien koralasi menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil distribusi data pada Tabel 2, menunjukkan bahwa responden mengalami penggunaan media sosial yang rendah dengan skor sebesar 43-45% keseluruhan indikator kusioner penggunaan media sosial, dapat dilihat dari aktivitas negatif di media sosial. Aktivitas negatif di media sosial meliputi perilaku seperti membuat unggahan bernada negatif serta memberikan komentar yang tidak mendukung terhadap orang lain. Rendahnya aktivitas negatif tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung tidak menggunakan media sosial sebagai sarana pelampiasan emosi negatif maupun sebagai media untuk

mengekspresikan ketidakpuasan terhadap lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Rahmawati, (2017) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat penggunaan media sosial yang rendah cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu menyaring aktivitas dan konten negatif serta menjaga etika dalam berkomunikasi di media sosial. Kondisi tersebut membuat individu terhindar dari konflik sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aprilia dkk, (2020) juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak disertai dengan perilaku negatif dapat membantu individu mempertahankan stabilitas emosi dan hubungan sosial yang sehat. Remaja dan dewasa awal yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan media sosial cenderung tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial yang muncul di ruang digital. Hal ini menunjukan bahwa kontrol diri berperan penting dalam meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap kondisi psikologis individu.

Dengan demikian, rendahnya aktivitas negatif di media sosial menunjukkan bahwa mahasiswa telah menggunakan media sosial secara relatif bijak. Penggunaan media sosial yang terkontrol dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Kondisi ini membantu mahasiswa terhindar dari dampak negatif penggunaan media sosial yang berpotensi memicu konflik sosial maupun gangguan psikologis. Penggunaan media sosial pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Faktor internal seperti kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, dan stres dapat mendorong individu menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian emosional maupun mencari kenyamanan psikologis. Selain itu, faktor eksternal seperti kebutuhan dukungan sosial, motivasi hiburan, presentasi diri, serta pemenuhan tujuan pribadi turut berperan dalam meningkatkan intensitas penggunaan media sosial. Apabila penggunaan tersebut tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik, maka individu berisiko mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi

kesehatan mentalnya (Praditha & Wulanyani, 2024).

Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Gen-Z
Berdasarkan hasil distribusi data pada Tabel 2, diketahui bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa berada pada fase transisi dewasa awal yang ditandai dengan adanya tuntutan untuk menentukan arah hidup, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun perencanaan masa depan.

Berdasarkan hasil tabulasi data menunjukkan bahwa responden mengalami *quarter life crisis* pada aspek positif, yaitu penerimaan diri dan *growth mindset*, merupakan indikator dengan nilai terendah. Penerimaan diri menggambarkan kemampuan individu untuk menerima kondisi diri apa adanya, fokus pada diri sendiri, tetap tenang meskipun belum memiliki pasangan, serta percaya pada waktu dan proses kehidupan. Sementara itu, *growth mindset* mencerminkan pola pikir individu yang memandang tantangan sebagai bagian dari proses belajar, memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pengalaman, serta mampu melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk bertumbuh. Rendahnya penerimaan diri dan *growth mindset* menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menerima kondisi hidup yang sedang dijalani serta belum sepenuhnya memiliki keyakinan terhadap proses perkembangan diri.

Hal ini sejalan dengan pendapat Artiningsih & Savira (2021), yang menyatakan bahwa individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* cenderung mengalami kesulitan dalam menerima kondisi diri serta merasa tertinggal dibandingkan dengan teman sebaya, sehingga memunculkan perasaan cemas dan ketidakpastian terhadap masa depan. Kondisi tersebut dapat memperburuk kesejahteraan psikologis individu karena munculnya tekanan internal yang berkepanjangan akibat perbandingan sosial dan tuntutan pencapaian hidup. Sementara itu, *growth mindset* menggambarkan kemampuan individu dalam memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Rendahnya *growth*

mindset menunjukkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya mampu memaknai kegagalan secara positif dan masih memandang kegagalan sebagai hambatan yang menurunkan kepercayaan diri. Kondisi ini dapat memperkuat tekanan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan sosial. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Shafrina Zulfa Nadia dkk, (2025) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal, salah satunya adalah cara individu memandang kegagalan dan tantangan hidup. Individu yang belum memiliki *growth mindset* yang baik cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah hidup.

Selain itu, Muttaqien & Hidayati, (2020) menjelaskan bahwa rendahnya penerimaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi dapat meningkatkan risiko terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa. Penerimaan diri dan *growth mindset* merupakan faktor protektif yang membantu individu beradaptasi dengan perubahan dan tuntutan kehidupan dewasa awal. Dengan demikian, rendahnya penerimaan diri dan *growth mindset* menunjukkan bahwa aspek positif *quarter life crisis* pada mahasiswa belum berkembang secara optimal. Kondisi ini menyebabkan *quarter life crisis* tetap muncul meskipun tidak disertai dengan gejala negatif yang berat. *Quarter life crisis* pada mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial lainnya. Individu pada fase dewasa awal sering melakukan perbandingan sosial dengan lingkungan sekitarnya yang dapat memunculkan perasaan tertinggal terhadap pencapaian hidup. Selain itu, tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal, kebutuhan akan pengakuan atau validasi sosial, serta ketidakseimbangan antara harapan dan realitas kehidupan dapat meningkatkan tekanan emosional individu. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan ketidakpastian identitas yang menjadi karakteristik *quarter life crisis* (Purnawan, 2025)

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Quarter Life Crisis

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman rank* diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0,439$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Gen-Z Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi. Arah hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial maka tingkat *quarter life crisis* cenderung lebih tinggi. Hubungan negatif dengan kekuatan sedang ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang terkontrol dan tidak berlebihan dapat berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi tekanan psikologis yang berkaitan dengan fase *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Mahasiswa yang jarang melakukan aktivitas negatif di media sosial menunjukkan kemampuan kontrol diri yang baik dalam berinteraksi secara daring. Namun demikian, penggunaan media sosial yang relatif sehat tidak selalu diikuti dengan kesiapan psikologis yang optimal dalam menghadapi fase dewasa awal. Rendahnya penerimaan diri dan *growth mindset* menunjukkan bahwa mahasiswa masih berada dalam proses penyesuaian diri terhadap tuntutan kehidupan. Hal ini sejalan dengan pendapat Artiningsih dan Savira, (2021) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh faktor internal seperti cara individu memandang diri sendiri dan memaknai pengalaman hidup. Media sosial dapat menjadi faktor pendukung maupun pemicu, namun kesiapan psikologis individu tetap menjadi faktor utama. Penelitian Shafrina dkk. (2025) juga menegaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, pengendalian penggunaan media sosial perlu diimbangi dengan

penguatan aspek psikologis individu, seperti penerimaan diri dan pola pikir berkembang.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tunggadewi dengan arah hubungan negatif dan kekuatan sedang, Arah hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial maka tingkat *quarter life crisis* cenderung lebih tinggi.. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang adaptif berkaitan dengan tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah. Implikasi penelitian menunjukkan pentingnya edukasi penggunaan media sosial secara sehat dan penguatan layanan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel psikologis lain dan menggunakan desain penelitian berbeda untuk memperluas hasil penelitian.

REFERENSI

- Adam Rizki Purnawan. (2025). *Nrimo Ing Pandum Sebagai Pendekatan Indegenous Counseling Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis*.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (n.d.). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*.
- 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>
- Artiningsih, & Savira. (2021). *HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL Rizky Ananda Artiningsih Siti Ina Savira*.
- 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>
- 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>
- 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.
- 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>
- Selly Gita Praditha, K., & Made Swasti Wulanyani, N. (2024). 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*.
- 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*.