

ABSTRAK

Kipply, Z (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Gen-Z Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi. Pembimbing I: Wahidyanti Rahayu H, S.Kep., Ns.,M.Kep Pembimbing II: Sirli Mardianna Trishinta, S.Kep., Ns.,M.Kep.

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, kesehatan mental, mahasiswa, penggunaan media sosial, *quarter life crisis*

ABSTRACT

Kipply, Z. (2025). *The Relationship Between Social Media Use and Quarter Life Crisis Among Generation Z Students at Tribhuwana Tunggaladewi University*. Thesis, Faculty of Health Sciences, Tribhuwana Tunggaladewi University. Supervisor I: Wahidyanti Rahayu H., S.Kep., Ns., M.Kep. Supervisor II: Sirli Mardianna Trishinta., S.Kep., Ns., M.Kep.

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 Tunggaladewi 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.

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