

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA CIREBON**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, 2024

Sri Intan Pandini

**HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN KESEHATAN MENTAL  
PADA GENERASI Z USIA 18 – 28 TAHUN DI SOSIAL MEDIA**

**ABSTRAK**

Kesehatan mental merupakan masalah universal yang dihadapi oleh negara di seluruh dunia. Generasi z merupakan generasi yang akrab dengan teknologi dan internet dalam kehidupan sehari – hari. *Quarter life crisis* adalah fenomena di mana seseorang merasa tidak puas dengan kehidupan, merasa terperangkap dalam karir atau hubungan, dan merasa bahwa mereka blum mencapai tujuan hidup mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *quarter life crisis* dengan kesehatan mental pada generasi z usia 18 – 28 tahun di sosial media.

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasindengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 orang generasi z usia 18 – 28 tahun di sosial media pengambilan sampel menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *porpusive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner skala likert untuk *quarter life crisis* dengan hasil validitas ( $r_{table} 0,145 < a 0,854$ ) dan untuk kesehatan mental menggunakan kuesioner skala MHI – 38 dengan hasil validitas ( $a 0,892$ ) dalam konten indeks validitas isi (CVI) dihitung 1,00 menunjukkan validitas instrumen sangat baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan *quarter life crisis* dengan kesehatan mental pada generasi usia 18 – 28 tahun di sosial media didapatkan responden yang memiliki *quarter life crisis* sebanyak 39,0% rendah, 38,0% sedang, 12,0% tinggi, 6,0% sangat rendah, dan 5,0% sangat tinggi, dan responden yang memiliki kesehatan mental baik sebanyak 83,0% dimana *psychological well - being* tinggi dan *psychological distress* rendah, kemudian responden yang memiliki kesehatan mental buruk 17,0% dimana *psychological well - being* rendah dan *psychological distress* tinggi. Berdasarkan hasil analisis uji *spearman rank*, didapat  $p\ value 0,000 < 0,05$  hasil menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya ada Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi Z Usia 18 – 28 Tahun Di Sosial Media.

Saran bagi generasi z untuk lebih mementingkan kesehatan mental dan mencari bantuan jika memiliki masalah yang membuat perasaan cemas berlebih, stress, dan depresi. Selalu berpikir positif dan tidak berlebihan dalam memikirkan sesuatu agar bisa menghadapi berbagai masalah.

Kata Kunci : Quarter Life Crisis, Kesehatan Mental, Generasi Z

Daftar Pustaka : 62 Buah (2017 - 2024)

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH CIREBON**  
**FACULTY OF HEALTH**  
**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

*Mini Thesis, 2024*

Sri Intan Pandini

***THE RELATIONSHIP OF QUARTER LIFE CRISIS WITH MENTAL  
HEALTH IN GENERATION Z AGES 18 - 28 YEARS ON SOCIAL MEDIA***

**ABSTRACT**

*Mental health is a universal problem faced by countries around the world. Generation Z is a generation that is familiar with technology and the internet in everyday life. Quarter life crisis is a phenomenon where someone feels dissatisfied with life, feels trapped in a career or relationship, and feels that they have not achieved their life goals. The aim of this research is to determine the relationship between quarter life crisis and mental health in generation z aged 18 - 28 years on social media.*

*The design of this research is descriptive correlation with a cross sectional approach. The total population in this study was 100 Generation Z people aged 18 - 28 years on social media, sampling using a non-probability sampling method with a purposive sampling technique. This research instrument uses a Likert scale questionnaire for quarter life crisis with validity results ( $r_{table} 0.145 < a 0.854$ ) and for mental health uses the MHI – 38 scale questionnaire with validity results ( $a 0.892$ ) in content validity index (CVI) calculated as 1, 00 indicates the validity of the instrument is very good.*

*The results of this study show that the relationship between quarter life crisis and mental health in the generation aged 18 - 28 years on social media showed that respondents who had a quarter life crisis were 39.0% low, 38.0% moderate, 12.0% high, 6, 0% is very low, and 5.0% is very high, and respondents who have good mental health are 83.0% where psychological well-being is high and psychological distress is low, then respondents who have poor mental health are 17.0% where psychological well-being low and high psychological distress. Based on the results of the Spearman rank test analysis, a p value of  $0.000 < 0.05$  was obtained, the results showed that  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected, meaning that there was a relationship between Quarter Life Crisis and Mental Health in Generation Z aged 18 - 28 years on social media.*

*Advice for Generation Z to prioritize mental health and seek help if they have problems that cause feelings of excessive anxiety, stress and depression. Always think positively and don't overthink things so you can face various problems.*

**Keywords** : *Quarter Life Crisis, Mental Health, Generation Z*

**Reference** : *62 Sources (2017 - 2024)*