

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). *Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale*. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176.  
<https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- 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>
- Alawi Mahmud, Husna Sabila, Nurhan Saepuliani, & Supi Ainul Luthfi. (2021). *Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase Quarter Life Crisis di Desa Mekarmukti*. *Proceedings UIN Sunan Gunung Jati Bandung*, 1(88), 71-81.
- Anggraini, J. D., Wahyunengsih, & Aqilah, S. A. (2022). The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence. *Nosipakabelo : Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 38–44.
- Anwar, Ilham Choirul. (2023). *Info Data Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia Tahun 2023*. Tirto News.  
[https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT#google\\_vignette](https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT#google_vignette)
- Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia. (2024).
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL*. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 3(1), 1–12.
- Astriani, N. M. D. Y. Ns. , S. kep. , M. Kep. , Ariana, P. A. Ns. , S. kep. , Ms. C. C. H., Heri, M. Ns. , S. Kep. , M. K. C. CHt., & Dewi, P. I. S. Ns. , S. Kep. , MSi. , M. K. (2022). *Relaksasi Pernafasan Ballon Blowing Tinjauan Pada Kasus PPOK*. Penerbit Qiara Media.

- Badan Pusat Statistik. (2022). Analisis Profil Penduduk Indonesia. ISBN: 978-602-438-432-6
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2023). Statistik Daerah Provinsi Dki Jakarta. ISSN: 2087-6238
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2023). Provinsi Jawa Barat Dalam Angka. ISSN: 0215-2169
- Badan Pusat Statistik Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), 2023
- Dwi Mulianda, & Ela Lutfiatul Umah. (2021). *PENERAPAN PROSEDUR TERAPI RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN AYAT 1-78 TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER DI RSUD UNGARAN*. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 12–27.  
<https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.37>
- Fadillah, D. (2021). *Quarter-Life Crisis : Mencari Makna dalam Krisis*. Center For Life-Span Development (CLSD) Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.  
<https://clsd.psikologi.ugm.ac.id/2021/11/12/quarter-life-crisis-mencari-meaning-dalam-krisis/>
- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.
- Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, & Yulina Eva Riany. (2023). *The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students*. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 123-135.  
<https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>
- Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, & Yulina Eva Riany. (2023). *The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students*. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 123–135.  
<https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>

- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). *Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32–42.
- Hasyim, F., Setyowibowo, H., & Purba, F. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 17*, 1–12.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Herni Yuniarti Suhendi, Yoana Nurul Asri, Rukmini Juwita, & Sary Shandy. (2023). *Edukasi Pengelolaan Kesehatan Mental Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Remaja*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 7(2), 174-179.
- Ibrahim, dkk. (2023). *Metodologi Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan (Panduan & Referensi)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. ISBN: 9786230926600, 6230926601 Jumlah Hal. 192
- I-NAMHS Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey. (2022)
- Iriani, dkk. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN*. RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA. ISBN : 9786238050130, 6238050136 Jumlah Hal. 211.
- Jewellius Kistomi M. (2022). *Berdamai dengan Quarter Life Crisis Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*. Anak Hebat Indonesia. ISBN: 9786234004281, 6234004288 Jumlah Hal. 159
- Khoirunnisa Ghefira Yusrani, Nurul Aini, Shifa Aulia Maghfiroh, & Novita Dwi Istanti. (2023). *Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage*. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89–107.  
<https://doi.org/10.59680/medika.vli2.281>
- Lestari, Sumi & Risqi, Purnama Miftahul. (2021). *Representasi Kesehatan Mental Siswa pada Masa Pandemic Covid-19*. *PROSIDING: Temu Ilmiah Nasional*, 1, 45-53.

- Manurung, J. D., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 7(2), 15966–15973.
- Masturoh, Imas. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.
- Matsum, Hasan, dkk. (2022). *Kecenderungan Beragama Remaja Muslim Kota Medan*. Merdeka Kreasi Group. ISBN : 9786235408668, 6235408668. Jumlah Hal. 112.
- McLafferty, M., Lapsley, C. R., Ennis, E., Armour, C., Murphy, S., Bunting, B. P., Bjourson, A. J., Murray, E. K., & O'Neill, S. M. (2017). Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PLOS ONE*, 12(12), e0188785.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188785>
- Nisa, S. R. K., Wulandari, I., & Pramono, A. (2021). Analisis Kuantitatif Dokumen Rekam Medis Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Gondanglegi. *Health Care Media*, 5(2), 89–95.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Noviani, D., Mustafyanti, Zaimuddin, Aidah, & Hilmin. (2023). *Sosialisasi Urgensi Pendidikan Karakter Terhadap Remaja Millenial Generasi Z di Era Society 5.0. ADM: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, 1(2), 119–124.
- Nurdifa, A. R. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis*. *SINDO NEWS*.  
<https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Nurhalimah, N., & Aditoni, A. (2021). Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 205-222.  
<https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3243>

- Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2023). *DUKUNGAN SOSIAL BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PEKERJA PADA MASA QUARTER LIFE CRISIS*. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(2), 62.  
<https://doi.org/10.32419/jppni.v7i2.367>
- Pagiu, C., & Pundissing, R. (2022). Pengaruh Efisiensi Modal Kerja Terhadap Rentabilitas Pada Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Kabupaten Tana Toraja Tahun 2016 - 2020. *Jurnal Ilmiah Akuntansi Dan Keuangan*, 4(10), 4453–4462.
- Parombean, A. C., Abidin, F. A., Qodariah, L., & Novita, S. (2023). *Adaptation of the Mental Health Inventory (MHI-38) for Adolescents - Indonesian Version*. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 16*, 2655–2665.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S412460>
- Priyono, M. S. (2021). *Analisis Regresi dan Korelasi untuk Penelitian Survei (Panduan Praktis Olah Data dan Interpretasi)*. GUEPEDIA. Jumlah hal 247 ISBN: 9786235616209, 6235616201
- Purborini, N., Lee, M.-B., Devi, H. M., & Chang, H.-J. (2021). *Associated factors of depression among young adults in Indonesia: A population-based longitudinal study*. *Journal of the Formosan Medical Association*, 120(7), 1434–1443.  
<https://doi.org/10.1016/j.jfma.2021.01.016>
- Putri, Gerhana Nurhayati. (2019). *Quarter Life Crisis*. Elex Media Komputindo. Jumlah hal 112 ISBN: 9786230009075, 6230009072
- Rahimah, dkk. (2022). *Psychological Well Being, The Tendency Quarter Life Crisis*. *Jurnal Healthy Mu*. Vol. 6 No. 2
- Rahmatullah, B. (2022). *Webinar Kesehatan Mental “Menghadapi Quarter Life Crisis” Sebagai Upaya Meningkatkan Mental Health Awareness Pada Remaja*. COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 2(8), 1230-1235.

<https://doi.org/10.59141/comserva.v2i8.463>

Ranimpi, Y. Y., Hyde, M., & Oprescu, F. (2023). An indigenous psychology perspective for appropriate mental health services and research in Indonesia. *Buletin Psikologi*, 31(2), 231.

<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.77298>

Rasul, Muhammad. (2023). *Kesehatan Mental Mahasiswa di Fase Quarter Life Crisis*. Maliki Interdisciplinary Journal, 1(2), 148-156.

Resekiani Mas Bakar, & A. Putri Maharani usmar. (2022). *Grown Mindset dalam Meningkatkan Mental health bagi Generasi Zoomer*. Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat. Vol. 2 No. 2

Riyanto, Galuh Riyanto & Pertiwi, Wahyunanda Kusuma. (2024). *Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta, Didominasi Gen Z*. Kompas News. <https://tekno.kompas.com/read/2024/02/01/09300027/pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-didominasi-gen-z>

Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilisedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2022). Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality Faculty of Psychology and Health, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Salsabila, F. A., Harsyanthi, F., Mustika, I., Hidayat, W. S. P., & Riany, Y. E. (2023). The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. *Journal of Family Sciences*, 08(01), 123–135.

Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). *Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z*. *JRTI : Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(1), 21–26.

- Satu Persen. (2020). Cara Menentukan Tujuan Hidup (Motivasi Hidup).  
<https://youtu.be/cmahbMOqXwY?si=AFpYX2IUBL81RDKB>
- Sepsita, V. (2024). *Dampak Quarter life Crisis terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda*. *TSAQOFAH*, 4(2), 1099–1106.  
<https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>
- Siregar, dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. ISBN: 9786239767556, 6239767557 Jumlah Hal. 190
- Sujudi Muhammad Abdullah, & Ginting Bengkel. (2020). *Quarter life Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Idaiani, S., & Indrawati, L. (2022). *Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings From a Community-based Survey*. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(1), 88–97.  
<https://doi.org/10.3961/jpmph.21.113>
- Sutrasna, Y. Dr., S. E., M. M. (2023). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Disrupsi Teknologi Dan Kesenjangan Generasi*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). *HUBUNGAN QUARTER-LIFE CRISIS DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA INDIVIDU DEWASA MUDA*. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322.  
<https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Syafar, R., Siregar, R., & Hasnida, H. (2022). *The Role of Neuroticism Personality Traits on Quarter-Life Crisis Moderated by Religiosity in Early Adult Women*. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 35(2), 336-344.  
 doi:<http://dx.doi.org/10.52155/ijpsat.v35.2.4795>

- Syapitri, dkk. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press. ISBN : 9786236351765, 6236351767 Jumlah Hal. 212.
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Quarter - Life Crisis Pada Generasi Z Usia 22 - 25 Tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62–72.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143.  
<https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>