

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, L. (2024). *Hubungan konten media sosial TikTok terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala* (Skripsi, Universitas Syiah Kuala).
https://etd.usk.ac.id/search/index.php?id=142497&keywords=&p=show_detail
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). *Self awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir*, 6(1), 107–118.
- Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2023). *Experience rising from quarter-life crisis: A phenomenology study*, 22(1), 57–68.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asyahidda, F. N., & Azis, A. (2024). *Konformitas dan penyimpangan: Perspektif sosiologis tentang pengalaman FoMO di kalangan Generasi Z pada media sosial TikTok*, 11, 120–132.
- Ayu, N., Kusumaningrum, D., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi (Representation of quarter life crisis in early adulthood reviewed by demography)*, 10(2), 18–27.
- Creswell, J. W. (2021). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*.
- Denok Wahyu Krismonika, Y. W. S. (2024). *Profil efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir*.
- Dewi, F. L., & Khoirunnisa, R. N. (2025). *Hubungan kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja*, 16(1).
- Dini, F. P., & Pernikahan, D. (1974). *Analisis faktor dan dampak pernikahan dini di Desa Mekarwangi Kecamatan Sindangkerta*, 4(8).
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). *Self-control and grit: Related but separable determinants of success*, 23(5), 319–325.
<https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). *Self-control and grit: Related but separable determinants of success*. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2021). *HHS Public Access*, 1–29.
<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.09.002>

- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). *Perkembangan masa dewasa awal*, 7, 8816–8827.
- Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, & F. D. Purba. (2024). *Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review*.
- Febriyanti, S. A., Setiasih, E. N., Salsabila, S. D., & Rhama, B. (2025). *Hubungan intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan motivasi akademik mahasiswa Generasi Z*, 4(4).
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Firdaus, A. B., & Nadhiroh, R. (2021). *Intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap perilaku kecanduan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam 2021*, 1–11.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia: Studi literatur*, 14, 265–273.
- Ghina, A., Andalib, G., & Pohan, H. D. (2023). *Quarter life crisis ditinjau dari faktor demografi*, 3(2).
- Hahuly, M. S. (2021). *Menghadapi quarter life crisis berdasarkan sudut pandang Alkitab*, 4(1), 1–14.
- Harahap, J. Y. (2019). *No title*, 3(2), 131–145.
- Hardianti Aprina, A. C. R. (2024). *Hubungan intensitas frekuensi penggunaan media sosial TikTok dengan gangguan kesehatan mental*, 13, 261–269.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). *Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review*. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., Purba, F. D., Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). *Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Huda, M. (2023). *Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren*. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3(1). <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.20649>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Hurriyati, D. (2026). *Peran edukasi literasi digital dalam meningkatkan kontrol diri siswa terhadap penggunaan gadget SDN 10 Tanjung Lago*, 4(2), 1–10.
- Huyler, D. (2019). *HuylerMcGill-ResearchDesignQualitativeQuantitativeandMixedMethodsApproachesbyCresswell.pdf*.

- Kis, M., Fitriani, W., & Irawati, M. (2024). *Analisis dampak penggunaan aplikasi TikTok pada remaja: A systematic literature review*, 5(1), 227–238.
- Melati, I. S. (2024). *Quarter life crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari perspektif psikologi*. *INNER: Journal of Psychological Research*, 4(1), 52–57.
- Miedzobrodzka, E., Du, J., & van Koningsbruggen, G. M. (2024). *TikTok use versus TikTok self-control failure: Investigating relationships with well-being, academic performance, bedtime procrastination, and sleep quality*. *Acta Psychologica*, 251, 104565. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104565>
- Nanda, W., Saputra, E., Handayani, T., Rohmadheny, P. S., & Naini, R. (2025). *The scale of sincerity based on Kyai Haji Ahmad Dahlan's version for Islamic students: The Rasch analysis*. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 19(2), 1032–1041. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i2.21642>
- Nasional, P. S., & Palembang, U. P. (2018). *Pengaruh sosial media terhadap kepercayaan diri siswa dalam pergaulan di Sekolah Menengah Atas Azharyah Palembang*, 2, 255–260.
- Naufal Abdurrahman, Shinta Doriza, & M. O. (2024). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dan...*, 11, 202–212.
- Novianti, L. D. W. I., & Alfian, I. N. U. R. (1851). *Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa*. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1–7.
- Nur Eka Rahmawati, & Meita Santi Budiani. (2022). *Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi COVID-19*, 217–227.
- Pertiwi, R. E. (2025). *Adaptasi instrumen The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) versi Indonesia*, 14.
- Psikologi, J. S., Studi, P., Fakultas, P., Universitas, K., Kuala, S., Studi, P., Fakultas, P., Universitas, K., & Kuala, S. (2017). *Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh*, November, 51–55.
- Purwanto, M. R. (2024). *Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia*, 1475–1486.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. TarcherPerigee.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). *The holistic phase model of early adult crisis*. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). *Does a quarterlife crisis exist? The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Sadri, L., Siswanti, D., & Jafar, E. (2024). *Overview of the quarter life crisis in*

- Generation Z who are entering early adulthood. Journal of Correctional Issues*, 7(1), 99–109. <https://doi.org/10.52472/jci.v7i1.421>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, M. P. (n.d.). *Intensitas penggunaan TikTok dan self-esteem: Studi pada dewasa awal*, 10–14.
- Siswanti, D. N., Muhammad, A., Ajra, F., Ramli, I. H., & Sukhaisi, S. (2023). *Psikoedukasi tentang quarter life crisis: Berdamai dengan diri sendiri, sadarlilah dirimu berharga*, 2(5), 952–959.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2021). *Moral emotions and moral behavior*. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tangney, R., Paroissien, R., Breton, T. D. Le, Thomsen, A., Doyle, C. A. T., Ondik, M., Miller, R. G., Miller, B. P., & Ooi, M. K. J. (n.d.). *With shifting fire seasonality*, 2022, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s43247-022-00453-2>
- Three, T. H. E., Of, T., Components, T., In, I., Worldviews, A. S., & For, C. (n.d.). *Table of Contents: Part I – Preliminary Considerations*.
- Usmi, R. S., Islam, B. K., Dakwah, F., Negeri, U. I., Hasibuan, S. J., Islam, B. K., Dakwah, F., & Negeri, U. I. (2025). *Faktor penyebab quarter life crisis di kalangan mahasiswa*, 12(1), 262–274.
- Valkenburg, P. M. (2022). *Social media use and well-being: What we know and what we need to know. Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). *Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08>
- Wijaya, Z. C., Mantovani, A. N., Kencana, K. P., & Sepsita, V. (2024). *Quarterlife crisis in young adults: Challenges, impacts, and adaptation processes. Jurnal Psikologi Terapan*, 7(1). <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i1.14527>
- Yassar, M. N. E., & Maraji, M. M. P. (2024). *Konsep diri dan quarter life crisis pada mahasiswa magister. Psycho Idea*, 22(2). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v22i2.22093>