

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING

Ni Kadek Su Wardani¹, Nani Barorah Nasution²

¹Faculty of Education, Universitas Negeri Medan,
William Iskandar, Street, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Indonesia 20221

²Faculty of Education, Universitas
William Iskandar, Street, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Indonesia 20221

nikadeksuwardani@mhs.unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 169 mahasiswa, sehingga diambil sampel sebanyak 120 pada mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan menggunakan teknik simple random sampling. Uji validitas instrumen menggunakan rumus pearson correlations, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik cronbach alpha. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis regresi diperoleh persamaan $Y = 41,007 + 0,495X$. Hasil uji t menunjukkan bahwa fear of missing out (FoMO) berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai $t = 4,788$ dan $\text{sig}(p) 0,000 < 0,05$. Sedangkan hasil uji koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,163. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memberikan pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* sebesar 16%.

Keywords: *fear of missing out; quarter life crisis; mahasiswa akhir*

Abstract

This study aims to determine whether there is an effect of Fear of Missing Out (FoMO) on Quarter Life Crisis in Counselling Guidance Students Class of 2021 FIP State University of Medan Academic Year 2024/2025. This research uses quantitative methods with a correlational approach. The population in this study was 169 students, so a sample of 120 was taken from the Class of 2021 Counselling Guidance students of FIP, Medan State University using simple random sampling technique. The instrument validity test uses the pearson correlations formula, while the reliability test uses the Cronbach alpha technique. Data analysis techniques using simple linear regression analysis techniques. The regression analysis results obtained the equation $Y = 41.007 + 0.495X$. The t test results show that fear of missing out (FoMO) has a significant effect on quarter life crisis with a t value = 4.788 and sig (p) 0.000 < 0.05. While the test results of the coefficient of determination (R^2) are 0.163. So it can be concluded that Fear of Missing Out (FoMO) has a significant effect on Quarter Life Crisis by 16%.

Keywords: *fear of missing out; quarter life crisis; final year students*

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti memiliki reaksi yang berbeda terhadap masa dewasa awal ini, terdapat golongan individu yang tertantang untuk mengalami pengalaman baru dalam kehidupan mereka yang belum pernah mereka alami sebelumnya, tetapi ada juga yang tidak mampu menerima dengan baik masalah-masalah yang muncul saat dewasa yang menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti perasaan cemas, tertekan, hampa, ragu terhadap kemampuan diri, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian, dan mengalami krisis emosional atau *quarter life crisis* (Herawati, 2020).

Robbins dan Wilner menggambarkan *quarter life crisis* sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, serta perasaan panik dan ketidakberdayaan yang sering dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 29 tahun (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* dapat membuat seseorang merasa terpuruk, terasing, meragukan kemampuan diri, serta dihantui ketakutan akan kegagalan (Wibowo, 2017). *Quarter life crisis* muncul sebagai kecemasan terkait ketidakpastian tentang masa depan, khususnya mengenai hubungan, karier, dan kehidupan sosial di usia 20-an (Atwood & Scholtz, 2008)

Masalah yang muncul akibat *quarter life crisis* biasanya dialami oleh individu berusia 18-29 tahun, terutama setelah menyelesaikan pendidikan menengah, seperti mahasiswa (Robinson, 2015). Tahap transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir, seringkali memicu ketidakstabilan emosi, ketidakpastian terkait masa depan termasuk karier, situasi keuangan, keluarga, atau kehidupan sosial ditambah tekanan untuk "berhasil" dapat membuat mahasiswa merasa kehilangan kendali atas hidupnya (Arnett, 2004).

Berbagai kesulitan dalam menyelesaikan skripsi seperti menemukan judul, menulis isi skripsi, menghadapi dosen pembimbing, revisi yang berulang, hingga tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi juga dapat menyebabkan krisis emosional (Sandani & Rusli, 2024). Sehingga *quarter life crisis* biasanya mulai dirasakan oleh individu saat berada di akhir masa perkuliahan hingga setelah menyelesaikan studinya (Mutiara, 2018). Jika krisis emosional yang dialami mahasiswa tidak ditangani dengan baik atau dibiarkan berlangsung lama, hal ini dapat menimbulkan dampak negatif dalam hidup mereka, seperti stres atau bahkan depresi. Stres yang terus-menerus menumpuk diperkirakan dapat memicu masalah baru yang lebih serius, seperti gangguan emosi dan perilaku (Zein, 2024).

Survei yang dilakukan oleh Maulana dan Hidayatullah (2019) terhadap anak muda berusia 20-24 tahun yang tinggal di Jakarta menemukan bahwa 80% dari mereka mengalami *quarter life crisis*. Mereka mengungkapkan tengah menghadapi situasi sulit dan merasa bingung akibat masalah terkait keuangan, percintaan, karier, pendidikan, dan keluarga. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas anak muda mengalami fenomena *quarter life crisis*. Fenomena ini berdampak pada banyak individu dewasa muda yang tidak siap menghadapinya. Individu yang belum siap akan kesulitan beradaptasi dengan tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan sekitar, yang dapat menimbulkan rasa frustrasi. Meskipun banyak individu dewasa muda mengalami krisis ini, banyak di antaranya yang tidak menyadari bahwa mereka sedang menjalani fase *quarter life crisis*, sehingga mereka merasa kebingungan dan tidak memiliki panduan untuk mengarahkan diri mereka (Maulana & Hidayatullah, 2019).

Adam dalam bukunya *The Quarter-Life Breakthrough*, mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* kerap kali diperburuk oleh tekanan sosial yang muncul dari kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi tertentu (Adam, 2016). Mahasiswa merupakan salah satu pengguna media sosial yang paling aktif, hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan (Handikasari et al., 2018) mengungkapkan bahwa persentase orang yang menggunakan media sosial mencapai 89,7%, di mayoritas mahasiswa berusia 18-25 tahun memiliki jumlah terbesar dibandingkan dengan kelompok lainnya. Dalam era digital, media sosial menjadi salah satu faktor yang memperbesar tekanan ini, karena individu secara terus-menerus terpapar pada pencapaian, kebahagiaan, dan pengalaman orang lain yang sering kali tampak sempurna (Sirait & Brahmana, 2023). Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar-standar sosial

yang terlihat di media sosial, hal ini memunculkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, yang dapat memperkuat krisis identitas dan kebingungan hidup yang menjadi ciri khas v (Narti & Yanto, 2022).

Fenomena ini terkait erat dengan *quarter life crisis* (FoMO), yaitu ketakutan akan tertinggal dari apa yang dirasakan atau dicapai oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Robinson menjelaskan bahwa FoMO mendorong individu untuk terus membandingkan diri mereka dengan teman sebayanya, sehingga menambah tekanan psikologis (Robinson et al., 2013). Perasaan tertinggal ini tidak hanya menciptakan kecemasan, tetapi juga membuat individu sulit untuk merasa puas dengan diri mereka sendiri dan jalur kehidupan yang mereka pilih (Can & Satici, 2019).

Mahasiswa tingkat akhir adalah kelompok yang paling rentan mengalami FoMO karena mereka sering terpapar informasi tentang pencapaian teman sebayanya melalui media sosial, seperti keberhasilan dalam mendapatkan pekerjaan, melanjutkan studi, atau kehidupan pribadi yang tampak lebih ideal (Handikasari et al., 2018). Perasaan ini dapat memunculkan tekanan yang berlebihan untuk mengejar standar yang sama, meskipun individu mungkin belum memiliki kejelasan tujuan hidup atau merasa tidak cukup mampu untuk mencapainya (Chamarro, 2017; Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018; Yulya et al., 2022). Pertanyaan seperti “Mengapa saya belum sukses seperti teman saya?” atau “Apa yang harus saya lakukan agar tidak tertinggal?” sering kali menjadi pemicu krisis identitas yang memperburuk pengalaman *quarter life crisis*. Maka dari itu, penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengelola FoMO dengan baik agar tidak memperburuk kecemasan dan kebingungan mereka dalam menghadapi transisi menuju kehidupan dewasa.

Pada akhirnya, FoMO mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa media sosial karena takut ketinggalan informasi atau peristiwa penting, paparan terus-menerus terhadap pencapaian teman sebaya di media sosial dapat memicu keraguan diri dan mempertanyakan pilihan karir (Servidio et al., 2024). Kegelisahan inilah yang berkontribusi pada gejala *quarter life crisis*, di mana individu mulai meragukan arah hidup mereka (Flynn, 2022; Herawati, 2020). Perbandingan yang tidak realistis ini dapat memperburuk perasaan tidak mampu atau tertinggal yang merupakan karakteristik *quarter life crisis* (Habibie et al., 2019). Apabila keduanya saling memperkuat, hal ini dapat menciptakan siklus negatif yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa (Robinson, 2015; Yeler et al., 2021).

Studi lain menyimpulkan bahwa intensitas media sosial yang menjadikan individu FoMO merupakan faktor yang mempengaruhi pencarian identitas individu pada masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal (Fazira et al., 2023). Artinya, masa ini dapat menimpa mahasiswa dan disebut sebagai *quarter-life crisis* yang menimbulkan rasa takut, cemas atau kebingungan dalam hidupnya. Berdasarkan hasil uraian diatas, maka penulis akan menyelidiki “Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling”.

METODE

Penelitian ini memakai metode kuantitatif. Data primer, dari hasil kuesioner yang telah disebarakan secara *online* melalui Google Formulir. Data sekunder diperlukan sebagai literatur dan data pendukung. Populasi penelitian ini mahasiswa akhir bimbingan dan konseling angkatan 2021 tahun ajaran 2024/2025. Dengan total populasi 169 mahasiswa, teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Dengan menggunakan

rumus slovin dengan ketepatan 0.05 atau 5% sehingga jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 120 mahasiswa.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala Likert yang dibuat secara mandiri oleh peneliti. Azwar (2022) mengemukakan bahwa skala model Likert merupakan skala dengan metode yang bertujuan melakukan kategori respon pada suatu Kontinum. Skala Likert terdiri atas dua jenis aitem yaitu favorabel dan unfavorable, serta empat alternatif pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif, uji asumsi, serta uji hipotesis. Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa analisis deskriptif merupakan statistik untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan data yang telah didapatkan tanpa membuat kesimpulan. Analisis deskriptif dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Analisis uji asumsi dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini sebanyak 90 mahasiswa responden berjenis kelamin perempuan dan 30 mahasiswa lainnya berjenis kelamin laki-laki, berusia 20-23 tahun.

Tabel 1.

Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Sig.	Keterangan
Fear of Missing Out (FoMO) Quarter Life Crisis	120	0,200	Normal

Nilai sig. untuk variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *quarter life crisis* adalah $0,200 > 0,05$, seperti yang ditunjukkan dalam tabel diatas. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal berdasarkan keputusan uji normalitas.

Tabel 2.

Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis *Fear of Missing Out	Between Groups	(Combined)	12256.727	44	278.562	1.783	.014
		Linearity	3900.672	1	3900.672	24.965	.000
		Deviation from Linearity	8356.055	43		1.244	.202
	Within Groups		11718.598	75	156.248		
Total			23975.325	119			

Hubungan yang linier antara variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan variabel *quarter life crisis* dapat disimpulkan berdasarkan pengambilan keputusan uji linearitas, seperti yang ditunjukkan dalam tabel diatas Nilai sig. pada variabel FoMO dengan *quarter life crisis* adalah $0,202 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut linier.

Tabel 3.

Kategorisasi Fear of Missing Out (FoMO)

Gender	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Perempuan	Rendah	15	16,7%
	Sedang	61	67,8%
	Tinggi	14	15,6%
	Total	90	100%
Laki-Laki	Rendah	5	16,7%
	Sedang	22	73,3%
	Tinggi	3	10%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut gender, dapat dilihat bahwa baik pada kelompok perempuan maupun laki-laki, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Pada kelompok perempuan yang berjumlah 90 orang, sebanyak 61 orang (67,8%) memiliki tingkat FoMO sedang, 15 orang (16,7%) memiliki tingkat FoMO rendah, dan 14 orang (15,6%) memiliki tingkat FoMO tinggi. Sementara itu, pada kelompok laki-laki yang berjumlah 30 orang, sebanyak 22 orang (73,3%) memiliki tingkat FoMO sedang, 5 orang (16,7%) memiliki tingkat FoMO rendah, dan 3 orang (10%) memiliki tingkat FoMO tinggi, menunjukkan bahwa pola distribusi FoMO relatif serupa antara kedua gender dengan dominasi pada kategori sedang meskipun jumlah responden perempuan tiga kali lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Tabel 4.

Kategorisasi Quarter Life Crisis

Gender	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Perempuan	Rendah	15	16,7%
	Sedang	65	72,2%
	Tinggi	10	11,1%
	Total	90	100%
Laki-laki	Rendah	6	20%
	Sedang	18	60%
	Tinggi	6	20%
	Total	30	100%

Hasil kategorisasi *Quarter Life Crisis* (QLC) berdasarkan gender menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, dengan perempuan sebanyak 72,2% (65 dari 90 orang) dan laki-laki 60% (18 dari 30 orang). Meskipun jumlah responden perempuan lebih banyak, laki-laki memiliki persentase QLC kategori tinggi yang lebih besar yaitu 20% dibandingkan perempuan yang hanya 11,1%. Hal ini mengindikasikan bahwa laki-laki cenderung lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis* lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Tabel 5.

Hasil Uji Koefisiensi Determinasi (R)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
--------------	----------	-----------------	--------------------------	-----------------------------------

1	0,403	0,163	0,156	13.04317
---	-------	-------	-------	----------

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi (R^2) yang tercantum pada tabel 4.10, nilai R Square sebesar 0,163. Hal ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memberikan pengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* sebesar 16%.

Tabel 6.

Hasil Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	41,007	7,286		5,628	0,000
FOMO	0,495	0,103	0,403	4,788	0,000

Berdasarkan tabel di atas, Koefisien regresi menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu kali pada variabel *fear of missing out* maka akan terjadi kenaikan pada nilai variabel *quarter life crisis* sebesar 0,495. Koefisien regresi X sebesar 0,495 dan bernilai positif. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang bersifat positif antar dua variabel. Semakin tinggi koefisien *fear of missing out* maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Nilai $t = 4,788$ dan $\text{sig} (p) 0,000$ yang berarti nilai $\text{sig} < 0,05$ sehingga diartikan terdapat pengaruh signifikan dari *fear of missing out* terhadap *quarter life crisis*.

Tingginya persentase mahasiswa yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa mereka mengalami kebingungan dan kekhawatiran yang wajar terkait masa depan, namun masih dalam taraf yang dapat dikelola. Menurut Robbins (2001), individu yang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang umumnya masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari meskipun diiringi dengan perasaan cemas tentang masa depan, ketidakpastian karir, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fauziah et al., (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir (40%) berada pada kategori *quarter life crisis* sedang, dimana mereka masih mampu menjalankan rutinitas namun disertai kekhawatiran tentang masa depan. Penelitian Oktaviani & Soetjningsih, (2023) juga menemukan bahwa 84,5% mahasiswa mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang yang ditandai dengan kebingungan wajar dalam menentukan arah karir namun tidak sampai mengganggu fungsi sehari-hari.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil bahwa mayoritas responden baik perempuan (67,8%) maupun laki-laki (73,3%) mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) pada tingkat sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Przybylski et al. (2013) yang menemukan bahwa FoMO merupakan fenomena yang umum terjadi pada dewasa muda tanpa perbedaan gender yang signifikan. Namun, terdapat sedikit variasi di mana perempuan memiliki persentase FoMO tinggi yang lebih besar (15,6%) dibandingkan laki-laki (10%). Hal ini berbeda dengan hasil penelitian (Suhertina et al., 2022) yang menunjukkan laki-laki sedikit lebih tinggi tingkat FoMO nya dibandingkan perempuan. Namun hasil ini sejalan dengan penelitian Stead & Bibby (2017) yang menyebutkan bahwa perempuan memiliki skor FoMO yang lebih tinggi dibanding laki-laki.

Fear of Missing Out yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir BK dapat memperparah kondisi *quarter life crisis* yang mereka alami. Hal ini disebabkan mahasiswa tingkat akhir cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain melalui media sosial, merasa tertinggal dari pencapaian teman-teman sebayanya, serta terus-menerus mengkhawatirkan

ketertinggalan akan informasi dan kesempatan (Rahman et al., 2024; Ratih & Winta, 2024). Perasaan ini sering kali memicu kecemasan, ketidakpuasan, dan keraguan terhadap arah hidup, yang merupakan gejala utama dari *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Sejalan dengan temuan dalam penelitian Alkatiri & Aprianty (2024) yang mengungkapkan bahwa kegiatan membandingkan kehidupan diri dengan teman di media sosial seringkali memicu mahasiswa tingkat akhir merasa cemas, tidak percaya diri, dan semakin terjebak dalam perasaan tertinggal. Selain itu, individu menjadi ragu akan kemampuan yang dimiliki ketika melihat teman-temannya memamerkan kesuksesan di media sosial (Agarwal et al., 2020; Hasyim et al., 2024). Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami FoMO juga seringkali merasa kehilangan arah dan sulit fokus pada tujuan hidupnya sendiri hal ini disebabkan individu merasa terjebak dalam siklus *scrolling media* sosial yang tidak produktif (Rosjayani et al., 2024). Seringkali individu sudah menyadari bahwa membandingkan diri dengan orang lain di media sosial tidak sehat, namun tetap kesulitan untuk menghentikan kebiasaan tersebut (Darmayanti et al., 2023; Rahman et al., 2024).

Menurut Festinger dalam (Khairina et al., 2024), keinginan alami untuk membandingkan diri dengan orang lain menjadi pemicu utama dalam perilaku perbandingan pengalaman di media sosial, hal ini mendorong individu untuk terus terhubung dan membandingkan kemampuan serta pengalaman mereka dengan yang dimiliki oleh orang lain. Selain itu, kesulitan dalam pengambilan keputusan juga muncul karena individu terlalu fokus memperhatikan pilihan dan pencapaian orang lain, sehingga kehilangan kontak dengan keinginan dan potensi dirinya sendiri (Milyavskaya et al., 2018). Penelitian lain oleh (Taswiyah, 2022) juga mengungkapkan bahwa FoMO dapat memicu overthinking, menurunkan produktivitas, sehingga dapat meningkatkan perasaan tidak berdaya pada mahasiswa yang sedang dalam masa transisi ke dunia kerja.

Sehingga, apabila *fear of missing out* tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial dan depresi (Prizant-Passal et al., 2016; Elhai et al., 2020; Nadzirah et al., 2022). Hal ini tentu mengkhawatirkan mengingat individu yang mengalami *quarter life crisis* sudah rentan mengalami berbagai perasaan negatif seperti cemas, panik, frustrasi, hingga putus asa (Robbins & Wilner, 2001).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa bimbingan konseling angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025 sebesar 16%. *Fear of Missing Out* terbukti berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dan berkorelasi positif, Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dialami seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan. Sebaliknya, jika tingkat *fear of missing out* menurun, maka tingkat *quarter life crisis* juga cenderung menurun.

REFERENSI

- Adam. (2016). *The Quarter-Life Breakthrough: Invent Your Own Path, Find Meaningful Work, and Build a Life That Matters* (Vol. 1). Tarcherperigee.
- 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*, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>

- 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>
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University
- Atwood, & Scholtz. (2008). The Quarter-life time period: An age of indulgence crisis or both?. *Contemporary Family Therapy* 30(4),233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Can, G., & Satıcı, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>
- Chamarro, L. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach. *Aloma Rev Psicol Ciències l'educació i l'esport Blanquerna*, 35(1).
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). Fomo: Kecemasan digital di kalangan pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), 198–215. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Fauziah, S., Hamidah, E., & Anggraeni, N. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES X Cianjur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 412-419.
- Fazira, S., Handayani, A., & Lestari, F. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 2227–2234. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent, and resumes: An after collage guide to life*. SuperCollage.
- Flynn, S. (2022). Critical disability studies and quarter life crisis: Theorising life stage transitional crisis for disabled emerging adults. *Disability & Society*, 37(2), 183–205. <https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1822783>
- Habibie, A., Syakarofath, N., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129-138.
- Handikasari, R., Jusuf, I., & Johan, A. (2018). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi mahasiswa kedokteran (studi pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang menggunakan kurikulum modul terintegrasi). *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 7(2), 919-934. <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i2.20790>.
- 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*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Herawati, I. (2020). Quarter life crisis pada dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Ilmu Psikolog*, 5(2), 145-156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., & Indriyani, F. (2024). Kecemasan pada dewasa awal akibat fear of missing out (fomo). *Jurnal Flourishing*, 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p296-303>.
- Maulana, & Hidayatullah. (2019). Perancangan zine pengenalan, dan penyikapan quarter life crisis untuk anak muda usia 20-24 tahun Daerah Kota Jakarta. *E-Proceeding of Art & Design*, 6(3), 4093-4101.

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mutiara, Y. (2018). *Quarterlife crisis mahasiswa BKI tingkat akhir*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak sindrom fomo terhadap interaksi sosial pada remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian dampak perilaku fomo (fear of missing out) bagi masyarakat di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Sains*, 2(1), 126–134. <https://doi.org/10.36418/sosains.v2i1.318>
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use – A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.003>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahman, M. C. B., Martanto, & Hayati, U. (2024). Analisis tingkat kecenderungan fear of missing out menggunakan algoritma random forest pada media sosial. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 8(1), 296-302. <https://doi.org/10.36040/jati.v8i1.8356>
- Ratih, & Winta. (2024). Memahami fenomena quarter life crisis pada generasi z : Tantangan dan peluang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8186-8193. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.28221>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique clenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. Dalam R. Aukauskienė (Ed.). *Emerging adulthood in a European context*. Routledge.
- Robinson, O. C., Gordon, R. T., & Wright. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37.
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena mahasiswa terhadap sindrom fear of missing out. *Journal of Social Science Research*, 4(5), 4284–4298. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.14757>
- Sandani, F. C., & Rusli, D. (2024). Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang. *Ahkam*, 3(1), 333–344. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2690>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Sirait, P., & Brahmana, K. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku fear of missing out (fomo) pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 6535–6548.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sugiyono. (2018). *Statistik untuk penelitian*. Alfabeta.

- Suhertina, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Istiqomah, I. (2022). Fear of missing out mahasiswa: Analisis gender, akses internet, dan tahun masuk universitas. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 143. <https://doi.org/10.29210/178000>
- Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala fear of missing out (fomo) terhadap dampak social global 4.0 dan 5.0 melalui subjective weel-being dan joy of missing out (jomo). *Jawara-Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(1), 103-119.
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of missing out (fomo) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>
- Wibowo, A. S. (2017). *Matra kehidupan sebuah refleksi melawati fresh graduate syndrome & quarter life crisis*. PT Elex Media Komputindo.
- Yeler, Berber, Berber, & Çok. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245-262.
- Yulya, Loviana, Ghonniyyu, Efendi, Hati, Larasati, Irawan, Hutaman, Hanif, Delvin, Arina, Hanum, Wijaya, Khoirunnisa, & Anugrah. (2022). Fear of missing out (fomo) sebagai gaya hidup di era modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 1(1), 68-72.
- Zein, R. P. (2024). Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran kebersyukuran? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10333>