

## Perbandingan Efektivitas Podcast dan Musik dalam Pengetahuan *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya

### *Comparison of the Effectiveness of Podcast and Music in Knowledge of Quarter-Life Crisis on the Students of Universitas Airlangga Surabaya*

Nasytha Tristie Wardhani<sup>1</sup>, Sri Widati<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan dan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

#### Article Info

##### \*Correspondence:

Sri Widati  
[sri-widati@fkm.unair.ac.id](mailto:sri-widati@fkm.unair.ac.id)

Submitted: 28-11-2022  
Accepted: 19-02-2023  
Published: 30-11-2023

##### Citation:

Wardhani, N. T., & Widati, S. (2023). Comparison of the Effectiveness of Podcast and Music in Knowledge of Quarter-Life Crisis on the Students of Universitas Airlangga Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 619–623. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.619-623>

##### Copyright:

©2023 Wardhani and Widati, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Quarter-life crisis* adalah sebuah fase transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang terjadi mulai dari usia 20 tahun. Pada masa transisi ini, seseorang dianggap sudah dewasa dan mampu untuk hidup mandiri dengan pilihan hidup masing-masing, namun secara emosi dan finansial belum stabil. Promosi kesehatan adalah salah satu metode pencegahan yang bisa digunakan contohnya adalah media audio. Penelitian ini menggunakan podcast dan musik sebagai promosi kesehatan untuk *quarter-life crisis* dan sasarannya adalah mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya.

**Tujuan:** Untuk membandingkan efektifitas podcast dan musik sebagai media promosi kesehatan terkait pemberian pengetahuan *quarter-life crisis*.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode eksperimental semu dan sasarannya adalah mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya angkatan 2016-2020 dengan total sampel sebanyak 200 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Lemeshow dari Stanley Lemeshow (1997). Penelitian ini menggunakan pengukuran uji T berpasangan dan independent sample t-test.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara kelompok podcast dan musik. Hasil efektivitas media menunjukkan bahwa media podcast lebih efektif dibandingkan musik dalam meningkatkan pengetahuan. Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa media podcast dan musik bisa menjadi stimulus dalam meningkatkan pengetahuan, namun media podcast lebih efektif dibandingkan musik terkait pemberian pengetahuan *quarter-life crisis*.

**Kesimpulan:** Media podcast dan musik bisa menjadi stimulus dalam meningkatkan pengetahuan, namun media podcast lebih efektif dibandingkan musik terkait pemberian pengetahuan *quarter-life crisis*.

**Kata kunci:** Audio, Musik, Podcast, Promosi Kesehatan, Quarter-life crisis

#### ABSTRACT

**Background:** *Quarter-life crisis* is a phase of transition from adolescence to adulthood that occurs starting from the age of 20. In this transitional period, people are considered to be adults and be able to live independently with their own life choices, but emotionally and financially unstable. Health promotion is one of the prevention methods that can be used, one of the example is audio media. Podcasts and music as the medium of health promotion for the *quarter-life crisis* and the target were the students of Universitas Airlangga Surabaya

**Objectives:** To compare the effectiveness of podcasts and music as health promotion media in providing knowledge about *quarter-life crisis*.

**Methods:** This study used a quasi-experimental methods and the target were students of Universitas Airlangga batch 2016-2020 with a total sample of 200 respondents.

*The sample was taken using Lemeshow by Stanley Lemeshow (1997). This study used paired-samples t test and independent sample t test measure.*

**Results:** *The result of this study showed that there was a difference in knowledge between podcast group and music group. The results of the effectiveness of the media showed that podcast is more effective than music in increasing knowledge.*

**Conclusions:** *Podcast and music can be a stimulus in increasing knowledge, but podcast is more effective than music in providing knowledge about quarter-life crisis.*

**Keywords:** *Audio, Health promotion, Music, Podcast, Quarter-life crisis*

## PENDAHULUAN

Gangguan mental saat ini sedang banyak terjadi baik di negara berkembang maupun di negara maju. Gangguan mental bisa berupa depresi atau gangguan kecemasan yang berlebihan. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, total populasi dunia yang mengalami depresi mencapai 322 juta orang. Prevalensi kasus depresi terbesar terjadi di Asia Tenggara sebesar 27%. Selain kejadian depresi, terdapat gangguan kecemasan yang berlebihan. Menurut data WHO tahun 2017, total populasi yang mengalami gangguan kecemasan mencapai 264 juta orang. Prevalensi kasus terbanyak di wilayah Asia Tenggara sebesar 23%.

WHO pada tahun 2015 menjelaskan bahwa kasus gangguan depresi dan gangguan kecemasan di Indonesia berada di peringkat ke-2 di Asia pada tahun 2015 dengan gangguan depresi sebanyak 9.162.886 kasus (3,7%) dan kecemasan sebanyak 8.114.774 kasus (3,3%). Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi depresi dan gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia umur 15 tahun ke atas sebesar 6,1% dan 9,8%. Jawa Timur terdapat sebanyak 4,53% gangguan depresi dan 6,82% gangguan emosional. Surabaya merupakan kota terbesar ke-2 setelah Jakarta dan Riskesdas tahun 2018, prevalensi depresi pada penduduk umur 15 tahun ke atas hampir mencapai 4% dan gangguan emosional sebanyak hampir 5%.

Gangguan depresi dan gangguan kecemasan yang berlebih bisa memberikan dampak yang bahaya bagi penderita, mulai dari melukai diri sendiri hingga yang paling parah adalah bunuh diri. Kejadian ini sering dialami oleh mahasiswa pada usia 20 hingga 29 tahun yang bisa disebut dengan *quarter-life crisis*, karena banyak mendapatkan tugas atau pekerjaan dari perkuliahan dan masalah-masalah sosial dalam lingkungan mahasiswa, sehingga membuat mahasiswa merasa tertekan, sehingga pada penelitian ini mahasiswa akan menjadi sasaran penelitian.

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2019, jumlah mahasiswa di Surabaya sebanyak 124.487. Mahasiswa negeri terbanyak pada tahun ajaran 2018/2019, yaitu Universitas Airlangga sebanyak 36.222 mahasiswa dengan jumlah mahasiswa jenjang Sarjana dan Diploma sebanyak 27.181, sehingga hal ini menjadikan mahasiswa Universitas

Airlangga (UNAIR) Surabaya sebagai sasaran penelitian.

*Quarter-life crisis* oleh Robbins dan Wilner tahun 2001 menjelaskan tentang individu yang sedang membuat keputusan atas karir, ekonomi, kehidupan, dan suatu hubungan berdasarkan pengalaman penulis buku itu sendiri. Pada dasarnya *quarter-life crisis* merupakan hal yang wajar dan fase ini akan dialami oleh setiap individu, namun sering tidak disadari, sehingga dibutuhkan upaya pemberian wawasan melalui media promosi kesehatan.

Menurut Ottawa Charter tahun 1986 dan Notoatmodjo tahun 2012, promosi kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat memandirikan masyarakat untuk meningkatkan tingkatan kesehatan, baik kesehatan untuk diri sendiri maupun kesehatan lingkungan. Hingga saat ini, promosi kesehatan melalui media audio masih jarang ditemukan, sehingga bisa dilakukan pengembangan media promosi kesehatan melalui media audio karena dapat didengarkan dengan mudah dan kapan saja tanpa mengganggu aktivitas lainnya. Selain itu, menurut pendiri *Spotify* saat diwawancarai oleh *Billboard*, dunia saat ini sedang focus untuk mengurangi *screen time*, maka media audio memiliki kesempatan yang besar untuk melakukan pengembangan. Pendengar media audio di Indonesia, menurut hasil penelitian Roy Morgan tahun 2014 sebanyak 22% dan meningkat pada tahun 2016 menjadi 38%. Pengguna media audio menurut Daily Social tahun 2016 sebanyak 29,54% secara *online* dan 70,46% secara *offline*. Banyak *platform media audio online* yang bisa digunakan tanpa memungut biaya, tetapi juga menyediakan layanan berbayar, contohnya *Spotify*, *JOOX*, *Youtube Music*, *Soundcloud*, dan masih banyak lagi. Media audio memiliki berbagai macam jenis, contohnya *podcast* dan musik yang saat ini sedang banyak didengarkan oleh masyarakat Indonesia. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengetahuan mahasiswa Universitas Airlangga sebelum dan sesudah diberikan media audio musik dan *podcast* dan efektivitas media.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimental semu.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest* dengan membagi responden menjadi 2 (dua) kelompok perlakuan, yaitu kelompok *podcast* dan *music* yang berisi tentang pengembangan diri dalam menghadapi fase *quarter-life crisis*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya jenjang Diploma dan Sarjana dengan jumlah populasi 27.181. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *Lemeshow* oleh Stanley Lemeshow (1997) dengan kesalahan yang dapat ditolerir sebesar 10%, sehingga jumlah sampel pada masing-masing kelompok sebesar 97 sampel yang dibulatkan menjadi 100 sampel untuk menghindari adanya kesalahan data dengan total dari 2 (dua) kelompok sebanyak 200 sampel.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan secara *online* dengan menggunakan *google form* pada bulan Oktober 2020 hingga November 2020. Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* pada perbedaan tingkat pengetahuan masing-masing kelompok perlakuan dianalisis menggunakan *paired-samples T-test* (uji T berpasangan). Analisis efektivitas media dalam perbedaan tingkat pengetahuan antar kelompok perlakuan menggunakan *Independent Sample T-Test*. Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat etik dari Komisi Etik FKG dengan nomor 380/HRECC.FODM/VIII/2020.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, pengetahuan responden diukur dari kuesioner tentang *quarter-life crisis* yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian media. Media yang diberikan pada responden adalah *podcast* dan *musik*, sehingga responden dibagi menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu kelompok *podcast* dan kelompok *musik*. Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian pengetahuan responden dari sebelum dan sesudah perlakuan media *podcast* dan *musik* tentang *quarter-life crisis*. Pada masing-masing kelompok, baik *podcast* atau *musik* mengalami peningkatan pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa materi pengetahuan mengenai *quarter-life crisis* yang diberikan melalui media audio *podcast* dan *musik* telah diterima dengan baik oleh responden, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan pada masing-masing kelompok.

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian uji *paired-sample t-test* sebelum dan sesudah diberi media audio *podcast* dan *musik* pada masing-masing kelompok dan uji *independent sample t-test* setelah diberi perlakuan media *podcast* dan *music* tentang *quarter-life crisis*. Hasil uji *paired-sample t-test* pada masing-masing kelompok menunjukkan hasil *sigma* ( $P = 0,00$ ) lebih kecil daripada nilai  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi media audio *podcast* dan *musik*. Sedangkan menurut hasil

uji *independent sample t-test*, nilai mean pada kelompok *podcast* lebih besar dibandingkan kelompok *musik*.

**Tabel 1.** Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan *Quarter-Life Crisis*

Pengetahuan		Podcast		Musik	
		n	%	n	%
Baik	Pre-Test	33	33	28	28
	Post-Test	84	84	86	86
Cukup	Pre-Test	45	45	50	50
	Post-Test	12	12	12	12
Kurang	Pre-Test	22	22	22	22
	Post-Test	4	4	2	2

**Tabel 2.** Hasil Uji *Paired-Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test* Pengetahuan *Quarter-Life Crisis*

Media Promosi Kesehatan	Pengetahuan		
	Uji <i>Paired-Sample T-Test</i>	<i>Independent Sample T-Test</i>	
	sig.	Mean	sig.
Podcast	0,00	86,40	0,36
Musik	0,00	84,80	

Hasil pengetahuan responden pada kuesioner *pre-test* atau sebelum pemberian media, pada kelompok *podcast* terdapat 33 responden (33%) pada kategori tinggi, 45 responden (45%) pada kategori sedang, dan 22 responden (22%) pada kategori rendah. Pada kelompok *podcast* jumlah paling banyak terdapat pada tingkat pengetahuan sedang, yaitu sebanyak 45 responden (45%). Sedangkan pada kelompok *musik* terdapat 28 responden (28%) pada kategori tinggi, 50 responden (50%) pada kategori sedang, dan 22 responden (22%) pada kategori rendah. Jumlah paling banyak pada kelompok *musik* untuk tingkat pengetahuan yaitu kategori sedang sebanyak 50 responden (50%). Dari hasil *pre-test* pada pengetahuan dari masing-masing kelompok paling banyak ada pada kategori sedang, sehingga hal ini menunjukkan bahwa responden sebelumnya sudah pernah mendapatkan informasi tentang *quarter-life crisis*. Responden diberikan perlakuan media, yaitu *podcast* atau *musik* untuk membandingkan hasil tingkat pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah terpapar media. Pada kelompok *podcast*, terdapat 84 responden (84%) pada kategori tinggi, 12 responden (12%) pada kategori sedang, dan 4 responden (4%)

pada kategori rendah. Pada kelompok *podcast* jumlah paling banyak terdapat pada kategori tinggi sebanyak 84 responden (84%). Sedangkan pada kelompok musik, yaitu 86 responden (86%) pada kategori tinggi, 12 responden (12%) pada kategori sedang, dan 2 responden (2%) pada kategori rendah. Jumlah paling banyak pada kelompok musik terdapat pada kategori tinggi sebanyak 86 responden (86%). Meskipun kelompok musik memiliki hasil yang lebih besar dibandingkan *podcast*, namun hal ini membuktikan bahwa pemberian media audio dapat meningkatkan pengetahuan responden.

Hasil dari uji *paired-sample t-test* atau uji T Berpasangan terhadap perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada variabel pengetahuan kelompok *podcast* dan musik sama-sama menunjukkan nilai signifikansi  $P = 0,000 < \alpha = 0,05$  yang berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perilaku pada masing-masing kelompok terkait *quarter-life crisis*. Nilai rata-rata yang didapatkan pada kelompok *podcast* terjadi peningkatan dari 66,20 menjadi 86,40. Kemudian pada kelompok musik juga terjadi peningkatan pada nilai rata-rata yaitu dari 64,40 menjadi 84,80. Hal ini menunjukkan bahwa media *podcast* atau musik bisa menjadi stimulus dalam meningkatkan pengetahuan responden. Penilaian efektivitas media digunakan untuk melihat media mana yang lebih efektif untuk digunakan sebagai media promosi kesehatan dalam peningkatan pengetahuan terkait *quarter-life crisis* dengan menggunakan *independent sample t-test*. Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberi perlakuan, nilai  $sig. = 0,392$  dan setelah diberi perlakuan mendapatkan nilai  $sig. = 0,359$  pada kedua kelompok. Nilai  $sig.$  yang didapatkan lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok *podcast* maupun musik. Nilai rata-rata (*mean*) yang didapatkan setelah diberi perlakuan, kelompok *podcast* sebesar 86,40 dan musik 84,80, sehingga dapat disimpulkan bahwa media *podcast* lebih efektif dibandingkan dengan musik dalam meningkatkan pengetahuan responden.

Pada penelitian “Analisis Media Audio Terhadap Perubahan Perilaku Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) pada Petugas Laboratorium Kesehatan Kota Banjar” pada tahun 2014 oleh Zulkifli, Bagoes, dan Laksmono menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada pre-test dan post-test untuk variabel pengetahuan. Beberapa penelitian lainnya tentang media audio meneliti pada variabel pengetahuan, seperti penelitian “Pengembangan Inovasi Pembelajaran Audio Sebagai Media Alternatif Untuk Meningkatkan Kemampuan Menyimak Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Kelas 2 SDN 1 Kilensari Panarukan Situbondo” pada tahun 2019 oleh Vidya dan Amalia yang menjelaskan bahwa media audio mampu dalam meningkatkan kemampuan. Pada penelitian “Pengembangan Media Audio Pembelajaran Untuk

Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Menyimak Cerita Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas V Di SDN Pagesangan Surabaya” tahun 2013 bahwa adanya pengaruh pada media audio dengan peningkatan kemampuan. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa media audio efektif untuk dijadikan media promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan.

Media *podcast* dan musik merupakan media audio yang sedang sering digunakan oleh masyarakat. *Podcast* atau *podcasting* menurut Ben Hammersley pada tahun 2004 merupakan *audio blogs* atau radio *online* yang telah berkembang sejak tahun 2005. *Podcast* memiliki tema penyampaian yang beragam seiring bertambahnya waktu dan *podcast* dapat berupa sandiwara/drama, dialog/*talkshow*, monolog, dan documenter. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah *podcast* dan musik. *Podcast* dan musik berisikan pesan tentang *quarter-life crisis* mulai dari pengertian, tahapan-tahapan pada *quarter-life crisis*, ciri-ciri, hingga pencegahannya. Media *podcast* dilakukan dengan 1 (satu) pembicara atau monolog yang menjelaskan tentang *quarter-life crisis* dengan durasi 17 menit, sedangkan media musik dilakukan dengan musik piano dan 1 (satu) penyanyi dengan durasi 3 menit. Pesan yang ada pada media *podcast* dan musik memiliki isi pesan yang sama. Hasil uji coba media yang dilakukan pada penelitian ini dilihat dari kritik dan saran yang diberikan oleh responden. Pada media *podcast*, paling banyak responden memberikan kritik bahwa penjelasan mengenai *quarter-life crisis* ada yang kurang jelas dan memberikan saran bahwa sebaiknya pembicara lebih dari 1 (satu) orang. Responden juga menyatakan bahwa *podcast* bisa disebarluaskan melalui media platform seperti Spotify dan JOOX agar bisa didengar lebih mudah oleh orang lain. Sedangkan untuk media audio musik, paling banyak responden memberikan kritik bahwa suara piano yang terlalu dominan sehingga suara penyanyi tidak terdengar jelas dibeberapa bagian namun materi yang disampaikan sudah cukup baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pada variabel pengetahuan kelompok *podcast* dan musik terjadi peningkatan hasil nilai *pre-test* dan *post-test*. Menurut hasil uji *paired-sample t-test*, terdapat perbedaan pada pengetahuan kelompok *podcast* dan musik sehingga media bisa dijadikan stimulus untuk pemberian pengetahuan. Menurut hasil uji *independent sample t-test*, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, namun nilai rata-rata yang didapatkan kelompok *podcast* setelah pemberian perlakuan lebih besar dibandingkan kelompok musik, sehingga media *podcast* lebih efektif dibandingkan media musik dalam

meningkatkan pengetahuan responden terkait *quarter-life crisis*.

### Acknowledgement

Penulis ingin berterima kasih kepada seluruh responden, yaitu mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya yang telah berpartisipasi pada penelitian ini, mulai dari mengisi lembar *consent*, *pre-test*, mendengarkan media musik atau podcast, dan menjawab *post-test*.

### REFERENSI

- Afidah, S. N. (2014). Pengembangan Media Audio Pembelajaran Untuk Bahasa Indonesia Kelas V DI SDN Pagesangan Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*, 5(1), 1–8.
- Ario, D. (2019). Kebangkitan Podcast di Indonesia dan Kurangnya Podcast Musik Lokal. In *Billboard Indonesia*. <https://www.kaskus.co.id/thread/5d5f77502637722b833d74ef/kebangkitan-podcast-di-indonesia-dan-kurangnya-podcast-musik-lokal/>
- BPPK-Kemendes. (2018). *Hasil Riskesdas 2018*. [https://kesmas.kemdes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemdes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- BPS. (2019). *Kota Surabaya Dalam Angka 2019*. BPS Kota Surabaya.
- Fadillah, A. I., Fauzan, A., & Ariyanto, E. (2020). Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja Dan Usia Dengan Stress Kerja Pada Pengemudi Ojek Online Di Kota Banjarbaru Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(2), 81–89.
- Hosmer, D. W., Hosmer, T., Le Cessie, S., & Lemeshow, S. (1997). A comparison of goodness-of-fit tests for the logistic regression model. *Statistics in Medicine*, 16(9), 965–980. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0258\(19970515\)16:9<965::AID-SIM509>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0258(19970515)16:9<965::AID-SIM509>3.0.CO;2-O)
- Indriastuti, F., & Saksono, W. T. (2015). Podcast Sebagai Sumber Belajar Berbasis Audio Audio Podcasts As Audio-Based Learning Resources. *Jurnal Teknodik*, 18(1), 304–314. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.136>
- Kemendikbud. (n.d.). *Daftar Program Studi*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. [https://pddikti.kemdikbud.go.id/Data\\_pt/NUF BREYzREYtRDBGOC00QTE3LUJERkQtNj EwOEZDNUNFNDA1.%0A](https://pddikti.kemdikbud.go.id/Data_pt/NUF BREYzREYtRDBGOC00QTE3LUJERkQtNj EwOEZDNUNFNDA1.%0A)
- Prananda, G., Saputra, R., & Ricky, Z. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Menggunakan Media Lagu Anak Dalam Pembelajaran Ipa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(2), 2477–8435. <https://doi.org/10.36841/pgsdunars.v8i2.830>
- Putri, G. N. (2019). *Quarter-life crisis: Ketika hidupmu berada di persimpangan*. PT Elex Media Komputindo.
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There*.
- Robbins, A., & Abby Wilner. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Sebayang, V. A. (2018). Aplikasi Streaming Musik Bagi Generasi Milenial Indonesia Dalam Perspektif Budaya Populer. *Agama, Adat, Seni Dan Sejarah Di Zaman Milenial*, 349–360. <https://press.unhi.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/30.pdf>
- Tim-Riskesdas. (2020). *Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018*. <https://ejournal2.litbang.kemdes.go.id/Index.Php/Lpb/Article/View/3752>.
- WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. World Health Organization. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/Assets/Pdf\\_file/0004/129532/Ottawa\\_Charter.Pdf.%0A](https://www.euro.who.int/__data/Assets/Pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.Pdf.%0A)
- WHO. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. World Health Organization. <https://apps.who.int/Iris/Handle/10665/254610>.
- Zebua, F. (2018). *Laporan DailySocial: Survei Layanan Streaming Musik 2018*. <https://dailysocial.id/Post/Laporan-Dailysocial-Survei-Layanan-Streaming-Musik-2018>.
- Zulkifli, Widjanarko, B., & Widagdo, L. (2014). Analisis Media Audio Terhadap Perubahan Perilaku Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) Pada Petugas Laboratorium Kesehatan Kota Banjar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(2), 218–225.