



Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X

Annisah Lutfia Nur Rahma^{1*}, Ima Fitri Sholichah², Prianggi Amelasasih³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

Korespondensi penulis: fia.annisah@gmail.com

Abstract. *Quarter Life Crisis is a phase of crisis commonly experienced by individuals aged 18-29 years, typically characterized by feelings of anxiety about the future, panic, and helplessness due to instability and changes in life. Instagram is a social media platform that allows users to post photos or videos regarding their daily lives. This study aims to examine the effect of the intensity of Instagram social media usage on Quarter Life Crisis among final-year students at X University. The subjects of this study consist of 120 final-year students from various study programs at X University. The sampling technique used is purposive sampling. Data collection was conducted using a questionnaire in the form of a Likert scale. The measurement tool used is the scale of intensity of Instagram social media usage created by the researcher, referring to the social media usage intensity scale by Del Barrio (2004). Meanwhile, the Quarter Life Crisis scale is adopted from the scale developed by Agustin (2012). The results of the study indicate that there is an effect of the intensity of Instagram social media usage on Quarter Life Crisis of 10.8%. Negative self-assessment is one of the two most common aspects of the Quarter Life Crisis chosen by final-year students of X University who use Instagram as a social media platform.*

Keywords: *Quarter Life Crisis, Intensity, Instagram Social Media.*

Abstrak. *Quarter Life Crisis merupakan fase krisis yang rentan dialami oleh individu berusia 18-29 tahun, biasanya ditandai dengan perasaan takut akan masa depan, merasa panik dan tidak berdaya karena dihadapkan dengan ketidakstabilan serta perubahan-perubahan dalam hidup. Instagram merupakan platform media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mem-posting foto atau video mengenai kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X. Subjek dalam penelitian ini ialah 120 mahasiswa tingkat akhir Universitas X yang tersebar di beberapa program studi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berbentuk skala likert. Alat ukur yang digunakan adalah skala intensitas penggunaan media sosial Instagram yang dibuat oleh peneliti mengacu pada skala intensitas penggunaan media sosial oleh Del Barrio (2004). Sedangkan skala *quarter life crisis* merupakan hasil adopsi dari skala milik Agustin (2012). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap *quarter life crisis* sebesar 10,8%. Penilaian diri negatif termasuk dalam dua aspek *quarter life crisis* yang paling sering dipilih oleh mahasiswa akhir Universitas X pengguna media sosial Instagram.*

Kata kunci: *Quarter Life Crisis, Intensitas, Media Sosial Instagram*

1. LATAR BELAKANG

Setiap individu mengalami masa tumbuh dan berkembang. Perkembangan manusia terbagi menjadi beberapa tahap. Tahapan peralihan dari remaja menuju dewasa awal merupakan tahapan perkembangan yang cukup menyita perhatian (Aryani dkk., 2023). Tahapan ini biasa disebut dengan *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa awal dengan rentan usia 18 tahun hingga 25 tahun. Teori tersebut dikemukakan oleh Jeffrey Jensen Arnett pada tahun 2000 dalam bukunya yang berjudul *Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*.

Saat mulai bertransisi memasuki usia dewasa awal, tuntutan hidup dan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu semakin banyak, diantaranya seperti tinggal

terpisah dengan orangtua, memiliki kematangan secara emosional, memiliki peningkatan dalam hal karir dan akademik serta membangun hubungan interpersonal yang lebih serius dan membuat keputusan sendiri (Iqomah dkk., 2023). Adapun tugas perkembangan pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal menurut Arnett (2000) adalah: (a) *detachment* dari keluarga dalam hal spasial (*homestay*), finansial (dukungan dari orang tua), dan *emotional independence (autonomy experience)*, (b) mengikuti magang, pelatihan dan memasuki dunia karir dengan tujuan menemukan pekerjaan (*professional identity*) dan (c) memasuki hubungan romantis (pemilihan pasangan, membangun hubungan intim dengan pasangan (Ramadhina & Sosialita, 2023).

Menurut Jeffrey Jensen Arnett (2000), *emerging adulthood* ditandai oleh lima karakteristik utama, yaitu *the age of identity exploration* (eksplorasi diri terutama dalam pekerjaan dan hubungan romantis), *the age of instability* (ketidakstabilan akibat proses eksplorasi), *the age of self-focused* (fokus pada diri sendiri dalam pengambilan keputusan), *the age of feeling in between* (perasaan berada di antara remaja dan dewasa), serta *the age of possibilities* (banyaknya peluang dan kemungkinan masa depan karena beragam pilihan hidup).

Banyaknya kemungkinan pada masa *emerging adulthood* dapat memunculkan harapan dan ekspektasi tinggi, tetapi juga membuat individu menghadapi banyak pilihan hingga merasa tersesat (Robbins & Wilner, 2000) dan bingung terhadap masa depan (Aryani dkk., 2023). Menurut Jeffrey Jensen Arnett (2004) dan Murphy (2011), ketidakstabilan pada periode ini juga berkaitan dengan tingginya stres dan gangguan kesehatan mental. Penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang tidak mampu merespons lingkungan dengan baik berisiko mengalami masalah psikologis seperti kebingungan, ketidakpastian, dan krisis emosional atau *Quarter Life Crisis* (Pamungkas & Hendrastomo, 2024; Iqomah dkk., 2021).

Quarter Life Crisis sendiri pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins serta Abbey Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Menurut Robbins dan Wilner (2001) *Quarter Life Crisis* merupakan respons terhadap ketidakstabilan, perubahan-perubahan konstan dalam hidup, terlalu banyaknya pilihan serta rasa panik karena merasa tidak berdaya.

Menurut Pamungkas dan Hendrastomo (2024) *Quarter Life Crisis* banyak terjadi pada mahasiswa. Robbins dan Wilner (dalam Balzarie dan Nawaningsih, 2019) berpendapat bahwa fenomena *Quarter Life Crisis* rentan dialami oleh orang-orang yang berpendidikan. Pamungkas dan Hendrastomo (2024) menambahkan bahwa seorang mahasiswa umumnya sering mencemaskan apakah dirinya dapat lulus tepat waktu, apakah setelah lulus mereka akan

langsung mendapatkan pekerjaan, apakah pekerjaan yang didapat relevan dengan gelar mereka, serta banyak tuntutan lain yang berasal dari keluarga maupun lingkungan sekitar.

Penelitian terdahulu oleh Lestari dkk (2022) menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kebingungan menjelang berakhirnya masa perkuliahan. Hal tersebut karena banyaknya pertanyaan mengenai langkah apa yang akan mereka ambil untuk kedepannya. Kondisi tersebut juga menyebabkan mahasiswa merasa cemas, khawatir akan pilihannya, serta merasa terjebak dengan situasi yang sulit untuk diubah.

Baru-baru ini marak terjadi kasus bunuh diri dikalangan mahasiswa. Dilansir dari detik.com pada Rabu, 10 Januari 2024 dimana ditemukan jasad seorang mahasiswa akhir semester 9 yang diduga mengalami depresi akibat tidak dapat menyelesaikan skripsinya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Masluchah dkk (2022) yang menyatakan bahwa depresi merupakan salah satu gejala akibat *Quarter Life Crisis*.

Kasus lain dilansir dari liputan6.com terjadi di Kupang NTT pada bulan Oktober tahun 2023, dimana mahasiswa ditemukan tewas didalam kamar kosnya karena gagal wisuda. Sebelumnya pada tanggal 10 Oktober 2023 juga ditemukan jasad mahasiswa yang melakukan bunuh diri di jembatan Liliba diduga karena gagal mengikuti wisuda. Hal tersebut sesuai dengan aspek *Quarter Life Crisis* yaitu putus asa dan terjebak dalam situasi sulit.

Dilansir dari merdeka.com pada 3 Maret 2023, mahasiswa asal Jambi gantung diri diduga depresi karena skripsi. Sebelum meninggal korban sempat mengalami perselisihan dengan pacarnya, selain itu korban juga bercerita kepada temannya mengenai proposal skripsi serta masalah keuangan. Kasus tersebut sesuai dengan aspek *Quarter Life Crisis* mengenai kekhawatiran menyeimbangkan dan mempertahankan hubungan interpersonal.

Selain karena beberapa aspek diatas, *Quarter Life Crisis* juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, menurut Fazira dkk. (2023) beberapa faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal yang mencakup faktor media sosial. Penelitian terdahulu oleh Qolbi dkk. (2020) juga menyebutkan bahwa media sosial dapat menyebabkan kecemasan yang tinggi. Hal ini karena media sosial kerap kali menunjukkan apa yang telah didapatkan oleh orang lain. Kecemasan yang tinggi merupakan salah satu dari tujuh aspek *Quarter Life Crisis*.

Menurut Satria dan Arifin (dalam Kurniawan, 2022), media sosial merupakan medium berbasis internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan diri, berinteraksi, bekerja sama, berbagi, serta membentuk ikatan sosial secara virtual. Berbagai platform yang digunakan antara lain Instagram, Facebook, Twitter, dan TikTok (Noventa dkk., 2023). Berdasarkan laporan We Are Social per Januari 2024, Instagram menjadi salah satu platform yang paling diminati secara global dan telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat,

khususnya di kalangan anak muda (Kartini dkk., 2022). Indonesia sendiri menempati peringkat keempat dengan sekitar 100,9 juta pengguna. Secara fungsional, Instagram banyak digunakan sebagai media berbagi konten visual, terutama foto, yang dapat diedit menggunakan filter digital sebelum dibagikan kepada pengguna lain (Noventa dkk., 2023; Kartini dkk., 2022).

Studi oleh Fazira dkk. (2023) menyebutkan bahwa konten sosial media sering membuat individu merasa kurang percaya diri melihat pencapaian orang lain serta merasa tertinggal atas pencapaian diri sendiri dibandingkan orang lain. Merasa tertinggal akan pencapaian orang lain dapat dikategorikan sebagai salah satu aspek *quarter life crisis* yaitu penilaian diri yang negatif. Lyons (dalam Masluchah dkk., 2022) menyebutkan bahwa gaya hidup mahasiswa pengguna media sosial rentan mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan dan memiliki permasalahan terhadap hubungan relasi antar personal. Bimbang dalam mengambil keputusan serta permasalahan hubungan antar personal merupakan dua dari tujuh aspek *Quarter Life Crisis*.

Temuan studi milik Alkatiri dan Aprianty (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial secara signifikan mempengaruhi *Quarter Life Crisis*. Hal serupa ditemukan pada studi milik Putri dan Aprianti (2023) bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan media sosial pernah mengalami trigger, rasa khawatir serta perasaan takut tertinggal akibat melihat unggahan teman-temannya di media sosial khususnya *Instagram*. Hasil studi milik Sudjarwo dkk. (2024) menyebutkan bahwa mahasiswa yang tergolong dalam usia 18-25 tahun cenderung melakukan *sosial comparison* dengan teman sebayanya melalui fitur *instastory* yang ada pada platform *Instagram*. Adapun topik yang menjadi bahan untuk *sosial comparison* adalah *lifestyle*, kekayaan, pencapaian diri dan *outfits*.

Jiang dan Ngien (2020) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial *Instagram* apabila dimediasi dengan perbandingan sosial dan harga diri akan menyebabkan kecemasan sosial. Temuan studi oleh Faelens dkk (2021) menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan perbandingan sosial, citra tubuh yang negatif serta adanya perilaku gangguan makan.

Hal ini sesuai dengan temuan hasil wawancara pra-penelitian dengan 4 subjek mahasiswa akhir di Universitas "X". Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa di usia 20-an subjek memiliki beragam masalah. Beberapa merasa tertekan dan terjebak dalam situasi sulit. Ada juga yang merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan orang baru. Serta merasa bimbang dalam mengambil keputusan karena banyaknya pilihan dan ketidakpastian mengenai masa depan. Subjek lain, juga merasa cemas apabila membuka media sosial serta timbulnya penilaian negatif terhadap diri sendiri. Berdasarkan hal yang telah dipaparkan di atas, maka

peneliti mengangkat judul Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X.

2. KAJIAN TEORITIS

Quarter Life Crisis pertama kali dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Menurut Robbins dan Wilner (2001) *Quarter Life Crisis* merupakan respons terhadap ketidakstabilan, perubahan-perubahan konstan dalam hidup, terlalu banyaknya pilihan serta rasa panik karena merasa tidakberdaya. Menurut Atwood dan Scholtz (2008) *quarter life* terjadi pada usia 18-29 tahun. Fischer (2008) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan masa dimana individu berusia awal hingga pertengahan 20-an mengalami perasaan takut akan masa depannya, termasuk dalam hal karir, relasi dan hubungan sosial dengan masyarakat disekitarnya. Agustin (2012) mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, serta terlalu banyaknya pilihan dan perasaan panik serta tidak berdaya yang biasanya muncul pada rentang usia 18 hingga 29 tahun.

Atwood dan Scholtz (2008) menjelaskan bahwa antara individu satu dan lainnya memiliki cara yang berbeda untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*. Beberapa individu mungkin akan merasa bingung selama periode ini, kemudian menyelesaikan kebingungannya dan melanjutkan hidup mereka. Individu lain mungkin mengatasi periode ini dengan lebih intens, beberapa mungkin mencari terapis untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Sedangkan beberapa individu lain pada periode ini mungkin mengonsumsi obat anti-depresan dan/atau obat anti kecemasan untuk meredakan kekhawatiran mereka.

Nash dan Murray (2010) memandang *Quarter Life Crisis* sebagai serangkaian perjalanan hidup yang menarik karena memungkinkan individu untuk dapat menemukan makna hidupnya. Walaupun ada beberapa mahasiswa yang menjalani fase *Quarter Life Crisis* mereka dengan kepanikan, stress dan rasa tidak aman karena individu merasa kurang percaya diri akan dirinya sendiri. Fischer (2008) menyatakan bahwa dalam menjalani *Quarter Life Crisis* individu dapat menemukan keindahan didalamnya. Selanjutnya Fischer menjelaskan bahwa kunci menjalani masa ini bukanlah dengan mengatasinya melainkan dengan menerimanya. Masa ini merupakan waktu bagi individu untuk merubah kehidupannya. Dalam beberapa kasus *Quarter Life Crisis* dapat membantu individu untuk menjadi pribadi yang lebih kuat dalam mengatasi masalah.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *Quarter Life Crisis* memiliki tujuh aspek utama, yaitu:

- a. **Kebimbangan dalam mengambil keputusan:** banyaknya pilihan dan ekspektasi membuat individu merasa ragu karena keputusan yang diambil berdampak jangka panjang.

- b. **Putus asa:** muncul akibat ketidakpuasan terhadap hasil dan kegagalan memenuhi harapan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.
- c. **Penilaian diri negatif:** individu meragukan kemampuan diri akibat perbandingan sosial, yang dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan.
- d. **Terjebak dalam situasi sulit:** pengaruh lingkungan, tekanan, serta harapan yang tidak tercapai membuat individu merasa bingung dan tertekan.
- e. **Cemas:** kekhawatiran muncul karena tingginya harapan dan keinginan untuk menghindari kegagalan.
- f. **Tertekan:** banyaknya tuntutan dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan menyebabkan tekanan, terutama saat individu merasa tidak mampu memenuhinya.
- g. **Khawatir akan relasi interpersonal:** adanya tuntutan sosial, seperti menikah sebelum usia tertentu dalam budaya Asia, menambah beban psikologis individu.

Media sosial merupakan platform digital berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berkomunikasi, serta bertukar informasi dalam bentuk teks, visual, maupun audio (Noventa dkk., 2023). Selain itu, media sosial juga memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan berbagai karya seperti blog, jejaring sosial, forum, hingga dunia virtual (Liedfray dkk., 2022). Menurut Nasrullah (dalam Kurniawan, 2022), media sosial adalah medium yang memungkinkan pengguna merepresentasikan diri, berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi, serta membentuk ikatan sosial secara virtual.

Teori lain dari Hamirul dkk. (2022) menyebutkan bahwa media sosial merupakan sarana efektif untuk menyampaikan informasi kepada orang lain, serta menjadi ruang dengan dinamika sosial yang tinggi. Media sosial juga memungkinkan komunikasi terbuka antara berbagai pihak dengan latar belakang dan kepentingan yang berbeda, sekaligus mendorong partisipasi masyarakat dalam berbagai aktivitas sosial.

Intensitas merupakan gambaran seberapa sering serta lamanya individu mengerjakan sebuah kegiatan yang memiliki tujuan tertentu (Alimni, dkk. 2021). Sedangkan Intensitas penggunaan media sosial merupakan ukuran kuantitatif yang mengacu pada keinginan mengakses atau menggunakan sosial media (Octavia, dkk. 2020). Kurniawan (2022) menyebutkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan seberapa sering dalam mengakses konten-konten yang ada pada layanan komunikasi virtual berbasis *website* ataupun aplikasi di *smartphone*. Sedangkan menurut Indrawati dan Nuswantoro (2021) intensitas penggunaan media sosial *Instagram* merupakan frekuensi atau seberapa sering suatu kegiatan

maupun perilaku dilakukan oleh pengguna media sosial *Instagram* dengan memanfaatkan berbagai macam fitur di *Instagram*.

Uses and Gratification Theory (UGT) merupakan teori yang menjelaskan bahwa pengguna aktif dalam menentukan pengalaman media mereka berdasarkan kebutuhan dan keinginan masing-masing (Karunia, 2021). Kebutuhan psikologis ini dapat terpenuhi karena kemampuan yang disediakan oleh platform media sosial melalui fitur-fitur yang disediakan oleh platform media sosial tersebut (Rozi, 2023). Konsep pemenuhan kebutuhan dalam media sosial mencakup dua indikator, yaitu kualitas dan kuantitas intensitas penggunaan media sosial (Al-Aziz, 2022).

Menurut Del Barrio (2004), terdapat empat aspek intensitas penggunaan Instagram, yaitu:

1. **Durasi:** berkaitan dengan lama waktu dan prioritas penggunaan media sosial. Indikatornya adalah jumlah waktu penggunaan Instagram dalam sehari. Berdasarkan Juditha (2011), kategori tinggi jika lebih dari 3 jam per hari, sedangkan rendah jika 1–3 jam per hari.
2. **Frekuensi:** yaitu banyaknya pengulangan penggunaan media sosial dalam sehari, baik disengaja maupun tidak. Indikatornya adalah seberapa sering individu membuka Instagram. Kategori tinggi jika lebih dari 4 kali sehari, dan rendah jika 1–4 kali sehari (Juditha, 2011).
3. **Perhatian:** berkaitan dengan tingkat ketertarikan dan fokus individu saat menggunakan Instagram. Semakin tinggi perhatian, individu akan lebih menikmati aktivitas mengakses media sosial tersebut. Indikatornya adalah tingkat ketertarikan dan kenyamanan saat menggunakan Instagram.
4. **Penghayatan:** yaitu kemampuan individu memahami, menikmati, dan menyerap informasi dari media sosial. Indikatornya terlihat dari kecenderungan individu meniru, mempraktikkan, atau terpengaruh oleh informasi dari Instagram dalam kehidupan nyata.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* merupakan ukuran kuantitatif (tingkatan waktu penggunaan media sosial dalam satuan jam yang meliputi durasi dan frekuensi) yang mengacu pada perhatian dan ketertarikan individu dalam menggunakan media sosial.

Instagram merupakan aplikasi untuk berbagi foto, memungkinkan pengguna mengambil foto serta menerapkan filter digital dan membagikannya (Kartini, dkk. 2022). Kata “insta” berasal dari istilah “instan” yang mirip dengan kamera Polaroid. Pada saat itu Polaroid dikenal

sebagai “foto instan”. Seperti polaroid, *Instagram* juga dapat menampilkan gambar secara instan. Sedangkan istilah “gram” berasal dari kata “telegram” yang berfungsi untuk mengirimkan informasi secara cepat kepada orang lain (Noventa, dkk. 2023).

Menurut Jeffrey Jensen Arnett, *emerging adulthood* adalah masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang berada pada rentang usia 18–25 tahun. Pada periode ini, ketergantungan seperti pada masa anak-anak dan remaja sudah berkurang, sehingga individu dituntut untuk mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek seperti percintaan, pekerjaan, dan pandangan hidup. Namun, pada fase ini individu umumnya belum sepenuhnya mampu menjalankan tanggung jawab sebagai orang dewasa (Wood, 2018).

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi, berkolaborasi, menciptakan karya, serta menyampaikan informasi dalam bentuk teks, visual, maupun audio. Media sosial juga memiliki dampak positif, seperti memudahkan penambahan teman baru melalui fitur add, follow, chat, atau DM pada platform seperti Facebook, Twitter, dan Instagram (Khairuni dalam Widowati & Syafiq, 2022). Secara khusus, Instagram memberikan manfaat seperti menambah wawasan, membangun pertemanan, meningkatkan keterhubungan sosial, serta memberikan rasa dihargai dan diterima dalam komunitas digital. Selain itu, Instagram juga memudahkan pengguna dalam mengedit dan menyebarluaskan foto atau video (Amaliah dkk., 2023; Jiang dkk., 2020; Faelens dkk., 2021; Limniou dkk., 2022).

Namun, media sosial juga memiliki dampak negatif. Pengguna sering menampilkan diri yang tidak sesuai dengan kehidupan nyata untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan. Intensitas penggunaan Instagram yang tinggi, terutama yang disertai perbandingan sosial dan rendahnya harga diri, dapat memicu kecemasan sosial (Jiang & Ngien, 2020). Selain itu, penggunaan berlebihan juga dapat mengganggu waktu tidur dan berisiko menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi, stres, kecemasan, hingga gangguan konsep diri (Amaliah dkk., 2023; Najah dkk., 2021). Pada mahasiswa, penggunaan Instagram juga dapat memunculkan rasa takut tertinggal (*fear of missing out*) dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang berdampak pada penilaian diri negatif (Putri & Aprianti, 2023; Al-Aziz, 2022).

Penilaian diri negatif dan kecemasan tersebut merupakan bagian dari aspek *Quarter Life Crisis*, yaitu kondisi pada individu usia 18–29 tahun yang mengalami ketakutan akan masa depan, perasaan panik, serta ketidakberdayaan akibat berbagai ketidakstabilan hidup. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah media sosial, karena konten yang

ditampilkan sering membuat individu merasa kurang percaya diri dan merasa tertinggal dibandingkan orang lain (Fazirah dkk., 2024).

3. METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan ialah survei kuantitatif. Metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari suatu tempat tertentu dan bersifat alamiah. Tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (Sugiyono, 2013).

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu sesuai dengan yang ditetapkan oleh peneliti untuk ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Karakteristik yang dimaksud adalah mahasiswa/i tingkat akhir Universitas X dan pengguna aktif sosial media *Instagram*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 3.292 orang.

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Semester Akhir

Periode Tahun	Semester	Jumlah Mahasiswa
2017	15	7
2018	13	148
2019	11	279
2020	9	659
2021	7	2.199
	Total	3.292

Menurut Sugiyono (2013) sampel yang diambil dari suatu populasi haruslah representatif. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2013) adalah menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* karena populasi yang digunakan mempunyai ketentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan tersebut ialah merupakan mahasiswa/i tingkat akhir Universitas X dan pengguna aktif media sosial *Instagram*.

Pengambilan sampel pada penelitian ini berdasar pada teori Roscoe. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk mengambil 120 sampel penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan ialah kuesioner (angket). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk kemudian dijawab (Sugiyono, 2013).

Kuesioner dibagikan peneliti secara *online* melalui *google form* serta *offline* di wilayah sekitar kampus. Skala yang digunakan peneliti untuk mengukur *Quarter Life Crisis* (Y) pada penelitian ini adalah skala milik Agustin (2012) yang terdiri dari 7 aspek *Quarter Life Crisis* yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir akan relasi interpersonal. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* (X) disusun oleh peneliti berdasarkan aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* menurut Del Bario (2004). Aspek-Aspek tersebut diantaranya, durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas yang menggunakan analisis uji F. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho* dengan menggunakan aplikasi IBM untuk menguji korelasi antara dua variabel yaitu intensitas penggunaan media sosial *Instagram* (X) dengan *Quarter Life Crisis* (Y).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial *Instagram* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa akhir Universitas X. Total populasi pada penelitian ini sebesar 3.292 dan sampel yang digunakan sebesar 120 mahasiswa sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Adapun kriteria tersebut ialah, mahasiswa akhir Universitas X dan pengguna aktif media sosial *Instagram*.

Marseto (dalam Pangastuti, 2014) menjelaskan bahwa mahasiswa akhir merupakan mahasiswa semester 7, 8 atau lebih. Maka dari itu mahasiswa yang termasuk dalam populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester 7, 9, 11, 13, dan 15 Universitas X. Skala yang digunakan peneliti untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial *Instagram* disusun berdasarkan aspek intensitas oleh Del Bario (2004). Aspek-Aspek tersebut diantaranya, durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan. Sedangkan variable *Quarter Life Crisis* diukur menggunakan skala milik Agustin (2012) yang telah dimodifikasi dari skala milik Christine Hassler (2009) dalam bukunya "*Twenty-Something Manifesto: Quarter Lifers Speak Out About Who They Are, What They Want, and How to Get It.*"

Setelah menyebar kuesioner, peneliti kemudian melakukan olah data berupa uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan uji normalitas menggunakan metode nilai *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil 0,067 untuk intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dan 0,200 untuk *Quarter Life Crisis* dimana kedua nilai tersebut $>0,05$ yang berarti data penelitian ini adalah normal. Berdasarkan hasil uji linearitas nilai signifikansi dari *Deviation from Linearity* sebesar 0,204 dimana signifikansi $>0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan linear antara intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan *Quarter Life Crisis*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Najah dkk. (2021) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi serta kecemasan pada remaja di Desa Surnagalih. Dimana kecemasan sosial merupakan salah satu aspek dari *Quarter Life Crisis*.

Selanjutnya, pada uji hipotesis dapat dilihat bahwa nilai sig $<0,001$ yang berarti H_0 diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial *Instagram* berpengaruh secara signifikan terhadap *Quarter Life Crisis*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial *Instagram* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir Universitas X. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Putri dan Aprianti (2023) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan media sosial pernah mengalami trigger, rasa khawatir serta perasaan takut tertinggal akibat melihat unggahan teman-temannya di media sosial khususnya *Instagram*.

Hasil nilai R Square diperoleh 0,108 atau 10,8% yang berarti intensitas penggunaan media sosial *Instagram* memiliki pengaruh sebesar 10,8% terhadap *Quarter Life Crisis* sedangkan 89,2% lainnya dipengaruhi oleh variable lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya, faktor kecerdasan emosi (Fatchurrahmi dan Urbayatun, 2022), pengalaman pribadi (Fazira dkk., 2023), ekonomi (Asfira dan Sari, 2023) serta dukungan sosial (Fauziyyah dkk., 2024).

Tabel 2. Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Kategori	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 38.5$	2	1.7%
Sedang	$39 \leq X < 60$	92	76.7%
Tinggi	$X \geq 60$	26	21.7%
Total			100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 120 subjek terdapat 2 responden dengan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* rendah, 92 responden dengan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* sedang dan 26 responden dengan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* tinggi. Responden pada penelitian ini mayoritas memiliki intensitas penggunaan media sosial *Instagram* sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Skala *Quarter Life Crisis*

Kategori	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 66.5$	11	9.2%
Sedang	$67 \leq X < 108$	70	58.3%
Tinggi	$X \geq 108$	39	32.5%
Total		120	100%

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 120 responden, sebanyak 11 responden memiliki *Quarter Life Crisis* rendah, 70 responden memiliki *Quarter Life Crisis* sedang dan 39 responden memiliki *Quarter Life Crisis* tinggi. Responden pada penelitian ini mayoritas memiliki *Quarter Life Crisis* sedang.

Quarter Life Crisis sendiri merupakan respons terhadap ketidakstabilan, perubahan-perubahan konstan dalam hidup, terlalu banyaknya pilihan serta rasa panik karena merasa tidakberdaya (Robbins dan Wilner, 2001). Menurut Atwood dan Scholtz (2008) *quarter life* terjadi pada usia 18-29 tahun. Penelitian terdahulu oleh Alkatiri (2024) menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh sebesar 4,1% terhadap *Quarter Life Crisis*. Sejalan dengan penelitian ini, penelitian milik Permatasari, dkk. (2022) menemukan bahwa timbul perasaan stress pada generasi Z yang telah menonton konten di media sosial (vlog) karena setelah menonton konten tersebut mereka memiliki perasaan takut dan khawatir akan masa depannya. Sudjarwo dkk. (2024) menyebutkan bahwa mahasiswa pengguna media sosial *Instagram* di Kabupaten Jember cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain melalui fitur instastory.

Yani (2022) menyatakan adanya korelasi positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *Quarter Life Crisis*. Pamungkas dan Hendrastomo (2024) menyebutkan bahwa mahasiswa yang melihat saudara, teman sebaya maupun *public figure* yang membagikan pencapaian serta kegembiraan di media sosial terkadang memiliki perasaan iri, rendah diri serta membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut karena individu merasa kurang puas dengan pencapaian diri sendiri, sehingga kehidupan orang lain ia jadikan patokan dalam hidupnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini dengan data responden penelitian sebanyak 120 mahasiswa tingkat akhir Universitas X pengguna aktif media sosial *Instagram*, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a) Intensitas penggunaan media sosial *Instagram* berpengaruh positif secara signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa akhir Universitas X, berdasarkan hasil uji Anova F sebesar 14.313 dengan taraf signifikan $<0,001$ yang artinya nilai $<0,001 < 0,05$.
- b) Intensitas penggunaan media sosial *Instagram* berpengaruh sebesar 10,8% terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X sedangkan sisanya sebesar 89,2% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Saran

- a) Bagi mahasiswa akhir yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* agar merasa tidak sendirian, mencari bantuan apabila diperlukan dan mengurangi penggunaan media sosial karena penggunaan media dapat membuat individu membandingkan dirinya dengan yang lain. Hal tersebut justru memperparah *Quarter Life Crisis*.
- b) Karena penelitian mengenai intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan *Quarter Life Crisis* di Indonesia sangatlah minim, maka untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai intensitas penggunaan media sosial secara spesifik dengan *Quarter Life Crisis*.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, I. (2012). *Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Universitas Indonesia.
- Alimni, Amin, A., & Lestari, M. (2021). Intensitas Media Sosial Dan Pengaruhnya Terhadap Hasil Belajar Agama Islam Siswa Sekolah Menengah Pertama Kota Bengkulu. *El-Ta'dib*, 145–156. <http://statistik.data.kemdikbud.go.id/index.php/page/smp>
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>
- Amaliah, Ismail, A., & Suhaeb, F. W. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup (Studi Pada Mahasiswa FIS-H UNM). *Jurnal Predestination*, 4(2), 1–12.
- 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>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press, Inc.
- Aryani, D. S., Sutatminingsih, R., Fauzia, R., & Septi, D. (2023). Quarterlife Crisis in Batak Women Entering the Emerging Adulthood Period: and What is the Role of Self-Concept and Social Support in It? Quarterlife Crisis Pada Wanita Suku Batak yang Menginjak Masa Emerging Adulthood: Serta Bagaimana Peranan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Didalamnya? *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(4), 563–572. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4>
- Asfira, A., & Sari, T. Y. (2023). Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Generasi Z. *Inklusiva: Jurnal Studi Agama-Agama*, 1. <https://bem.fkg.ugm.ac.id/wpcontent/uploads/sites/534/2021/01/KAJIAN->
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (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>
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Prosiding Psikologi Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5, 494–500.
- Del Barrio, V., Aluja, A., & García, L. F. (2004). Relationship between empathy and the big five personality traits in a sample of Spanish adolescents. *Social Behavior and Personality*, 32(7), 677–682. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.7.677>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- 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). <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes*. SuperCollege, LLC.
- Hamirul, Zulkifli, Alhidayat, N., & Elsyra, N. (2022). Viral Dulu, Usut Kemudian!(Studi Tentang Kontrol Sosial Melalui Media Sosial). *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 1(3), 521–526. <https://bajangjournal.com/index.php/JPDSH>
- Indrawati, R., & Nuswantoro, E. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Serta Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-Being Siswa. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 99–124.
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Juditha, C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*, 13(1), 1–23.
- Kartini, Syahrina, J., Siregar, N., & Harahap, N. (2022). *PENELITIAN TENTANG INSTAGRAM*.
- Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92–104. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.187>
- Kurniawan, A. (2022). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti Siswa SMA Negeri 5 Bengkulu Utara*. Universitas Islam Negeri Fatmawati.
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 1–13.
- Limniou, M., Ascroft, Y., & McLean, S. (2022). Differences between Facebook and Instagram Usage in Regard to Problematic Use and Well-Being. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(2), 141–150. <https://doi.org/10.1007/s41347-021-00229-z>
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>

- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* Dublin Institute of Technology.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose the Campus Guide to Meaning-Making* (First). Jossey-Bass. www.josseybass.com
- Noventa, C., Soraya, I., & Muntazah, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Instagram BuddyKu Sebagai Sarana Informasi Terkini. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 3(3), 626–635. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i3.1124>
- Octavia, R. R., Malau, J. H. P., Atrizka, D., & Dewi, D. C. (2020). Intensitas Penggunaan Media Sosial ditinjau dari Kebutuhan Afiliasi Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 1, 182–189. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). 44489-Article Text-126501-1-10-20240620. *Indonesian Journal of Society Studies*, 4, 174–190.
- Pangastuti, M. (2014). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa dan Siswi Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 42–52.
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7.
- Putri, A. M., & Aprianti, M. (2023). Quarter-Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Instagram: Apakah Berbeda Berdasarkan Gender? *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1).
- Qolbi, F. H., Chotidjah, S., & Musthofa, A. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 44–54. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Ramadhina, V. H., & Sosialita, T. D. (2023). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Hopelessness pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood*. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2000). *Quarterlife Crisis The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Rozi, R. F. (2023). Kajian Uses and Gratification Pengguna Media Sosial Untuk Mendukung Performa Penjualan Film Melalui Opini Pra-Konsumsi. *Jurnal Pengkajian dan Penciptaan Film, Televisi dan Media Kontemporer*, 6, 64–79.
- Sudjarwo, A. B., Handayani, P. K., & Linsiya, R. W. (2023). Gambaran Social Comparison Pengguna Fitur Instastory pada Aplikasi Instagram di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2001>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Widowati, I. R., & Syafiq, M. (2022). Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 272–283.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2017). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. Dalam *Handbook of Life Course Health Development* (hlm. 123–143). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Yani, L. I. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Di Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.