

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring waktu yang terus berjalan, teknologi akan mengalami perkembangan yang pesat. Perkembangan teknologi ini menjadi titik awal perkembangan media sosial. Saat ini media sosial merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan lagi dari kehidupan orang-orang saat ini. Media sosial menjadi kebutuhan utama dan dikonsumsi oleh masyarakat luas dalam kehidupan sehari-hari.¹

Media sosial merupakan sebuah *platform* di internet yang memungkinkan pengguna untuk menggambarkan diri maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk hubungan sosial secara virtual.² Kehadiran media sosial ini telah mempermudah akses masyarakat untuk berinteraksi antar manusia lain tanpa harus bertemu secara langsung. Selain itu mereka juga dapat memperoleh informasi maupun hiburan dari berbagai penjuru dunia tanpa ada batas jarak dan waktu.³ Selain itu, media sosial juga memiliki peran sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan perasaan yang sedang dialami oleh seseorang.

¹ Permatasari, Amanda. dkk. 2022. *Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia*. Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia 7 (1): 7422–30.

² Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial ;Prespektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media

³ Sakti, Bulan Cahya, and Much Yulianto. 2013. “Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Identitas Remaja.” *Interaksi-Online* 6 (4): 1–12.

Menurut informasi yang diambil dari dataindonesia.id, *We Are Social* telah melaporkan pada Januari 2023 bahwa terdapat sekitar 167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sekitar 60,4% dari total populasi Indonesia telah menggunakan beragam *platform* media sosial.⁴



Gambar 1.1
Pengguna Aktif Media Sosial di Indonesia dari tahun 2015-2023
Sumber: dataindonesia.id

Di Indonesia, sumber informasi anak muda telah berubah mengikuti perkembangan teknologi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Center for Strategic and International Studies* (CSIS) pada 1200 responden yang berusia 17 hingga 39 tahun di Indonesia, 59% responden menyatakan para anak muda semakin sering mencari informasi melalui media sosial. Jika dibandingkan dengan tahun 2018 yang mencapai 39,5%, persentase tersebut mengalami peningkatan. Sebanyak 32% anak muda semakin beralih ke televisi untuk mencari informasi. Lalu ada 6,3% responden yang mengaku mendapatkan beritanya dari sumber online. Selain itu, 1% responden

⁴ Widi, Shilvina. Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023. Diakses dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023> pada 23 Mei 2023

mengatakan bahwa mereka mendapatkan informasi dari surat kabar. Kemudian, 0,3% anak muda memanfaatkan radio, podcast, dan media lainnya sebagai sumber informasi.⁵

Menurut temuan dari dataindonesia.id, masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 3 jam 18 menit setiap hari untuk menggunakan media sosial. Jumlah waktu tersebut menjadi yang tertinggi kesepuluh di dunia.⁶ *The Graphic, Visualization & Usability Center, The Georgia Intitue of Technology* menyatakan terdapat tiga kategori pengguna media sosial berdasarkan intensitas penggunaannya. Pertama, terdapat "*Heavy User*" yang mengakses media sosial lebih dari 40 jam per bulan atau lebih dari 6 jam per hari. Selanjutnya, ada kategori "*Medium User*" dengan rata-rata penggunaan media sosial antara 10 hingga 40 jam per bulan atau 3 hingga 6 jam per hari. Terakhir, terdapat "*Light User*" yang menghabiskan waktu di bawah 10 jam per bulan atau kurang dari 3 jam per hari dalam menggunakan media sosial.⁷ Dari ketiga kategori tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori "*Heavy User*" dianggap mengalami kecanduan dalam penggunaan media sosial.

Whatsapp adalah media sosial yang paling populer di Indonesia, dengan persentase pengguna mencapai 88,7%. Diikuti oleh *Instagram* dan *Facebook* dengan persentase masing-masing sebesar 84,8% dan 81,3%. Sementara itu,

⁵ Widi, Shilvina. *Survei. Media Sosial Jadi Sumber Informasi Utama Anak Muda*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-media-sosial-jadi-sumber-informasi-utama-anak-muda>. pada 30 Januari 2023

⁶ Widi, Shilvina. *Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>. pada 23 Mei 2023

⁷ Latifa, Yanica Nur. (2014). *Korelasi antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Menggunakan Jejaring Sosial pada Siswa Kelas VII SMP N 15 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta

TikTok dan *Telegram* memiliki proporsi pengguna sebesar 63,1% dan 62,8%.⁸ Walaupun *Instagram* menempati posisi kedua sebagai media sosial yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia, namun media sosial ini menjadi salah satu media sosial yang paling berpengaruh terhadap gaya hidup masyarakat Indonesia. Terbukti hingga pada Februari 2023, pengguna aktif bulanan *Instagram* di Indonesia mencapai 106,72 juta jiwa.⁹ Dengan jumlah tersebut, Indonesia menjadi negara keempat dengan pengguna *Instagram* terbanyak di dunia, setelah India, Amerika Serikat, dan Brasil.¹⁰

Berdasarkan usianya, kelompok usia 18-24 tahun merupakan kelompok pengguna *Instagram* terbesar di Indonesia dengan total presentase 37,8%, lalu diikuti dengan kelompok usia 25-34 tahun dengan total presentase 29,7%. Sementara itu untuk kelompok usia 13-17 tahun memiliki presentase sebesar 12,2%. Kemudian, kelompok usia 35-44 tahun sebesar 12,2%. Lalu persentase kelompok usia 45-54 tahun sebanyak 4,9% dan sisanya merupakan kelompok usia 55 tahun ke atas. Secara keseluruhan, mayoritas pengguna media sosial *Instagram* 53% adalah perempuan. Sedangkan untuk pengguna laki-laki sebesar 47%.¹¹

⁸ Mahdi, M Ivan. *Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta pada 2022*. diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>. pada tanggal 19 Oktober 2022

⁹ Rizaty, Monavia Ayu. *Pengguna Instagram di RI Capai 106,72 juta hingga Februari 2023*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-instagram-di-ri-capai-10672-juta-hingga-februari-2023> pada 25 Mei 2023

¹⁰ Rizaty, Monavia Ayu. *Pengguna Instagram Indonesia Terbesar Keempat di Dunia*, diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>, pada tanggal 29 Oktober 2022

¹¹ Rizaty, Monavia Ayu. *Pengguna Instagram di RI Capai 106,72 juta hingga Februari 2023*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-instagram-di-ri-capai-10672-juta-hingga-februari-2023> pada 25 Mei 2023

Keberagaman fitur yang disediakan oleh media sosial *Instagram* ini membuat orang semakin gandrung dan tidak segan untuk berbagi berbagai kegiatan, curhatan, foto pribadi, dan video singkat kepada masyarakat melalui akun media sosial mereka. Namun sayangnya di balik keseruan *Instagram* tersebut, ternyata terdapat bahaya yang mengintai. Kemudahan dan kenyamanan yang didapatkan pengguna melalui media sosial dapat menjadi masalah apabila sudah kecanduan dan penggunaannya berlebihan.¹² Para pengguna *Instagram* ini, tidak menyadari bahwa aplikasi ini secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Sebuah lembaga kesehatan di Inggris yaitu *Royal Society for Public Health* (RSPH), melakukan survei yang bertajuk *#StatusOfMind*. Survei ini bertujuan untuk mengetahui efek media sosial terhadap kondisi kejiwaan anak-anak muda usia 14-24 tahun. Dalam survei tersebut, melibatkan 1.479 responden dari Inggris, Skotlandia, Wales, dan Irlandia Utara, ditemukan bahwa sebagian besar menyatakan bahwa *Instagram* adalah media sosial yang memiliki dampak paling negatif terhadap kesehatan mental.¹³ Hal ini bukan tanpa alasan, karena berdasarkan informasi yang dikutip dalam survei tersebut, mayoritas responden memberikan pendapat bahwa *Instagram* ini dapat memperparah kecemasan dan membuat para pengguna ini menilai rendah gambaran diri mereka.

¹² Majorsy, Ursa, Annes Dwininta Kinasih, Inge Andriani, and Wardha Lisa. 2013. *Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal*. Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil) 5: 78–84.

¹³ Bliiotika. *Media Sosial Ternyata Mempengaruhi Kesehatan Mental Penggunanya*, diakses dari <https://www.bibliotika.com/2021/11/media-sosial-ternyata-mempengaruhi.html> pada tanggal 29 Oktober 2022

Berdasarkan survei tentang kecemasan sosial di *Instagram* yang dilakukan oleh IDN Time, diketahui bahwa dari 448 peserta, 58,5% responden adalah generasi Milenial dan Gen-Z yang berusia antara 21 hingga 30 tahun. Survei tersebut didapatkan hasil bahwa sebagian besar terkadang merasa cemas ketika terlalu lama mengakses *Instagram*.¹⁴ Dalam survei tersebut, terungkap bahwa sebanyak 32,4% dari responden terkadang merasa cemas ketika terlalu lama bermain *Instagram*. Sementara itu, 30,4% responden juga mengakui bahwa mereka sering merasa cemas ketika mengakses Instagram dengan waktu yang lama. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan dalam mengakses *Instagram* adalah melihat foto maupun video orang lain yang memperlihatkan kesuksesan atau keberhasilan mereka.

Selain itu sebagian responden sebesar 39,8% menyatakan faktor yang membuat mereka mengalami kecemasan saat mengakses *Instagram* ialah melihat teman yang mengunggah foto sedang bersenang-senang dan pencapaian kesuksesan mereka, selebritas yang *flexing* atau memamerkan gaya hidup mereka yang mewah dan melihat barang orang lain yang tidak mampu mereka beli. Lalu 34,7% responden mengaku mengalami ketidakpercayaan diri saat melihat postingan pengguna lain di *instagram*. Selanjutnya sebanyak 52,9% responden menyatakan unggahan tersebut menggambarkan seseorang yang telah melakukan hal-hal yang mereka belum berhasil lakukan, seperti jalan-jalan ke suatu tempat atau menikah. Sementara itu, sebanyak 47,8% responden mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang percaya diri setelah

¹⁴ IDN Times, *Benarkah Instagram Buruk bagi Kesehatan Mental? Ini Hasil Surveinya*, diakses dari <https://www.idntimes.com/science/discovery/viktor-yudha/benarkah-instagram-buruk-bagi-kesehatan-mental-ini-hasil-surveinya-1?page=all> pada 8 November 2022

melihat postingan tentang pencapaian orang lain. Sisanya alasan yang didapatkan adalah melihat penampilan public figure dan unggahan yang memiliki konteks *Family Goals* dan *Relationship Goals*.¹⁵

Sebuah penelitian yang berjudul *The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students* yang dilakukan oleh Nazir Hawi dan Maya Samaha ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat rasa menghargai diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Penelitian ini menyatakan bahwa media sosial menjadi faktor penentu dalam menilai kesuksesan dan kebahagiaan seseorang.¹⁶ Selanjutnya, riset membuktikan bahwa Gen Millennial saat ini memiliki krisis ini yang lebih parah daripada generasi sebelumnya.

Menurut beberapa anggapan anak muda saat ini, jika dibandingkan dengan media sosial lainnya, *Instagram* sebagai *platform* yang dapat menyebabkan stres, depresi, ketidakbahagiaan, kecemasan, dan perasaan kesepian.¹⁷ Menurut psikolog Tara de Thouars, usia anak muda yang rawan mengalami stress adalah mereka yang kini tengah menginjak usia 20 – 29 tahun.¹⁸ Pada usia-usia tersebut, seseorang dikatakan sedang menginjak fase dewasa awal. Hal ini mengacu pada teori Hurlock di mana rentang usia dewasa

¹⁵ Ibid

¹⁶ Unpaders, *Quarter Life Crisis Tantangan Generasi Milenial*, diakses dari <https://www.unpaders.id/read/2020/08/01/617/quarter-life-crisis:-tantangan-generasi-milenial>, pada tanggal 8 November 2022

¹⁷ Wardani, Agustin Setyo. *Instagram Sering Bikin Anak Muda Depresi Ketimbang Medsos Lain*. diakses dari <https://www.liputan6.com/tekno/read/2957904/instagram-sering-bikin-anak-muda-depresi-ketimbang-medsos-lain>. pada tanggal 29 Januari 2023

¹⁸ Cahya, Kahfi Dirga. *Hati-Hati "Dewasa Muda" adalah Usia Rawan Stress*. Diakses dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/03/13/193000620/hati-hati-dewasa-muda-adalah-usia-rawan-stres?page=all> pada tanggal 29 Januari 2023

awal adalah 18 – 40 tahun.¹⁹ Mengapa hal demikian bisa terjadi? Masa dewasa awal, menurut Tara de Thouars, adalah masa produktivitas yang tinggi, dengan banyak tujuan yang harus dipenuhi. Oleh karena itu, orang-orang dalam kelompok usia ini harus lebih mengeksplorasi kehidupan mereka. Dewasa awal atau istilah yang sering dikenal adalah *emerging adulthood* merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal biasanya ditandai dengan seorang individu yang mulai mengambil peran dan memikul tanggungjawab di lingkungan masyarakat sekitarnya.²⁰

Pada tahap perkembangan ini merupakan tahapan yang dipenuhi dinamika, karena secara fisik, kognitif maupun psikologis-emosional akan mengalami banyak perubahan-perubahan untuk menjadi seorang individu yang memiliki kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Pada tahap awal dewasa, individu diharapkan mampu mengambil peran baru, seperti menjadi pasangan suami atau istri, orang tua, dan pencari nafkah serta memiliki tujuan dan keinginan baru. Karakteristik pada tahap ini yaitu penting bagi individu dewasa awal untuk menerima tanggung jawab emosional dan finansial terhadap diri sendiri.²¹ Selain itu, pada tahapan perkembangan dewasa awal biasanya menjadi momentum untuk membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, mengejar pengembangan karier, memilih jodoh, belajar hidup

¹⁹ Hurlock, E. 1996. *Psikologi perkembangan*. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga

²⁰ Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Teori kepribadian Buku 1 & 2 Theories of Personality*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika

²¹ McGoldrick, M., Garcia-Preto, N., & Carter, B. (2016). "The Expanding Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives (5th ed.). Pearson Education, Inc."

dengan seseorang dengan cara yang intim, memulai sebuah keluarga, serta membesarkan anak-anak.²²

Dewasa awal merupakan usia pengaturan, dimana pada usia ini seorang individu akan lebih fokus untuk menata diri, banyak belajar dan melatih diri agar semakin matang, memiliki sikap sabar, rasional, dan ikhlas dalam menghadapi tantangan serta konflik yang muncul, baik dalam hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.²³ Namun fakta yang terjadi sesungguhnya, tidak semua individu dapat dengan mudah menyelesaikan tugas perkembangan yang dihadapi, karena dalam tahap dewasa awal mereka menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. Mereka dihadapkan pada pilihan-pilihan penting terkait karir, keuangan, pengaturan hidup, hubungan, dan aspek-aspek lain yang terkait dengan perkembangan mereka.²⁴

Individu pada masa peralihan usia remaja menuju dewasa biasanya mengalami krisis identitas. Krisis identitas ini merupakan suatu situasi yang terkadang membuat individu merasakan titik bingung bahkan seperti kehilangan arah dalam hidup dan tidak tahu harus berbuat apa. Hasil dari kesulitan tersebut berupa seseorang dapat mengalami perasaan ketidakberdayaan, ketidakpastian, keraguan, dan ketakutan yang sering terjadi pada periode dewasa awal dan dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*.²⁵

²² Santrock, John W.. (2018). "*Educational Psychology (Edisi ke- 6)*". New York: McGraw-Hill Education.

²³ Nofriza, Fatma. *Mempersiapkan Diri Memasuki Usia Dewasa*. diakses dari <https://fkip.uhamka.ac.id/galery-kegiatan/wacana/mempersiapkan-diri-memasuki-dewasaawal/> pada 7 November 2022

²⁴ Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.

²⁵ Rossi, N. E., & Mebert, C. (2011). *Does a quarterlife crisis exist? The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141-161

Quarter Life Crisis adalah sebuah tahap dalam kehidupan yang terjadi ketika seorang individu mulai mempertanyakan tujuan hidup ke diri sendiri lalu membandingkan pencapaian kita dengan pencapaian orang lain.²⁶ *Quarter Life Crisis* merupakan suatu fase di mana individu yang tidak dapat menghadapi berbagai masalah dengan baik akan mengalami dampak pada kesejahteraan psikologis mereka.²⁷ Faktor-faktor seperti tekanan keluarga dan pengaruh lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam mendorong terjadinya *Quarter Life Crisis*. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* seringkali merasakan diri mereka terjebak dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional yang signifikan. Dilansir dari helohehat.com, salah satu perilaku yang dapat memicu terjadinya *Quarter Life Crisis* adalah kecenderungan untuk sering menggunakan media sosial.²⁸ Hal ini bukan tanpa alasan, karena kuatnya pengaruh media sosial di mana semua orang bisa mengekspresikan dan membagikan kehidupan pribadinya yang menyebabkan meningkatnya keparahan *Quarter Life Crisis* tersebut.

Tidak sedikit individu yang menghadapi berbagai kesulitan-kesulitan yang dialaminya pada fase *Quarter Life Crisis* ini. Menurut penelitian oleh psikolog dari *University of Greenwich dan University of London*, hampir 90 persen generasi milenial mengatakan bahwa mereka pernah mengalami masa

²⁶ Adiyatma, Y. *Mengenal Quarter Life Crisis dan Cara Menghadapinya*. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2046/mengenal-quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya pada 8 November 2022

²⁷ Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.

²⁸ Pawestri. H.S. *Tanda Anda Sedang Dalam Quarter Life Crisis dan Cara Bijak Menghadapinya* diakses dari <https://helohehat.com/mental/gangguan-kecemasan/quarter-life-crisis-adalah/> , pada tanggal 8 November 2022

kebingungan dan depresi selama tahap kehidupan ini.²⁹ Atas kesulitan ini seorang individu akan mencari solusi. Namun sayangnya, tidak semua individu mampu mengatasi masalah dengan baik. Hal ini terbukti dari banyaknya pemberitaan mengenai mahasiswa yang melakukan aksi bunuh diri.

Dilansir dari merdeka.com, pada November 2022 seorang mahasiswa di Universitas Hasinuddin bunuh diri diduga karena tugas kuliah. Mahasiswa ini ditemukan bunuh diri di kamar mandi rumah kosong di samping tempat tinggalnya.³⁰ Satu bulan sebelum peristiwa tersebut dijumpai pula kasus mahasiswa Universitas Gajah Mada (UGM) dilaporkan bunuh diri di Yogyakarta. Mahasiswa ini nekat menghabisi nyawanya dengan melompat dari lantai 11 salah satu hotel di kawasan Sleman, Yogyakarta.³¹ Dari peristiwa tersebut, sangat penting bagi setiap orang untuk memahami fenomena *Quarter Life Crisis* agar lebih siap menghadapi masa-masa sulit ini, khususnya mahasiswa yang sedang memasuki masa dewasa awal.

Dari sekian banyak program studi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, peneliti menemukan bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam memiliki alasan yang menarik untuk dijadikan subyek penelitian ini. Karena mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mayoritas merupakan anak muda yang saat ini banyak diantara mereka yang

²⁹ MacKay, Melissa, Caitlin Ford, Taylor Colangeli, Daniel Gillis, Jennifer E. McWhirter, and Andrew Papadopoulos. 2022. "A Content Analysis of Canadian Influencer Crisis Messages on Instagram and the Public's Response during COVID-19." *BMC Public Health* 22 (1): 1–15.

³⁰ Fajar, Ihwan. *Mahasiswa Unhas Gantung Diri Diduga karena Tugas Kuliah, Dekan: Tidak Ada Hubungannya*. Diakses dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/mahasiswa-unhas-gantung-diri-diduga-karena-tugas-kuliah-dekan-tidak-ada-hubungannya.html> pada 31 Januari 2023

³¹ detik.com. *Mahasiswa UGM Loncat dari Lantai 11: Dugaan Bunuh Diri*. Diakses dari <https://news.detik.com/berita/d-6339014/mahasiswa-ugm-loncat-dari-lantai-11-dugaan-bunuh-diri> pada 31 Januari 2023

menggunakan media sosial, termasuk *Instagram* itu sendiri. Selain itu, jika ditinjau dari pengalaman perkuliahan, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ini telah mendapatkan teori-teori mengenai konseling, kepribadian manusia, kesehatan mental, dan sering dihadapkan dengan tugas-tugas yang mengharuskan untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien. Dari pengalaman perkuliahan tersebut, para mahasiswa ini selalu mendapatkan anggapan bahwasannya mereka telah piawai mengendalikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada hidup mereka. Namun ternyata tidak dapat dipungkiri para mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ini juga masih mengalami gejala-gejala yang mengarah ke *Quarter Life Crisis*.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang menggunakan inisial MB, bahwa tidak dipungkiri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam juga dapat mengalami *Quarter Life Crisis*. Salah satu yang menjadi faktor terjadinya *Quarter Life Crisis* ini adalah penggunaan media sosial *Instagram*. Hal ini dikarenakan setelah menggunakan *Instagram* dengan intensitas yang tinggi ternyata membuat MB merasa membanding-bandingkan diri dengan pencapaian orang lain, penilaian diri yang rendah, membuat orang merasa kesepian, merasakan FOMO (*Fear of Missing Out*) atau takut ketinggalan informasi maupun *trend* yang sedang berlangsung di media sosial, selalu merasa kurang pada diri sendiri, merasa tidak aman (*insecure*), menimbulkan kecemasan dan berujung pada depresi. Untuk menjaga kesehatan mental mereka, para mahasiswa ini berinisiatif untuk membatasi penggunaan media sosial *Instagram*, bahkan tidak sedikit diantara mereka yang menonaktifkan akun mereka sementara.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti perilaku bersosial media seseorang dengan menganalisis dampak intensitas penggunaan media sosial *Instagram* secara berlebihan terhadap pola pikir dan psikis seseorang. Oleh karena itu, penulis akan mengadakan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* dengan *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal di Kalangan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa awal di kalangan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial *instagram* dengan *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa awal di kalangan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah diajukan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³² Berdasarkan

³² Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

teori-teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan intensitas media sosial *instagram* dengan *quarter life crisis* pada masa dewasa awal di kalangan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

H₀: Tidak ada hubungan media sosial *instagram* dengan *quarter life crisis* pada masa dewasa awal di kalangan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis berharap ada manfaat yang ke depannya bisa dijadikan sebagai bahan renungan maupun acuan bagi siapapun. Adapun manfaat-manfaat tersebut di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan wawasan pengetahuan tentang media sosial *Instagram* dan *Quarter Life Crisis*. Serta dapat dijadikan sebagai kontribusi bagi perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga tentang dampak penggunaan media sosial *Instagram* pada kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam hal *quarter life crisis*. Dengan mengetahui dampak ini, maka mahasiswa dapat lebih bijak dalam

menggunakan media sosial dan dapat meminimalkan risiko terkena *quarter life crisis* atau dampak negatif lainnya.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan saran bagi masyarakat pada umumnya dalam menggunakan media sosial dengan bijak, terutama bagi mereka yang berada di usia kuartal kehidupan dan lebih rentan mengalami *quarter life crisis*. Pembaca dapat mempertimbangkan penggunaan media sosial yang lebih bijak, misalnya dengan membatasi waktu penggunaannya atau mengikuti akun-akun yang lebih positif.

c. Bagi Peneliti

Penelitian tentang hubungan media sosial *Instagram* dengan *quarter life crisis* dapat memberikan wawasan tambahan bagi peneliti tentang pengaruh media sosial pada kesehatan mental, terutama pada konteks mahasiswa. Hal ini dapat membantu peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang lebih berkaitan dengan media sosial dan kesehatan mental.

F. Asumsi dan Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini, Asumsi penelitian yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut berikut:

1. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah aktif menggunakan media sosial *Instagram* dan terdapat *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa pada masa dewasa awal.

2. Selain itu, diasumsikan bahwa penggunaan media sosial *Instagram* dapat mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Namun, penelitian ini memiliki beberapa batasan. Adapun batasan yang ada pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian hanya fokus pada media sosial *Instagram* dan tidak membahas *platform* media sosial lainnya.
2. Penelitian ini mengkaji mengenai intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah pada masa dewasa awal.
3. Subyek penelitian merupakan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019-2022 yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*.

G. Definisi Operasional

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dapat didefinisikan sebagai frekuensi atau jumlah penggunaan Media Sosial *Instagram* oleh seorang individu dalam periode waktu tertentu. Terdapat empat aspek yang terdapat pada intensitas penggunaan media sosial *Instagram* adalah perhatian, penghayatan, frekuensi dan durasi.

2. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan masa di mana seseorang yang berusia 20-an mengalami kekhawatiran, kebingungan, dan kehilangan arah karena ketidakpastian dalam menjalani hidupnya. Pada umumnya, individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* akan merasa cemas dan khawatir terhadap berbagai hal, seperti karier, hubungan asmara, kehidupan sosial, serta hal-hal lainnya. Aspek-aspek yang terdapat pada *Quarter Life Crisis* meliputi bimbang mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negative, terjebak dalam situasi sulit, tertekan, perasaan cemas, dan khawatir akan relasi interpersonal.

3. Dewasa Awal

Dewasa awal, juga dikenal sebagai masa remaja awal atau usia dewasa muda, merujuk pada periode perkembangan yang terjadi setelah masa remaja dan sebelum memasuki usia dewasa yang lebih matang. Ini adalah tahap peralihan dari masa remaja ke dewasa yang umumnya terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun. Selama dewasa awal, individu mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk identitas, hubungan sosial, pendidikan, dan karir