

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal

Hanin Alkatiri¹, Rizqi Amalia Aprianty^{2*}

^{1, 2} Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin; haninalkatirii@gmail.com, rizqiamaliampsi@gmail.com

Abstrak: Masa peralihan remaja ke dewasa awal dianggap krusial yang menandai pengembangan nilai, identitas, dan menghadapi tekanan sosial. Quarter life crisis, fenomena emosional pada dewasa awal, mencuat sebagai dampak perbandingan sosial intens melalui media sosial. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di era digital. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian dewasa awal di Banjarmasin Utara (n=344). Data dikumpulkan melalui skala Quarter Life Crisis dan skala Intensitas Penggunaan Media Sosial. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap quarter life crisis ($p < 0,05$), dengan R square sebesar 4,1%. Terdapat pula hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan peningkatan quarter life crisis ($r = 0,203$). Sebanyak 70% subjek berada pada kategori quarter life crisis sedang, 17% tinggi, dan 14% rendah. Temuan ini sejalan dengan tren penggunaan media sosial yang dominan, khususnya Instagram dan Whatsapp

Katakunci: Remaja, Quarter life crisis, Kuantitatif, Media Sosial

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>

*Correspondensi: Rizqi Amalia

Aprianty

Email: rizqiamaliampsi@gmail.com

Received: 05-12-2023

Accepted: 15-01-2024

Published: 27-02-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: The transition from adolescence to early adulthood is a crucial period marked by the development of values, identity, and the confrontation of social pressures. Quarter life crisis, an emotional phenomenon in early adulthood, has emerged as a consequence of intense social comparison through social media. This study aims to explore the influence of social media usage intensity on quarter life crisis among early adulthood in the digital era. A quantitative correlational design was employed with early adult subjects in North Banjarmasin (n=344). Data was collected using the Quarter Life Crisis scale and the Social Media Usage Intensity scale. The results showed a significant influence of social media usage intensity on quarter life crisis ($p < 0.05$), with an R square of 4.1%. A significant positive correlation was also found between social media usage intensity and increased quarter life crisis ($r = 0.203$). Approximately 70% of the subjects were in the moderate quarter life crisis category, 17% in the high category, and 14% in the low category. These findings are in line with the dominant trend of social media usage, particularly Instagram and Whatsapp.

Keywords: Adolescents, Quarter-Life Crisis, Quantitative, Social Media

Pendahuluan

Manusia melewati beberapa tahap kehidupan dengan tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada setiap tahap (Hurlock, 2001). Masa peralihan remaja menuju dewasa dianggap krusial dan penting, menandai awal hidup mandiri, pengembangan nilai, dan hubungan antar manusia (Papalia & Feldman, 2014). Dewasa awal, menurut (Erickson, 2001) dimulai sekitar usia 20-30 tahun di mana individu mengalami penemuan identitas, pemantapan keyakinan, dan tantangan reproduktif. Masa ini penuh tekanan, terutama dalam menghadapi dunia sosial, menyelesaikan studi, menikah, dan mencari pekerjaan (Herawati & Hidayat, 2020). Tahapan dewasa awal membawa tanggung jawab dan peran

yang semakin bertambah, seringkali disertai masalah dan tekanan emosional, terutama isolasi sosial, komitmen, dan ketergantungan. Masa ini juga menyaksikan perubahan nilai dan penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru, dengan respons individu yang beragam, seringkali menghadapi perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian (Hurlock, 2002).

Quarter life crisis muncul sebagai fenomena emosional pada dewasa awal, ditandai oleh perasaan takut terhadap masa depan, ketidakjelasan tujuan hidup, dan perbandingan sosial yang intens, terutama melalui media sosial (Karpika & Segel, 2021). Penelitian ini ingin mengeksplorasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap quarter life crisis pada dewasa awal, mengingat peran media sosial yang semakin dominan dalam kehidupan sehari-hari (Primasti & Dewi, 2017).

Dengan pertumbuhan signifikan pengguna internet dan media sosial di Indonesia, muncul risiko negatif terhadap kesejahteraan emosional individu, seperti frustrasi, depresi, dan perbandingan sosial Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018) pada kuartal kedua tahun 2020. Studi pendahuluan pada dua mahasiswa menunjukkan dampak negatif media sosial terhadap kesejahteraan emosional, termasuk ketakutan akan masa depan, perbandingan diri, dan kecemasan (Sari & Prastiti, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih lanjut pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa, dengan harapan hasil penelitian dapat memberikan wawasan dan kontribusi pada pemahaman mengenai tantangan emosional yang dihadapi oleh dewasa awal di era digital (Annisa & Ifdil, 2016).

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan quarter life crisis pada dewasa awal di Banjarmasin (Cahyono, 2016).

Subjek dan Tempat Penelitian

Populasi penelitian ini mencakup dewasa awal di kota Banjarmasin Utara, dengan jumlah sebanyak 24.213 jiwa berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2020 (Sugiyono, 2017).

Sampel penelitian sebanyak 344 subjek diambil dengan menggunakan teknik pengambilan data insidental, yang disesuaikan dengan kriteria-kriteria penelitian (Sugiyono, 2017). Kriteria sampel melibatkan individu berusia 20-29 tahun yang berdomisili di Banjarmasin Utara dan aktif menggunakan media sosial (Agarwal, 2020).

Teknik Pengumpulan Data

Terdapat dua teknik pengumpulan data yang digunakan, pertama adalah Skala *Quarter Life Crisis*. Aspek yang diukur melibatkan kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, rasa terjebak dalam rutinitas, kecemasan akan masa depan, tekanan tuntutan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Black, 2010). Kedua adalah skala Intensitas Penggunaan Media Sosial, mencakup penghayatan, durasi, perhatian, dan frekuensi penggunaan media sosial.

Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah akurasi instrumen dalam mengukur variabel. Uji validitas yang digunakan adalah uji validitas isi, terdiri dari validitas tampak (tampilan alat ukur) dan validitas logis (definisi jelas konstruk). Skala dikatakan valid jika item sesuai dengan konstruk yang diungkap. Setelah uji validitas isi, dilakukan analisis kuantitatif dengan fokus pada daya beda item (Flynn, 2022). Kriteria pengujian daya beda item ditetapkan dengan item yang memiliki nilai $\geq 0,300$ diterima dan menjadi bagian dari skala final (Fischer, 2008). Try out dilakukan kepada 50 orang dewasa awal di Banjarmasin Utara pada 27 Oktober 2023 hingga 20 November 2023. Hasil uji daya beda item untuk skala Intensitas dan Quarter Life Crisis menghasilkan item yang lolos seleksi. Reliabilitas menunjukkan konsistensi hasil ukur. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach Alpha dengan nilai reliabilitas yang baik mendekati 1 (Corder, 2019; Robinson, 2019). Reliabilitas menunjukkan keakuratan dan konsistensi hasil pengukuran alat yang digunakan.

Hasil dan Pembahasan

Analisa Data

Dalam penelitian ini kedua variabel yaitu intensitas penggunaan media sosial dan *quarter life crisis* telah melalui konstruksi alat ukur yang menghasilkan 32 item untuk variabel intensitas penggunaan media sosial dan 26 item untuk *quarter life crisis* yang reliabel dan valid (Croft, 2019). Data kemudian dikategorisasikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan jumlah item dalam masing-masing alat ukur. Kategorisasi ini dilakukan untuk menempatkan individu dalam kelompok berbeda berdasarkan skor yang mereka peroleh, mengacu pada norma (Azwar, 2012). Subjek penelitian kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori pada masing-masing variabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Skala Quarter Life Crisis (QLC)

Kategori	Norma	F	%
Rendah	$X < 64$	42	14%
Sedang	$64 \leq X < 88$	216	70%
Tinggi	$88 \leq X$	51	17%
Total		309	100

Mayoritas sampel dalam penelitian ini mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang (70%), diikuti oleh tingkat tinggi (17%) dan rendah (14%) (Utesch, 2019).

Tabel 2. Kategori Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Rentang Skor	F	%
Tinggi	$X < 91$	42	14%
Sedang	$91 \leq X < 113$	216	70%
Rendah	$113 \leq X$	51	17%
Total		303	100

Mayoritas sampel penelitian menggunakan media sosial pada intensitas sedang (70%), diikuti oleh intensitas rendah (17%) dan intensitas tinggi (14%).

Uji Asumsi

Hasil Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov di SPSS 26.0 untuk menentukan normalitas distribusi data. Jika taraf signifikansi $> 0,05$ data dianggap normal; jika $< 0,05$ dianggap tidak normal (Azwar, 2017). Berikut tabel uji normalitas penelitian:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig
Intensitas dan <i>quarter life crisis</i>	0,047	309	0,200

Berdasarkan analisis terhadap 309 sampel data dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini dianggap normal, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Agafonova, 2023; Cirklová, 2020).

Hasil uji linearitas

Uji linearitas bertujuan menilai signifikansi hubungan linear antara dua variabel. Linearity signifikansi $< 0,05$ menunjukkan hubungan linear signifikan, sedangkan $> 0,05$ menunjukkan ketidaklinearan data (Periantalo, 2015). Uji dilakukan menggunakan SPSS, Berikut tabel uji linearitas penelitian:

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Intensitas dan <i>Quarter Life Crisis</i>	F	Sig.
Linearity	14.666	.000

Hasil analisis menunjukkan dua data sebagai indikasi uji linearitas. Berdasarkan uji deviation from linearity jika nilai sig. ($p > 0.05$) data dianggap linear. Ini menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *quarter life crisis*, memenuhi persyaratan uji linearitas (Hasyim, 2024; Sahrah, 2023).

Hasil Uji Korelasi

Penelitian ini menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan SPSS versi 26.0 for Windows untuk menilai hubungan antara body dissatisfaction dan kecemasan sosial. Hubungan dianggap signifikan jika $p < 0,05$ sesuai dengan (Azwar, 2017). Tabel uji korelasi dapat ditemukan pada tabel berikut (Balqis, 2023):

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Si
Intensitas	.203**	.000
<i>Quarter Life Crisis</i>	.203**	.000

Dari hasil uji korelasi ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,203 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai positif menunjukkan hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan *quarter life crisis*. Artinya, peningkatan intensitas penggunaan media sosial berkontribusi pada peningkatan *quarter life crisis* dan sebaliknya.

Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengevaluasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat pengaruh variabel X (intensitas penggunaan media sosial) terhadap variabel Y (*quarter life crisis*), sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ tidak terdapat pengaruh. Berikut hasil uji hipotesis:

Tabel 6. Hasil Uji ANOVA

ANOVA					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1777.079	1	1777.079	13.236	.000 ^b
Total	1777.079	1			
Error	1777.079	1			
Total Correction	1777.079	1			
Corrected Total	1777.079	1			

Tabel menunjukkan signifikansi statistik model regresi pada penelitian ini ($F=13.236$, $p<0.05$). Kesimpulannya, intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Tabel 7. Hasil Uji Mode Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.203 ^a	.041	.038	11.587

Berdasarkan analisis data nilai koefisien korelasi (R) antara intensitas (X) dan *quarter life crisis* (Y) adalah 0,203 dengan koefisien determinasi R square sebesar 0,041.

Hasil ini mengindikasikan bahwa variabel intensitas memberikan kontribusi sebesar 4,1% terhadap uji prediksi terhadap *quarter life crisis*. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh intensitas terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, menunjukkan adanya pengaruh intensitas terhadap *quarter life crisis* pada kelompok tersebut.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari intensitas terhadap *quarter life crisis* ($p < 0.05$) dengan R square sebesar 4,1% menunjukkan bahwa intensitas memberikan kontribusi sebesar itu terhadap *quarter life crisis*. Analisis menunjukkan hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan peningkatan *quarter life crisis*, dengan nilai $r = 0,203$. Berdasarkan data, 70% subjek berada pada kategori *quarter life crisis* sedang, 17% tinggi, dan 14% rendah. Temuan ini sejalan dengan Penelitian Hidayatun (2015) yang menunjukkan bahwa dewasa awal cenderung terpicat pada tren baru seperti media sosial, dengan mayoritas responden (52%) menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari di media sosial terutama di Instagram (99%) dan Whatsapp (94%) (Henderson, 2019; Lebel, 2019).

Simpulan

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dampak intensitas media sosial pada quarter life crisis pada dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas media sosial secara signifikan mempengaruhi quarter life crisis, dengan kontribusi efektif sebesar 4,1%. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,203$ mengindikasikan hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan quarter life crisis. Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi kecenderungan mengalami quarter life crisis.

Daftar Pustaka

- Agafonova, A. B. (2023). Urban Everyday Life and Electrification in Context of Fuel Crises in First Quarter of 20th Century. *Nauchnyi Dialog*, 12(8), 348–371. <https://doi.org/10.24224/2227-1295-2023-12-8-348-371>
- Agarwal, S. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Volume 5, Number 2*.
- APJII. (2018). *Laporan hasil penetrasi dan profil perilaku pengguna internet Indonesia 2018*.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Balqis, A. I. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Black, A. (2010). *Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students*. University of Arkansas.
- Cahyono, A. S. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia*. 9(1).
- Cirklová, M. J. (2020). Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic. *Contemporary Buddhism*, 21(1), 222–240. <https://doi.org/10.1080/14639947.2021.1929603>
- Corder, K. (2019). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 496–503. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330>
- Croft, J. (2019). Association of Trauma Type, Age of Exposure, and Frequency in Childhood and Adolescence with Psychotic Experiences in Early Adulthood. *JAMA Psychiatry*, 76(1), 79–86. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.3155>
- Erickson. (2001). *Contextual Teaching and Learning: Preparing. Students for the New Economy*.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. SuperCollege LLC.
- Flynn, S. (2022). Critical disability studies and quarter life crisis: Theorising life stage transitional crisis for disabled emerging adults. *Disability and Society*, 37(2), 183–205. <https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1822783>

- Hasyim, F. F. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Henderson, M. (2019). The quarter-life crisis? Precarious labour market status and mental health among 25-year-olds in england. *Longitudinal and Life Course Studies*, 10(2), 259–276. <https://doi.org/10.1332/175795919X15514456677295>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Hurlock, E. B. (2001). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.). Erlangga.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. (2021). QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA STUDI KASUS DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA. *Jurnal Pendidikan*, 2(22), 513–527.
- Lebel, C. (2019). A review of diffusion MRI of typical white matter development from early childhood to young adulthood. *NMR in Biomedicine*, 32(4). <https://doi.org/10.1002/nbm.3778>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development [Menyelami Perkembangan Manusia]*. Salemba Humanika.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi : Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Pustaka Pelajar.
- Primasti, D., & Dewi, S. I. (2017). Pengaruh media sosial terhadap penyimpangan perilaku remaja (cyberbullying). *Reformasi*, 7(2), 34–43.
- Robinson, O. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Sahrah, A. (2023). Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(4), 305–312. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0116>
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter-life Crisis pada Kaum Millennial*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Utesch, T. (2019). The Relationship Between Motor Competence and Physical Fitness from Early Childhood to Early Adulthood: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(4), 541–551. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01068-y>