

**HUBUNGAN ANTARA KETERLIBATAN MEDIA SOSIAL
DAN *QUARTER LIFE CRISIS* MELALUI MEKANISME
PERBANDINGAN SOSIAL**

SKRIPSI :

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh:

Riska Sadila Ayu Lestari

(30702100004)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KETERLIBATAN MEDIA SOSIAL DAN *QUARTER LIFE CRISIS* MELALUI MEKANISME PERBANDINGAN SOSIAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Riska Sadila Ayu Lestari

(30702100004)

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Erni Agustina Setiowati, S. Psi., M. Psi

20 Mei 2025

Semarang 20, Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si

NIDN. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KETERLIBATAN MEDIA SOSIAL DAN
QUARTER LIFE CRISIS MELALUI MEKANISME PERBANDINGAN
SOSIAL**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Riska Sadila Ayu Lestari
(30702100004)

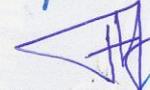
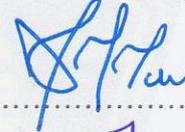
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 26 Mei 2025

Dewan Penguji

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
2. Falasifatul Falah, S.Psi., M.A
3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 26 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN.210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Riska Sadila Ayu Lestari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya di cabut.

Semarang, 14 Mei 2025

Yang menyatakan,



Riska Sadila Ayu Lestari

30702100004

MOTTO :

“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

(QS. Al- Baqarah: 155)

“Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung.”

(QS. Ali Imran: 173)

“Semangatlah dalam hal yang bermanfaat untukmu, minta tolonglah kepada Allah, dan janganlah berputus asa.”

(HR.Muslim)

“Pada akhirnya lukisan yang indah tak selalu berisi warna-warna cerah. Ada kelabu bahkan hitam. Ada marah memerah hingga haru membiru. Hidupmu mirip lukisan itu, jika ada awan bahkan badai menghampiri. Kamu tak perlu merobek kanvas. Biarkan saja ia berlalu dan tunggulah hingga kegelapan membuat lukisan hidupmu semakin berharga.”

(Ustadzah Halimah Alydrus)

“Tebarkan kebaikan dimanapun kita berada, berbalas lah baik kepada orang-orang yang menyakiti kita. Mungkin saja hal itu khusus disiapkan Allah sebagai ladang amal kita.”

(Riska Sadila Ayu Lestari)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil-alamin, segala puji bagi Allah yang telah memberikan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi ini dengan baik. Penulis mempersembahkan skripsi ini untuk:

Semua pihak yang telah membantu selama menjalani proses ini. Terutama kepada Bapak Agim Widhaswara, Ibu Sri Puji Nastiti, Nenek Seni, Adek Yuslikha Nurul Yagfir Haji, Adek Muhammad Yusuf Rizki Syahputra, Paman Utoyo, Tante Maya, Adek Qiana, dan Bapak Sun Haji yang telah senantiasa memberikan semangat, dukungan dan untaian do'a tiada hentinya dan selalu memberikan motivasi agar menjadi orang yang sukses dengan tetap rendah hati.

Dosen pembimbing saya Ibu Erni Agustina Setiowati, S. Psi., M. Psi. yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, ikhlas, dan selalu memberikan semangat serta motivasi. Ibu Erni yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat dan berguna untuk sekarang ini dan masa yang akan datang. Alhamdulillah dengan bimbingan ibu Erni saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Semua orang yang berjasa dalam proses pengerjaan karya ini, dan semua sahabat yang selalu menemani dalam suka maupun duka serta teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan untuk penulis.

Almamater Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menjadi tempat untuk mendapatkan pembelajaran yang bermanfaat serta pengalaman yang sangat berharga untuk penulis.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, memberikan kesehatan, kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *HUBUNGAN ANTARA KETERLIBATAN MEDIA SOSIAL DAN QUARTER LIFE CRISIS MELALUI MEKANISME PERBANDINGAN SOSIAL* sesuai dengan yang diharapkan. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang harus ditempuh untuk menyelesaikan program S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terwujud berkat bantuan, arahan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam proses akademik.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S. Psi., M. Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu meluangkan waktu, mengerti setiap kesulitan mahasiswa, memberikan arahan, motivasi dan perhatian dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Hj.Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si.Psi selaku dosen wali yang telah mengarahkan selama masa perkuliahan dan memberikan motivasi kepada saya
4. Bapak dan ibu dosen selaku tenaga pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.
5. Bapak dan ibu staf TU dan perpustakaan serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi, atas bantuan dan kerja dengan memberikan kemudahan dalam proses administrasi.
6. Subjek penelitian, Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sudah berkenan menjadi responden dalam penelitian, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Malaikat tanpa sayap, Bapak Agim Widhaswara, Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga, yang telah memberikan

kasih sayang, serta ridho dan cinta kasih yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ayah bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat lebih. Dan terimakasih telah memberikan support yang tak terhingga.

8. Pintu surgaku, Ibu Sri Puji Nastiti. Terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat.
9. Untuk adik perempuanku Yuslikha Nurul Yaghfir Haji dan Adik laki-lakiku Muhammad Yusuf Rizki Syahputra terimakasih karena sudah membantu dan memberi support dalam berbagai keadaan.
10. Teruntuk sahabat dan teman terkasih penulis Amelia, Awaliyah, Arifatul Azibah, Wiwit Elma terima kasih untuk menjadi partner bertumbuh di segala kondisi yang kadang tidak terduga, menjadi pendengar yang baik untuk penulis, membantu penulis dalam segala hal, menjadi orang yang selalu memberikan semangat dan selalu mensupport penulis serta meyakinkan penulis bahwa segala masalah yang dihadapi selama proses skripsi akan berakhir.
11. Teruntuk teman-teman Chilma, Anin, Ahda, Afdilla, Renggita, Fuad, Ainun, Yaya, Hernanda, Fitri, Anisa, Ewha, Aulia, Ana, Lulu, Rara, Syafina, Chintya, Rifa Khoirunnisa, Nisrina Yasmin, Hani Widya, Wulandari, Irul, Arizal, Septiyan, Bilgom terima kasih atas semangat dan dukungan kepada peneliti selama proses penyelesaian skripsi.
12. Terimakasih kepada teman-teman organisasi DKR Tembalang, Racana Sultan Agung, DKC Kota Semarang sudah menjadi teman serta tempat bertumbuh dan berposes.
13. Last but not least, kepada diri saya sendiri terima kasih banyak telah berjuang sejauh ini dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi apapun, saya bangga pada diri saya sendiri sudah bertahan sejauh ini dan bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh lika-liku yang dijalani.

Penulis menyadari dalam proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sebaik mungkin dan sungguh-sungguh. Semoga dengan ketidaksempurnaan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi dan seluruh pihak yang membutuhkan. Penulis juga berharap semoga karya ini dapat memberikan wawasan luas dan bermanfaat di seluruh kalangan.

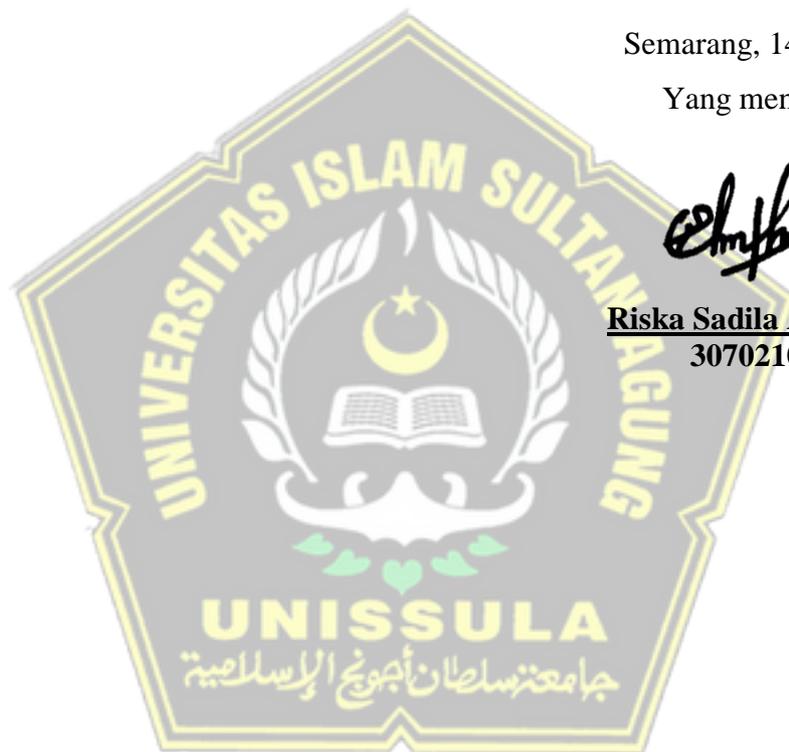
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 14 Mei 2025

Yang menyatakan



Riska Sadila Ayu Lestari
30702100004



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	15
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	15
2. Aspek-Aspek.....	16
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>quarter life crisis</i>	18
4. Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	20
5. Fase-fase <i>quarter life crisis</i>	21
B. <i>Keterlibatan Media Sosial</i>	22

1. Pengertian Keterlibatan Media Sosial	22
2. Aspek-Aspek Keterlibatan Media Sosial.....	23
3. Jenis-Jenis Keterlibatan Media Sosial	23
C. Perbandingan Sosial.....	24
Pengertian Perbandingan Sosial	24
D. Hubungan Antara Keterlibatan Media Sosial dan <i>Quarter Life Crisis</i> Melalui Mekanisme Perbandingan Sosial.....	26
E. Kerangka Teoritis	28
F. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional.....	29
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	29
2. Keterlibatan Media Sosial.....	30
3. Perbandingan Sosial	30
C. Populasi, Sampel dan Sampling	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel	32
3. Teknik Pengambilan Sampel	32
D. Metode Pengumpulan Data	33
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	33
2. Skala Keterlibatan Media Sosial.....	35
3. Skala Perbandingan Sosial.....	36
E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem.....	37
1. Validitas.....	37
2. Reliabilitas Aitem	37
3. Uji Daya Beda Aitem	38
F. Teknik Analisis	38
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	40
A. Hasil Penelitian dan Pembahasan	40

1. Orientasi Kancah Penelitian	40
2. Persiapan Penelitian.....	41
B. Pelaksanaan Penelitian.....	49
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	50
D. Analisis Deskripsi Variabel Penelitian	51
E. Pembahasan.....	56
F. Kelemahan Penelitian.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung tahun 2025 di peroleh dari data setiap Fakultas di Unissula.	32
Tabel 2. Blue print skala <i>Quarter Life Crisis</i>	34
Tabel 3. Keterangan Indikator <i>Quarter Life Crisis</i>	34
Tabel 4. Blue print Skala Keterlibatan Media Sosial (Ni, dkk (2020))	36
Tabel 5. Keterangan Indikator Keterlibatan Media Sosial	36
Tabel 6. Blue Print Skala Perbandingan Sosial (Gibons dan Buunk 1999)	37
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	43
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala <i>Social Media Engagment Scale For Adolescent (SMES-A)</i>	44
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial.....	45
Tabel 10. Data Demografi Uji Coba Alat Ukur.....	46
Tabel 11. Sebaran Aitem Pada Skala Yang Memiliki Daya Beda Aitem Tinggi Skala Pada <i>Quarter Life Crisis</i>	47
Tabel 12. Sebaran Aitem Pada Skala Yang Memiliki Daya Beda Aitem Tinggi Skala Pada Keterlibatan Media Sosial.....	48
Tabel 13. Sebaran Aitem Pada Skala yang Memiliki Daya Beda Aitem Tinggi Skala Pada Perbandingan Sosial	49

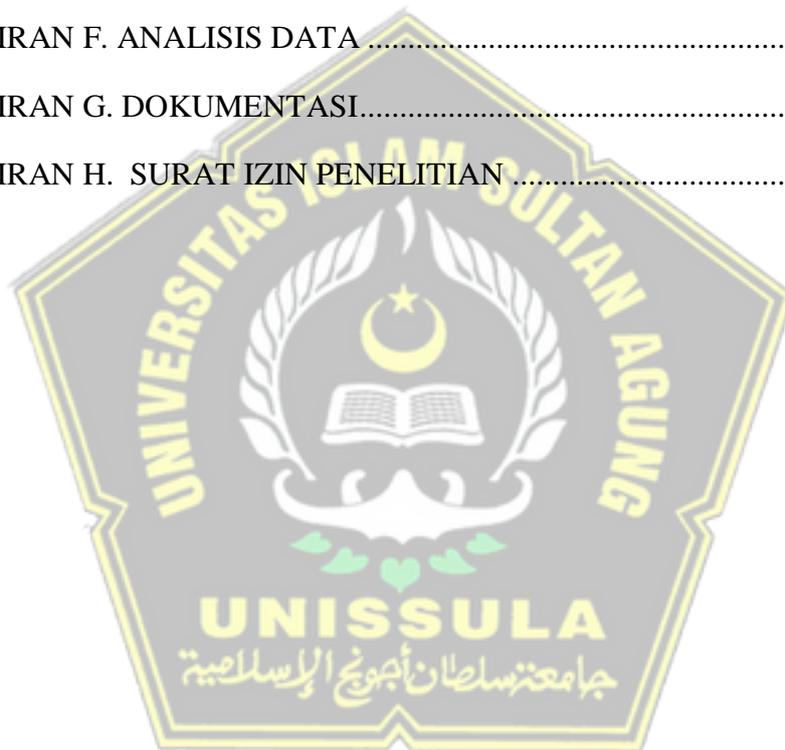
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Penelitian	28
Gambar 2. Norma Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	53
Gambar 3. Norma Kategorisasi Keterlibatan Media Sosial	54
Gambar 4. Norma Kategorisasi Perbandingan Sosial	55



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA UJI COBA.....	64
LAMPIRAN B. SKALA UJI COBA	71
LAMPIRAN C. UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS.....	107
LAMPIRAN D. SKALA PENELITIAN	113
LAMPIRAN E. TABULASI DATA PENELITIAN	122
LAMPIRAN F. ANALISIS DATA	170
LAMPIRAN G. DOKUMENTASI.....	175
LAMPIRAN H. SURAT IZIN PENELITIAN	179



HUBUNGAN ANTARA KETERLIBATAN MEDIA SOSIAL DAN *QUARTER LIFE CRISIS* MELALUI MEKANISME PERBANDINGAN SOSIAL

Oleh :

¹ Riska Sadila Ayu Lestari, ² Erni Agustina Setiowati

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : ¹riskasadila77@std.unissula.ac.id, ²setyaeas@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi remaja akhir hingga dewasa awal 18-29 tahun. Adapun metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan perolehan 330 responden. Pengumpulan data menggunakan 3 skala yaitu skala *quarter life crisis* yang terdiri dari 22 aitem dengan reliabilitas 0.872, skala keterlibatan media sosial yang terdiri dari 11 aitem dengan reliabilitas 0,844 dan skala perbandingan sosial yang terdiri dari 11 aitem dengan reliabilitas 0,836. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana dan *moderated regression analysis* (MRA). Hasil regresi sederhana antara variabel keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* menghasilkan koefisien determinasi sebesar *RSquare* 0,073 dengan signifikansi 0,001($p < 0,05$) dan nilai t-tabel $5.086 > 1,96$. Hasil dari Uji MRA diperoleh $R=0,261$ $F=23,910$ $\text{sig}.0,000(p < 0,05)$ sumbangan efektif keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* tanpa adanya variabel moderasi sebesar 6,8%, jika di variasi melibatkan variabel moderasi diperoleh $R=0,427$ $F=24,274$ signifikansi 0,000($p < 0,05$) dan sumbangan efektif 0,183 atau 18,3% hal ini berarti melalui mekanisme hubungan variabel keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* menjadi lebih kuat dan sumbangan efektif menjadi lebih tinggi, sehingga dapat dikatakan adanya variabel moderasi dapat menguatkan *quarter life crisis*.

Kata Kunci : Keterlibatan Media Sosial, *Quarter Life Crisis*, Perbandingan Sosial

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ENGAGEMENT AND
QUARTER-LIFE CRISIS THROUGH THE MECHANISM
OF SOCIAL COMPARISON**

By :

¹ Riska Sadila Ayu Lestari, ² Erni Agustina Setiowati

Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : [1riskasadila77@std.unissula.ac.id](mailto:riskasadila77@std.unissula.ac.id), [2setyaeas@gmail.com](mailto:setyaeas@gmail.com)

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between social media engagement and the quarter-life crisis through the mechanism of social comparison among students of Sultan Agung Islamic University Semarang. The study employs a quantitative method with a population of late adolescents to early adults aged 18-29 years. The sampling method used simple random sampling, resulting in 330 respondents. Data collection was conducted using three scales: a quarter-life crisis scale consisting of 22 items with a reliability of 0.872, a social media engagement scale with 11 items and a reliability of 0.844, and a social comparison scale with 11 items and a reliability of 0.836. Data analysis involved simple regression and moderated regression analysis (MRA). The simple regression results between social media engagement and the quarter-life crisis showed a coefficient of determination (R-squared) of 0.073 with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$), and a t-table value of 5.086 > 1.96. The MRA results indicated that $R = 0.261$, $F = 23.910$, and $significance = 0.000$ ($p < 0.05$), with an effective contribution of social media engagement and the quarter-life crisis of 6.8%. When including the moderating variable, the results showed $R = 0.427$, $F = 24.274$, $significance = 0.000$ ($p < 0.05$), and an effective contribution of 18.3%, meaning that through the mechanism of the relationship, social media engagement and the quarter-life crisis become stronger and their contribution increases. This indicates that the presence of a moderating variable can enhance the impact of the quarter-life crisis.

Keywords : *Social Media Engagement, Quarter Life Crisis, Social Comparison*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siklus kehidupan manusia merupakan perjalanan panjang yang dilalui setiap individu. Setiap individu mengalami beberapa tahap perkembangan. Seorang psikoanalisis, Erik Erikson (1968) menyatakan bahwa setiap orang melewati delapan tahapan perkembangan sepanjang hidupnya, mulai dari masa bayi, balita, anak-anak awal, anak-anak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, hingga dewasa akhir. Setiap tahap memiliki karakteristik, tugas, dan tuntutan tersendiri yang dicirikan oleh hal yang disebut sebagai “krisis” yaitu sebuah tantangan psikologis tertentu yang idealnya diselesaikan oleh individu tersebut sebelum melangkah ke tahap perkembangan selanjutnya. Masa peralihan dari remaja ke dewasa sering dianggap sebagai periode yang krusial dan sering menjadi fokus perhatian. Erikson mengakui bahwa faktor budaya dan ekonomi sangat mempengaruhi kecepatan seorang untuk melewati setiap tahapan-tahapan perkembangan.

Melihat adanya perbedaan karakteristik serta tugas perkembangan dalam setiap tahapan perkembangan menjadikan salah satu periode yang dianggap paling penting dan mendapatkan perhatian dari berbagai pihak adalah masa transisi dari masa remaja ke dewasa (Habibie, 2019). Hal ini dilatarbelakangi oleh karena di masa ini, individu mulai melakukan eksplorasi terhadap identitas dirinya lebih dalam, mulai hidup secara mandiri dari kedua orang tua sehingga perlu mampu mengelola kemandiri tersebut, sekaligus mengembangkan sistem dan nilai-nilai yang sebelumnya telah terinternalisasi. Periode ini sering disebut sebagai fase *emerging adulthood*, yaitu masa di mana individu berusia sekitar 18 hingga 29 tahun yang dianggap sudah saatnya melepaskan masa remaja, tetapi belum sepenuhnya menghadapi tanggung jawab yang biasanya terkait dengan fase dewasa (Rahmania, 2020). Respon individu dalam menghadapi fase ini pun berbeda-beda. Banyaknya pilihan yang ditawarkan oleh lingkungan sekitar dan kebingungan dalam menghadapi maupun mengambil keputusan yang dirasa sesuai dan benar, cenderung membuat individu mudah stres. Sebagian individu mungkin merasa senang dan sangat tertarik karena fase kehidupan yang baru dan belum pernah

dialami sebelumnya dianggap sebagai suatu tantangan tersendiri, namun juga ada sebagian dari mereka yang justru merasa cemas, tertekan, bahkan hampa (Nash & Murray, 2010). Saat individu melewati tahap perkembangannya tanpa mampu menanggapi masalah yang dihadapi secara efektif, diperkirakan mereka akan mengalami berbagai gangguan psikologis, merasa tidak pasti dan bingung, serta mengalami krisis emosional yang dikenal sebagai *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Krisis seperempat usia lebih sering dialami oleh *fresh graduate* atau mereka yang masih berproses untuk menyelesaikan pendidikan tinggi. Masa ini juga berhubungan dengan individu yang mengalami stres. Penelitian Black Allison (2010) mendukung hal ini dengan menunjukkan berbagai pengalaman seseorang dalam rentang rentang usia 18 hingga 29 tahun digunakan untuk mengidentifikasi sumber stres yang umum dialami oleh mahasiswa. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa selama fase krisis seperempat usia, individu cenderung mengalami respons emosional seperti kebingungan, kecemasan, frustrasi, dan kegelisahan. Berpendapat bahwa seseorang yang berada dalam krisis atau masa ini akan mengalami kehilangan motivasi hidup. Umumnya *quarter life crisis* lebih sering dialami oleh *fresh graduate* atau calon sarjana yang sedang berproses menyelesaikan studinya, Noor (2018). Seringkali mereka mengalami stress akibat tekanan dari ekspektasi masa depan yang mereka harapkan setelah lulus kuliah. Hal ini didukung oleh penelitian dari Allison (dalam Afnan dkk, 2020) yang mengidentifikasi berbagai penyebab stres yang umumnya dialami oleh mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa respon emosional yang terjadi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* akan menunjukkan kecemasan, bimbang, frustasi, dan merasa gelisah. Fenomena ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Vasques (2015) yang berpendapat bahwa individu dewasa awal memang sangat rentan mengalami *quarter life crisis* karena dampak dari tekanan pekerjaan, hubungan sosial, dan harapan untuk menjadi orang yang berhasil di masa depan.

Quarter life crisis menurut (Sigar dkk., 2023) adalah sebuah periode yang mana mengalami sebuah krisis pada periode usia 18 sampai 29 tahun, yang mana pada saat umur ini seseorang mengalami kecemasan dan keresahan yang berlebihan

karena mulai meragukan arah dan tujuan hidupnya, serta dihadapkan pada banyak pilihan dalam membuat keputusan untuk masa depannya. Alexander Robbins dan Abby Wilner mengemukakan *quarter life crisis* merupakan sebuah perasaan ragu, takut, dan bimbang menghadapi masa depan terkait urusan yang bersifat pribadi atau hubungan sosial dengan orang lain. Hal-hal yang dicemaskan mencakup karir, pertemanan, keluarga hingga percintaan yang dialami pada usia 20 an (Fikra, 2022). Alexander Robbins dan Abby Wilner juga menyampaikan aspek-aspek yang mempengaruhi *quarter life crisis*, terdapat tujuh aspek, yaitu keraguan saat membuat keputusan, munculnya perasaan putus asa, sering menilai diri sendiri secara negatif, merasa terjebak dalam situasi sulit, meningkatnya perasaan cemas, merasa tertekan, dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal (Robbins dan Wilner, 2001). Adapun faktor-faktor yang menyebabkan *quarter life crisis* yaitu terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup kognisi, afeksi, identitas, dan motivasi, tekanan internal, dan kesehatan mental. Faktor eksternal meliputi permasalahan carrier, status ekonomi, dan keluarga, ketidakpuasan pekerjaan, dan permasalahan pasangan, serta tekanan dari lingkungan sekitar (Robinson & Wright, 2013).

Krisis seperempat usia ini memberikan dampak tersendiri bagi setiap individu. Robinson dan Wright (2013) menjelaskan fase-fase yang dialami individu saat *quarter life crisis*. Awalnya individu akan merasa terjebak dan tidak mampu dalam mengambil keputusan dalam menjalani hidup saat dihadapkan berbagai macam pilihan, selanjutnya individu memiliki dorongan untuk berubah dan mengubah situasi menjadi lebih baik, lalu individu berpikir untuk memiliki keinginan keluar dari zona nyaman individu itu sendiri, pada fase ini individu mulai membangun pondasi yang kuat untuk menjalani arah tujuan hidupnya yang sudah mulai jelas, fase terakhir individu mulai membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang menjadi minat dan bakat individu serta menjalani nilai-nilai yang dianut oleh pribadi itu sendiri. Individu dikatakan berhasil melewati masa seperempat usia atau *quarter life crisis* yaitu individu yang mampu menghadapi permasalahan dalam kehidupannya dan beranggapan bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terjadi karena untuk proses pendewasaan serta sebuah perjalanan untuk meraih impian dan harapannya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi berinisial DA, berusia 23 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

“...ya.. di umur sekarang ini jujur rada takut si mbak, takut nanti kalo ga bisa jadi apa-apa tapi ya aku udah berusaha semaksimal mungkin. Kadang usaha keras terus hasil tidak sesuai hasil itu ya bikin kita down mba tapi aku percaya sama takdirnya Allah. Sekarang ini belum berani jalin hubungan si mba, aku merasa belum pantas aja masih banyak yang harus di benahi. Sekarang ini masih fokus sama kuliah sama cari temen yang banyak supaya relasinya juga luas....”(DA)

Wawancara juga dilakukan mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi berinisial BA, berusia 22 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

“... kalo sekarang ya fokus kuliah mba, organisasi juga. Sebenarnya antara kuliah sama organisasi itu seimbang cuman aku kadang ga bisa bagi waktu jadi berimbang sama nilai di kuliah yang ga sebagus temen-temen. Kadang ya aku mikir nanti gimana kedepannya bisa kerja mapan apa endak dengan prestasi yang ga bagus-bagus banget. Kalo pikiran nikah sudah ada si mba, hahah kemarin udah mau serius malah di tinggal nikah makanya aku kuliah aja. Paling rencana habis lulus ya kerja bentar langsung nikah soalnya udah di kejar umur mba....”(BA)

Wawancara juga dilakukan mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas FKIP berinisial RK, berusia 22 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

“... kalo di bilang cemas, sebenarnya cemas banget mba cuman ya ga kelihatan aja, aku tutupin pake ketawa hahaha. Aku si lebih takut ga bisa jadi anak yang diharapkan orang tua ya mba. Sedang berusaha sebaik mungkin supaya bisa bangga orang tua. Masalah percintaan ya gitu mba, kadang capek sakit hati mulu tapi ya gapapa buat pengalaman kedepannya supaya ga terlalu berharap eheheheh. Sekarang lagi nyambi part time soalnya kalo ga nyambi ga bisa jajan kayak temen-temen yang lain yang bisa langsung minta orang tua. Kalo aku harus usaha dulu mba, capek sebenarnya tapi ya kalo ga gitu ga bisa jajan mba...”(RK)

Wawancara juga dilakukan mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi berinisial RR, berusia 22 tahun pada tanggal 17 Agustus 2024.

“...Untuk sekarang ini ya mba jujur aku masih ragu atas pilihan ku masuk prodi ini, kayak bisa ga ya. Terus tu nanti habis kuliah mau kerja dimana juga masi bingung mba, saya takut ngecewain orang tua. Aku juga udah berusaha semaksimal mungkin namun ya entah kenapa aku tu takut aja besok gimana. Kalo percintaan sekarang ini baik-baik aja namun ya aku belum mikirin sampai nikah si, mau seneng-seneng dulu aja, ya kadang putus kadang nyambung lagi dalam setahun ini sudah 2 kali putus mba...masi bertahan ya karena masi sayang...”(RR)

Wawancara juga dilakukan mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Hukum berinisial FE, berusia 25 tahun pada tanggal 17 Agustus 2024.

“... Saya bahagia menjalani kehidupan saya sekarang ini mba, tapi ya tidak memungkiri kadang kala saya insecure dan overtingking kalo lihat temen-temen sudah pada wisuda dan saya masih belum selesai-selesai. Jujur saya kalo kumpul sama temen-temen sekolah saya malu mba apalagi kalo di tanya kesibukan sekarang apa. Tapi ya saya bersyukur apa yang saya lakukan adalah pekerjaan yang halal dan bisa bantu orang tua. Pikiran saya terkait hubungan serius, saya belum ada pandangan mba karena saya masih fokus bantu perekonomian keluarga dan juga kalo lihat fisik saya seperti ini seperti juga siapa sih yang suka sama aku mba, yaa ga secantik temen-temen ku yang lain tapi ya udah lah, kalo di pikir-pikir terus bikin capek sendiri mba. Masa depan bagaimana nanti saya masih abu-abu tapi ya aku selalu berdoa yang terbaik untuk diriku dan keluarga mba, yang penting mah jalani aja dulu gitu...”(FE)

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa dapat disimpulkan bahwa dengan umur sekarang ini mahasiswa sedang mengalami kecemasan akan masa depan, masalah ekonomi, dan masalah percintaan yang mana hal ini membuat mereka merasa cemas dan *insecure* namun dengan hadirnya hal tersebut mereka berusaha sebisa mungkin untuk bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Kehidupan masyarakat yang semakin modern tidak bisa lepas dari teknologi hal ini juga mempengaruhi gaya hidup masyarakat yang tidak jarang kehidupan mereka mengikuti gaya di sosial media, hiburan keseharian masyarakat juga sudah

berpindah ke sosial media. Sosial media memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kehidupan masyarakat saat ini. Sosial media juga memberikan dampak yang positif dan negatif sehingga pengguna media sosial seharusnya adalah individu yang sudah paham dan mengerti dan siap secara emosionalnya. Media sosial saat ini juga menjadi sarana komunikasi utama yang sangat efektif karena kita dapat mengirim pesan dan menerima informasi dari jarak jauh tanpa harus kita mendatangi sebuah tempat (Tataan dkk., 2024). Pengertian media sosial menurut (Guntoro dkk., 2022) merupakan sebuah media online yang memiliki berbagai fungsi yang mempermudah pengguna untuk berpartisipasi, berbagi dan menerima informasi dan membuat konten meliputi blog, wiki, dan sebuah forum. Media sosial merupakan platform daring yang mendukung terjadinya interaksi sosial melalui teknologi berbasis web, yang mengubah bentuk komunikasi menjadi dialog interaktif. Pesatnya pertumbuhan pengguna internet dan media sosial di Indonesia, muncul risiko negatif terhadap kesejahteraan emosional individu, seperti frustrasi, depresi, dan perbandingan sosial (Alkatiri & Aprianty, 2024). Penelitian Kusnandar, (2021) menyatakan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 212,35 juta jiwa pada Maret 2021. Angka ini menunjukkan Indonesia menempati posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah pengguna internet tertinggi di Asia. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur, mengurangi kemampuan kognitif, mengganggu pola makan, munculnya emosi negatif, dan bahkan berpotensi menimbulkan kecemasan (Xanidis & Brignell, 2016, & Nguyel, dkk, 2020). Penelitian lain yang dilakukan Penelitian oleh Fathadhika dan Afriani (2018) yang berjudul *Social media engagement* sebagai mediator antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada remaja menunjukkan bahwa risiko kecanduan media sosial terkait erat dengan ketakutan kehilangan momen yang dimediasi oleh keterlibatan dalam media sosial. Semakin besar kekhawatiran remaja akan kehilangan momen penting di media sosial, semakin mereka terdorong untuk terus aktif dan terikat dengan aktivitas tersebut, yang berpotensi mengarah pada perilaku kecanduan.

Keterlibatan media sosial menurut O'Brien dan Cairns (2006) adalah pengguna teknologi berbasis web dapat berinteraksi dengan cara membuat dan

membagikan konten kepada individu maupun organisasi dalam jaringan sosial mereka. Menurut Johnston & Taylor (2008) menyampaikan dalam konteks ilmu komunikasi, *engagement* atau keterlibatan diartikan sebagai upaya untuk memikat seseorang secara perlahan menghasilkan sebuah hal yang positif atau seseorang mampu ikut berpartisipasi dalam suatu kegiatan. Sherman & Smith (2013) mendefinisikan sebagai proses komunikasi melalui platform online yang memiliki kegunaan untuk berhubungan koneksi dengan orang lain secara online yang akan menghasilkan reaksi, interaksi, dan tindakan. Rahimatussalisa dkk (2024) menyatakan bahwa keterlibatan media sosial dapat diartikan sebagai sebagai pengalaman psikologis yang dipersepsikan oleh individu ketika mereka terlibat dalam berbagai aktivitas di platform media sosial. Pengalaman ini mencakup aspek emosional, kognitif, dan sosial yang muncul selama interaksi, seperti ketika seseorang membaca, menyukai, mengomentari, atau membagikan konten. Interaksi tersebut tidak hanya terbatas pada aktivitas pasif, seperti melihat konten, tetapi juga mencakup kontribusi aktif yang memungkinkan individu merasa terhubung dengan komunitas online, memperoleh validasi sosial, atau mengekspresikan diri mereka secara pribadi. Keterlibatan di media sosial menjadi lebih dari sekadar penggunaan teknologi, tetapi juga menjadi proses yang dipengaruhi oleh kebutuhan individu untuk menjalin hubungan, mencari informasi, atau menciptakan makna dalam lingkungan digital.

Masa kini penggunaan teknologi yang semakin pesat salah satunya teknologi informasi dan komunikasi. Teknologi informasi dan komunikasi mampu membuat perubahan yang sangat besar bagaimana individu dalam berkomunikasi. Khususnya dalam pemanfaatan media sosial, platform seperti Instagram, Facebook, Tik-tok, Twitter dan masih banyak lagi. Memungkinkan sekali pengguna untuk membagi berbagai moment kehidupan sehari-hari, selain dampak positif media sosial juga membawa dampak negatif seperti meningkatkan perasaan iri dan dengki, perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan hingga depresi.

Berdasarkan wawancara mengenai *keterlibatan sosial media* pada mahasiswa Fakultas Psikologi berinisial DA, berusia 23 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

“.....Saya sendiri untuk penggunaan media sosial dalam sehari cukup lama sih mba...bisa mungkin 10 jam an kalo ga ada kegiatan, ya sambil rebahan gitu terus ga terasa tiba-tiba udah sore aja. Kalo ada kegiatan ya paling 5 jam an mba. Saya sendiri seringnya aktif di Tik-tok ya, Instagram juga sih, tapi kalo posting-posting keseringan di Instagram. Kalo di Tik-tok lebih boros menurutku si eheheh karena ada fitur keranjang itu jadi lebih mudah cari terus ya langsung cek out tanpa mikir panjang, ya sebenarnya penggunaan media sosial tergantung diri sendiri sih untuk merasakan baik atau buruknya, kalo saya banyak manfaatnya si ahahaha soalnya mudah aja cari informasinya. Tapi terkadang juga saya insecure sama temen-temen kok bisa cantik-cantik banget sedangkan aku kok gendut gini ya, terus ngelihat temen-temen udah punya pacar dan kelihatan sayang banget terus aku kapan ya bisa di gituin...”(DA)

Wawancara juga dilakukan mengenai keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ekonomi berinisial BA, berusia 22 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

“...Saya kalo main hp sih ya terusan cuman ga yang langung 5 jam tapi lebih ke buka kadang engga tapi terus sih mba. Kalo aku sih habis kuliah ya di kos paling scroll Tik-tok karena aku ga ikut organisasi sih jadi ya di kos aja. Saya kalo beli-beli barang lebih sering lewat online paling ya shopee kalo ga Tik-tok shop karena ya lebih praktis dan harganya lebih miring ketimbang di toko offline sih mba. Aku sih tipikal kalo aku suka aku beli mba ehehehe, contoh aku lihat konten outfit dan menurutku lucu ya kalo ada uang biasanya tanpa mikir lama langsung ku beli, karena kalo di Tik-tok itu cepet habis jadi harus cepet-cepet gitu. Penggunaan media sosial sih menurutku ya memberikan dampak yang signifikan sama diri aku sendiri sih mba, ya karena aku sih pengikut trend terbaru dan tim yang update banget jadi ngikutin banget info-info dari artis atau temen-temen aku. Aku si sebenarnya agak tertekan yaa kalo lihat temen-temen ku dapet prestasi terus menang lomba jadi membuat aku berfikir apakah aku tidak punya bakat ya jadi hidupku gini-gini aja..”(BA)

Wawancara juga dilakukan mengenai keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas FKIP berinisial RK, berusia 22 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

“... Saya sih kalo dibilang jarang main HP juga engga si mba, tapi lebih ke standar aja main Hp nya, karena saya juga ikut

organisasi, dan ngajar pramuka juga ya mba, tapi kalo aku lagi free ya larinya main hp lihat konten Nadia Omara kadang yang scroll Tik-tok atau lihat reels Instagram. Saya kalo belanja lebih sering online ketimbang offline karena ya enak aja sih. Kalo konten yang aku tonton sih banyak memberikan dampak ya... karena biasanya relate sama kehidupan ahahahha. Contohnya kayak lagi galau gitu atau lagi kasmaran jadi ya bisa terbawa suasana gitu. Saya sendiri sih lebih aktif upload di Instagram ketimbang di media sosial yang lain. Saya ada dua akun di Instagram karena yang satu buat akun yang formal-formal gitu yang satunya akun aku banget ehehehhe. Selama main media sosial pasti ikut update kehidupan temen-temen ku udah dapat capaian apa aja ya terus kayak aku prosesnya tu paling ketinggalan ga yaa, sempet overthinking kalo mereka udah di tahap yang kuliah sambil kerja terus bisa traveling kemana-mana sedangkan aku mau beli skincare mahal dikit aja masi mikir mba..” (RK)

Wawancara juga dilakukan mengenai keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi berinisial RR, berusia 22 tahun pada tanggal 16 Februari 2025.

“... Saya kalo main HP yaa setiap ada waktu, pulang kuliah terus sebelum tidur itu ya pasti ya mba, karena ya ga ada kegiatan lain ya selain kuliah dan saya sendiri pelampiasan rasa capek atau bisa di bilang hiburannya ya di HP mba. Paling scroll Tik-tok terus Instagram, Youtube gitu si mba. Media sosial memang membuat mood swing ya kadang-kadang bisa ketawa terus tiba-tiba sedih. Saya sih terakhir kemarin mba minder dan insecure parah pada saat temen saya posting udah wisuda di instagramnya, yaa rasanya aku kok lama banget belum sidang sidang hahha, terus kok aku hidupnya gini-gini aja tapi ya kembali lagi takdir sudah ada yang menuliskan tinggal gimana rasa syukur kita. Kalo fashion ya mba, jujur aku selalu kemakan tik-tok sih karena suka aja ngikut trend fashion yang lagi booming gitu jadi ya tik-tok sangat mempengaruhi aku si mba, Aku tipe orang yang slow aslinya dengan pencapaian temen-temen aku tapi ya kadang insecure aja si terus tiba-tiba hilang kabar dari media sosial karena demi kebaikan batin ku aja si, rasanya lebih lega aja kalo menghilang dari media sosial tapi paling lama 3 bulan aja si. Kalo aku ngelihat orang-orang di media sosial tu kayak hidupnya sempurna banget terus kayak ga ada masalah gitu ya, udah cantik, tajir, followers nya banyak keluarga cemara...” (RR)

Wawancara juga dilakukan mengenai keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas Hukum berinisial FE, berusia 25 tahun pada tanggal 16 Februari 2025.

“... Saya kan udah ga ada matkul ya mba jadi sekarang kesibukan kerja aja part time, kadang shift pagi kadang shift sore nah setelah kerja ya main HP jadi ya mungkin 8-10 jam an bisa main HP tapi yang ada berhenti-berhentinya ga langsung dalam 10 jam ga lepas sama sekali. Kalo media sosial aku sering main Tik-tok sama Instagram dan bisa di bilang pengguna aktif karena juga sering posting-posting, yaa tujuannya hanya untuk bersenang-senang aja si mba. Kalau temen-temen posting pencapaian ya kadang ada terbesit rasa minder tapi ya sudahlah saya buat motivasi untuk lebih giat bekerja mba. Saya selalu cari kata-kata motivasi di Instagram si mba karena dengan selalu lihat kata-kata motivasi saya lebih positif dan legowo aja dalam menjalani kehidupan. Kata-kata motivasi di Instagram sangat berarti si mba bagi saya. Saya kalo lihat tik-tok lebih ke konsumtif jatuhnya ehehehehe soalnya mudah termakan video-vidio di Tik-tok yang lucu sedikit masukkan keranjang kuning ehehehehe. Aku kalo di Instagram juga ikut komen seleb-seleb yang kecantikannya tuh unreal terus aku mikir aku kayaknya kalo punya uang banyak juga bakal cantiknya unreal gitu ya ahahah. Sekarang ini insecure nya tu kalo temen-temen udah wisuda dan dapat pekerjaan yang enak sedangkan aku masi gini-gini aja...”(FE)

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki keterlibatan media sosial yang cukup tinggi dan hal ini menyebabkan munculnya perbandingan sosial tanpa di sengaja saat bermain media sosial, yang mana hal ini membuat mereka merasa minder dan *insecure* serta ada yang menjadikan pencapaian orang lain sebagai motivasi untuk menjadi individu yang lebih baik lagi.

Penggunaan media sosial yang sangat pesat pada masyarakat menjadi sebuah alat untuk berkomunikasi jarak jauh, pada penggunaan media sosial pasti memiliki pengaruh yang besar pada penggunanya karena dalam satu hari pasti individu akan menggunakan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi dan mendapatkan informasi terbaru. Penggunaan media sosial yang terus-menerus akan memicu timbulnya sebuah perspektif baru dan persepsi yang mana akan mengarah pada terjadinya *social comparison* (perbandingan sosial). Individu pada umumnya

sering melakukan perbandingan sosial yang biasanya terjadi dengan tidak di sengaja dan tanpa di sadari. Membandingkan penampilan individu dengan individu lainnya hal ini yang disebut dengan proses perbandingan sosial atau *social comparison*. Menurut teori perbandingan sosial, individu menggunakan informasi yang mereka peroleh melalui media sosial untuk menilai keadaan diri mereka sendiri (Festinger, 1954). Informasi tentang seseorang yang diperoleh melalui media sosial memungkinkan individu untuk membandingkan diri mereka dan kehidupan mereka dengan orang lain. Hal ini semakin mudah dilakukan karena pengguna media sosial dapat dengan cepat mengakses berbagai informasi tentang orang lain, sehingga mereka cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial (Ketut dkk. 2024). Menurut Vogel dkk. (2014) menyatakan bahwa paparan terhadap profil media sosial yang di terima secara positif cenderung menyebabkan perbandingan terhadap individu yang dianggap lebih baik dan ini menyebabkan dampak negatif terhadap harga diri dan kepuasan diri.

Berdasarkan wawancara mengenai perbandingan sosial terhadap keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi berinisial DA, berusia 23 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

".....Saya sendiri terkadang tanpa sadar sering membandingkan diri saya sama orang lain di medsos sih mba...saya juga merasa insecure terutama sama wanita yang mengikuti saya di medsos, makanya saya kalo mau posting itu mikir dulu berkali-kali baru mau posting. Saya sendiri kalo lihat pencapaian temen saya yang di medsos ya kadang ter pressure namun saya mencoba jadikan motivasi saya supaya bisa lebih baik lagi...." (DA)

Wawancara juga dilakukan mengenai perbandingan sosial terhadap keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ekonomi berinisial BA, berusia 22 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

".... Saya sendiri terkadang membandingkan diri saya pada orang-orang di medsos jadi sering saya merasa rendah diri, ga PD dan merasa kok hidupku gini-gini aja ya... kenapa orang lain kok umur segini udah punya mobil, bisa bangun rumah ehehehe. Namun, yaa saya ambil positifnya aja lah mba, kadang medsos juga tak buat intropeksi diri, aku juga sebenarnya banyak belajar sama orang-orang di medsos

buat lebih memperbaiki diri lagi dengan liat tontonan yang positif.

Wawancara juga dilakukan mengenai perbandingan sosial terhadap keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas FKIP berinisial RK, berusia 22 tahun angkatan 2022 pada tanggal 15 Agustus 2024.

“... kadang saya kalo lihat medsos itu rasanya kadang minder mba, apalagi teman saya kebanyakan udah lulus kuliah udah ada yang mapan udah kerja, kadang ya ngerasa aku kok masih di bawah mereka ya. Tapi kalau udah kayak gitu ingat lagi pesen e bapak “kita itu tugasnya hanya berusaha yang menentukan segalanya itu tetep Allah” gitu mba. Saya juga kalo habis lihat konten mengenai pencapaian orang lain rasa minder pasti ada yaa mba, kalo benci sih endak ya mba, tapi lebih ke rasa minder aku kok belum kayak gitu yaa, kok aku ndabisa kayak mereka ya, gitu...”

Wawancara juga dilakukan mengenai perbandingan sosial terhadap keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi berinisial RR, berusia 22 tahun pada tanggal 16 Februari 2025.

“... Saya kalau melihat postingan-postingan di Instagram apalagi yang posting kok teman saya, dalam hati saya ini tanpa sadar membandingkan capaian saya dengan teman saya. Saya merasa aku kok stuk di sini aja ya sedangkan temen saya sudah ada yang mulai bisnis udah punya anak, terus udah wisuda. Sedih aslinya kalo melihat Instagram rasanya, tapi dengan seperti itu ada rasa motivasi sendiri untuk lebih giat bekerja dan nyelesain skripsi si mba...”(RR)

Wawancara juga dilakukan mengenai perbandingan sosial terhadap keterlibatan media sosial pada mahasiswa Fakultas Hukum berinisial FE, berusia 22 tahun pada tanggal 16 Februari 2025.

“...Saya di umur segini isinya hanya takut ga bisa, serba bingung dan masi bimbang sebenarnya yang aku ambil itu udah tepat atau belum, kadang kalo lihat temen-temen udah wisuda gitu rasanya ya agak malu soalnya aku belum. Kebanyakan si lihat temen SMA upload story di Instagram ya, terus kayak temenku yang sambil kerja tapi udah lulus juga bikin aku down si, rasanya aku kok ketinggalan banget...”(FE)

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dikarenakan adanya perbandingan sosial tanpa

disadari saat individu terlibat pada media sosial, yang mana situasi ini menyebabkan mereka merasa rendah diri dan tidak percaya diri, serta membuat keberhasilan orang lain justru memperparah perasaan tertekan dan cemas dalam diri individu.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pada pembahasan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah adakah hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial pada mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial pada mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas wawasan dan memberikan pemahaman baru terkait perkembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai mekanisme perbandingan sosial di media sosial yang mempengaruhi persepsi diri dan kesejahteraan sosial, serta peran mekanisme tersebut sebagai moderasi dalam hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Praktis Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan pada mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis* untuk mengatasi kecemasan yang berlebihan akan masa depan dan kurang percaya diri yang dipicu oleh keterlibatan media sosial yang memberikan pengaruh munculnya perbandingan sosial.

b. Manfaat Praktis Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi dan kontribusi terhadap ilmu psikologi yang berkaitan dengan penggunaan

media sosial serta berguna untuk merancang program pendidikan dan intervensi guna meningkatkan kesadaran tentang dampak keterlibatan media sosial yang berpengaruh munculnya perbandingan sosial, serta bisa membuat tips-tips untuk mahasiswa yang sedang ada pada tahap *quarter life crisis* supaya bisa memiliki semangat tinggi dan percaya akan masa depan yang cerah.

c. Manfaat Praktis Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menjadikan sebuah acuan untuk para peneliti selanjutnya guna dijadikan perbaikan dimasa yang akan datang.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah perasaan yang muncul ketika seseorang mencapai usia pertengahan 20-an, di mana mereka mulai merasakan ketidakpastian mengenai masa depan. Mencakup kekhawatiran tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, hubungan pribadi, dan kehidupan sosial. Perasaan ini sering kali melibatkan ketakutan dan kecemasan tentang bagaimana melanjutkan hidup dan mengatasi tantangan yang ada di depan (Puti, dkk 2021). *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai krisis yang mungkin dialami oleh seseorang di usia dua puluhan, yang melibatkan kecemasan mengenai arah dan kualitas hidup mereka (Henderson, 2019). *Quarter life crisis* adalah suatu fase yang dialami individu pada usia pertengahan 20-an, ditandai dengan munculnya rasa cemas dan kekhawatiran mengenai arah kehidupan di masa depan, termasuk dalam aspek karier, pasangan hidup, dan relasi sosial. (Herawati & Hidayat, 2020). Menurut Robinson & Wilner, A. (2001) *Quarter life crisis* merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh perasaan tidak pasti, kebimbangan, serta ketidakpuasan terhadap aspek-aspek penting seperti karier, relasi interpersonal, dan situasi finansial, yang biasanya dialami oleh individu berusia sekitar dua puluhan.

Menurut Fischer (2008) *Quarter life crisis* adalah bentuk kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian mengenai masa depan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, jalur karier, dan kehidupan sosial, yang umumnya dialami pada usia sekitar 20-an tahun. Nash dan Murray (2010) Menyebutkan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi ketika individu dihadapkan pada berbagai dinamika antara impian dan harapan, serta tantangan dalam aspek akademik, keagamaan dan spiritual, kehidupan pribadi, serta pekerjaan dan karier. Byock (2010) *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai konflik yang muncul saat individu mulai memasuki dunia kedewasaan dan terdorong untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan kreatif, yang

dipicu oleh beragam pilihan dalam aspek pekerjaan, hubungan interpersonal, serta keterlibatan dalam komunitas.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase dimana individu merasakan sebuah kekhawatiran mengenai kehidupan mulai dari pendidikan, karir dan hubungan interpersonal.

2. Aspek-Aspek

Menurut Robinson dan Wilner (2001), *quarter life crisis* terdiri dari berbagai aspek yang mencerminkan dinamika emosional dan psikologis yang dialami individu pada masa transisi menuju kedewasaan.

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Memasuki masa dewasa seringkali menjadi periode yang dipenuhi kebingungan dalam proses pengambilan keputusan. Banyaknya pilihan yang muncul dalam tugas perkembangan dapat menimbulkan rasa takut untuk menentukan arah yang tepat. Setelah pendidikan formal diselesaikan, muncul berbagai pertimbangan mengenai langkah berikutnya, seperti melanjutkan studi, menikah, atau memulai karier. Memilih pekerjaan, kebingungan kerap terjadi antara menyesuaikan dengan latar belakang pendidikan atau mengikuti minat dan keahlian yang dimiliki.

b. Putus asa

Aspek kedua ini adalah merasa putus asa menghadapi sebuah kegagalan. Individu yang berusaha keras dan hasilnya tidak sesuai dengan yang diinginkan, individu tersebut akan merasa gagal dan perasaan putus asa. Sehingga kerap kali individu takut untuk memulai suatu hal yang baru dan takut untuk memulai proses itu kembali (Syahtiti, 2024).

c. Penilaian diri negatif

Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung menilai dirinya secara negatif, merasa kurang percaya diri, dan merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya. Ketika melihat pencapaian teman-temannya yang lebih sukses, perasaan tertekan muncul, yang pada gilirannya

menyebabkan rasa rendah diri dan dorongan untuk membandingkan diri, memperburuk ketidakpercayaan diri individu.

d. Terjebak dalam situasi sulit

Individu terkadang bingung dalam menyelesaikan kewajiban sesuai dengan tugasnya, kebingungan dalam situasi yang sedang dialami serta bingung dalam tujuan hidupnya. Individu dengan fase ini bingung dan merasa kesulitan dalam menyelesaikannya. Berhubungan dengan aspek lain individu sendiri merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan dalam sebuah prioritas dan tujuan hidup.

e. Cemas

Perasaan cemas menjadi aspek kelima dalam fase *quarter life crisis*, perasaan cemas sendiri merupakan ketakutan pada suatu hal yang belum tentu terjadi, khawatir pada kegagalan pada karir, hubungan sosial maupun relasi. Perasaan cemas juga biasanya disertai dengan tertekan karena adanya sebuah ambisi untuk mencapai sebuah harapan dan tuntutan. Salah satu keadaan krisis pada saat individu memiliki keadaan dengan status mapan dan mampu memenuhi kebutuhan finansial (Zwagery & Yuniarramah, 2021).

f. Tertekan

Perasaan tertekan terkait tuntutan memasuki usia dewasa sering dialami individu yang kesulitan memenuhi tugas perkembangan, seperti mencari pekerjaan, menikah, dan membentuk keluarga. Bagi fase *quarter life crisis* memasuki dunia kerja adalah hal baru yang menantang. Individu merasa sulit untuk memenuhi tuntutan pekerjaan sambil juga menghadapi harapan dari orang di sekitarnya untuk hidup mandiri dan membuat keputusan penting, sehingga mereka merasa kehidupan dewasa lebih rumit daripada yang dibayangkan.

g. Kuatir akan interaksi interpersonal

Pada aspek terakhir ini kuatir akan interaksi interpersonal, pada fase *quarter life crisis* ini individu memiliki keinginan untuk hidup mandiri dan adanya keinginan hidup mandiri lepas dari orang tua. Besar harapan terhadap

kebutuhan finansial untuk memenuhi kebutuhan hidup sendiri tanpa bergantung pada orang tua.

Berdasarkan pandangan beberapa tokoh yang telah dijelaskan, penelitian ini mengadopsi aspek-aspek *quarter life crisis* menurut Robinson dan Wilner (2001), yang meliputi kebingungan dalam pengambilan keputusan, rasa putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, serta kekhawatiran terhadap interaksi interpersonal.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Oktaviani dan Soetjiningsih (2023), ada dua faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal

a) *Dream and hope*

Memiliki cita-cita dan impian adalah hal yang wajar bagi setiap orang. Bagi individu dewasa yang telah menyelesaikan pendidikan, individu sering memiliki tujuan untuk masa depan yang ingin segera diwujudkan, baik dalam karier, keuangan, maupun hubungan. Namun, keinginan-keinginan tersebut dapat menimbulkan ketakutan karena kecemasan tentang kapan dan bagaimana impian tersebut akan terwujud.

b) *Religion and spirituality*

Individu dewasa seringkali mulai mencari kebenaran terkait agama atau kepercayaan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi individu, terutama jika individu merasa belum sepenuhnya memahami hakikat ajaran agama mereka. Pada tahap ini, mereka mulai mempertanyakan apakah spiritualitas dan religiusitas mempengaruhi perilaku dan moral seseorang dalam kehidupan bermasyarakat.

b. Faktor eksternal

a) *Relationship*

Menjalin hubungan penting karena manusia adalah makhluk sosial dengan kebutuhan mendasar untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain. Bagi individu yang mengalami *quarter life*

crisis, kualitas hubungan yang ada dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melewati fase tersebut. Hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan pasangan dapat memberikan dukungan langsung maupun tidak langsung, yang mencakup kasih sayang, perhatian, dan semangat dalam menghadapi kehidupan. Dukungan ini dikenal sebagai *social support* (dukungan sosial). Sebaliknya, hubungan yang tidak terjaga dapat menyebabkan tekanan tambahan dan mempengaruhi pikiran individu secara negatif.

b) *Education challenge*

Semua individu tentu menginginkan pendidikan yang berkualitas. Namun, beberapa orang mungkin merasa kurang percaya diri dengan pilihan jurusan saat memasuki dunia perkuliahan. Individu merasa khawatir apakah jurusan yang dipilih sudah tepat, atau apakah sebaiknya melanjutkan ke program pascasarjana atau langsung bekerja setelah lulus. Semua pertanyaan ini dapat menimbulkan kekhawatiran dan keraguan dalam membuat keputusan.

c) *Work life*

Seseorang bisa merasa kehilangan arah dan bingung ketika melihat teman sebaya telah mencapai tujuan yang diinginkan, sementara individu tersebut masih berada di posisi yang sama tanpa perubahan. Kecemasan juga bisa timbul dari keputusan antara memilih pekerjaan yang diminati atau pekerjaan dengan gaji tinggi. Ketidakpastian ini seringkali menambah rasa takut dan cemas.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu terdapat faktor internal yang meliputi *dream and hope*, *religion and spirituality* sedangkan faktor eksternal meliputi *relationship*, *education challenge* dan *work life*.

Menurut Thouless (2000) faktor-faktor *quarter life crisis* dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal adalah elemen yang berasal dari dalam diri individu. Konteks *quarter life crisis*, faktor internal mencakup pengalaman pribadi, nilai moral, kasih sayang, kemampuan intelektual, dan aspek emosional (Artiningsih & Savira, 2021).

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah elemen yang berasal dari lingkungan luar individu. Faktor eksternal dalam *quarter life crisis* meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya (Fazira dkk., 2022). Menurut Robbins dan Wilner (2001), penyebab utama krisis seperempat usia adalah krisis identitas pada usia dua puluhan, yang sering kali disebabkan oleh ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, dan pendidikan, serta pencarian identitas diri yang sebenarnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menurut Thouless yaitu terdapat faktor internal dan faktor eksternal.

4. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Menurut Ilham (Puti & Widiyani, 2021) menyampaikan ciri-ciri seseorang mengalami *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

- a. Perasaan khawatir pada masa depan, pada fase ini di rentang usia 20-30 tahun individu melakukan berbagai cara untuk mencapai masa depan yang lebih cerah.
- b. Individu sering bertanya mengenai hidupnya, seperti mencari sebuah jati diri apakah dalam kehidupan ini jalan yang dijalani sudah tepat atau belum yang menyebabkan individu merasa bimbang akan keputusannya.
- c. Adanya situasi yang membuat berbeda pendapat dengan orang tua individu biasanya memiliki pendapatnya sendiri sehingga bingung antara keinginan untuk mengikuti orang tua atau menjalani sesuai dengan keinginannya.
- d. Merasa gagal dan kurang motivasi, adanya rasa tidak percaya diri membentuk motivasi yang rendah sehingga perasaan gagal itu muncul dalam diri individu.

- e. Merasa tertinggal dengan teman sebaya, individu berpikir bahwa teman-temannya sudah mendapatkan sebuah pencapaian yang baik sehingga individu merasa rendah diri dan merasa tertinggal dari teman sebayanya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *quarter life crisis* yaitu perasaan khawatir pada masa depan, individu sering bertanya mengenai hidup, adanya situasi yang membuat berbeda pendapat dengan orangtua, merasa tidak berhasil dan kehilangan motivasi, serta merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya.

5. Fase-Fase *Quarter Life Crisis*

Terdapat 5 fase *quarter life crisis* menurut Robinson (Puti, dkk 2021)

- a. Fase pertama adalah saat individu merasa terperangkap dan kesulitan untuk membuat keputusan dalam menjalani hidup karena banyaknya pilihan yang ada.
- b. Fase kedua adalah munculnya dorongan dalam diri individu untuk melakukan perubahan dan memperbaiki situasi yang sedang dihadapi.
- c. Fase ketiga, individu mulai merasa ingin keluar dari zona nyaman dan mencari tantangan baru dalam hidupnya.
- d. Fase keempat, individu mulai membangun dasar yang kokoh untuk mencapai tujuan hidup yang kini semakin jelas arahnya.
- e. Fase kelima, individu mulai menciptakan kehidupan baru yang lebih fokus pada minat dan bakatnya, serta menghidupi nilai-nilai yang diyakini dan dipegang teguh oleh dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fase-fase *quarter life crisis* meliputi : fase individu merasa terjebak dan tidak mampu mengambil keputusan dalam menjalani hidup dari berbagai macam pilihan, dorongan individu untuk berubah dan mengubah situasi, individu memiliki keinginan untuk keluar dari zona nyaman individu itu sendiri, individu mulai membangun pondasi yang kuat untuk menjalani arah tujuan hidupnya yang sudah mulai jelas, individu sudah mulai membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang menjadi minat dan bakal individu serta menjalani nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

B. Keterlibatan Media Sosial

1. Pengertian Keterlibatan Media Sosial

(Johnston & Taylor, 2018) Menyatakan Istilah "*engage*" berakar dari bahasa Prancis abad keenam belas, yang mengacu pada barang yang dilemparkan oleh ksatria sebagai janji pertempuran. Dalam masyarakat kontemporer, istilah ini telah berkembang untuk mencakup makna berpartisipasi. Akademisi melihat *engagement* (keterlibatan) sebagai hal yang positif, melibatkan publik dan karyawan dengan cara yang bermanfaat bagi individu dan organisasi. Ini memungkinkan pembuatan keputusan yang lebih baik, pelayanan yang lebih baik, dan hubungan yang lebih kuat. Dalam ilmu komunikasi, *engagement* berarti menarik perhatian seseorang secara positif atau berpartisipasi dalam sesuatu. Keterlibatan media sosial menurut (Syahititi, 2024) merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai sejauh mana audiens terlibat dengan upaya media sosial dalam konteks bisnis online. *Engagement* (keterlibatan) juga dapat dianggap sebagai parameter yang membantu menentukan relevansi konten yang disajikan dengan pengikut atau *followers* akun media sosial yang dikelola. Secara sederhana, *engagement* merujuk pada komunikasi dua arah yang berfokus pada umpan balik atau *feedback*. *Engagement* mencerminkan bagaimana audiens merespons pesan atau konten yang diposting, dengan hasil yang baik ditandai oleh perhatian audiens dalam bentuk respons yang positif.

Gangi dan Wasko (2016) menyampaikan bahwa keterlibatan media sosial merupakan usaha untuk melakukan interaksi sosial dengan melibatkan pengguna bersama perusahaan melalui media sosial. Menurut Sherman dan Smith (2013) mengatakan bahwa keterlibatan media sosial merupakan terjadinya sebuah proses komunikasi melalui platform online yang bertujuan membangun koneksi dengan orang lain, serta menghasilkan reaksi, interaksi, atau tindakan dari pengguna. Menurut O'brain dan Cairns (2016) keterlibatan media sosial didefinisikan sebagai kualitas pengalaman pengguna dengan teknologi berbasis web mencakup kemampuan pengguna untuk berinteraksi

dengan membuat dan membagikan konten bersama individu dan organisasi di jejaring sosial yang mereka miliki.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan keterlibatan media sosial merupakan keaktifan individu terlibat dalam media sosial, termasuk dalam memposting, berkomentar, berbagi, dan berinteraksi dengan konten orang lain.

2. Aspek-Aspek Keterlibatan Media Sosial

Menurut Ni,dkk (2020) menyampaikan aspek-aspek keterlibatan media sosial sebagai berikut:

- a. Dimensi *cognitive engagement*, merupakan pemahaman individu terhadap suatu objek atau isu yang muncul dalam persepsinya.
- b. Dimensi *affective engagement*, berhubungan dengan perasaan yang muncul pada individu terhadap objek atau isu yang ada.
- c. Dimensi *behavioral engagement*, kegiatan sehari-hari yang melibatkan suatu objek tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan aspek-aspek keterlibatan media sosial menurut Ni, dkk (2020) meliputi dimensi *cognitive engagement*, dimensi *affective engagement*, dan dimensi *behavioral engagement*.

3. Jenis-Jenis Keterlibatan Media Sosial

Menurut (Syahtiti, 2024) terdapat 3 jenis interaksi yang termasuk dalam keterlibatan media sosial yaitu:

- a. Percakapan yang muncul setelah kamu mengunggah konten termasuk dalam bentuk *engagement*, yang biasanya terjadi di kolom komentar atau lewat *Direct Message (DM)*.
- b. Amplifikasi, yang berarti membagikan atau menyebarkan konten melalui Instagram *Story* atau platform media sosial lainnya, juga termasuk sebagai bagian dari *engagement*.
- c. Tanggapan terhadap konten yang kamu unggah, seperti *like*, komentar, atau reaksi emoji, juga masuk dalam kategori *engagement*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *social media engagement* yaitu percakapan, amplifikasi, reaksi terhadap konten.

C. Perbandingan Sosial

1. Pengertian Perbandingan Sosial

Tindakan membandingkan diri dengan orang lain dikenal sebagai *social comparison* atau perbandingan sosial. Menurut teori perbandingan sosial yang dijelaskan oleh Festinger (Johnston & Taylor, 2018) orang memiliki dorongan untuk mengevaluasi kemajuan dan posisi individu dalam kehidupan. Sebagai akibat dari dorongan untuk mengevaluasi kemajuan pribadi, orang akan cenderung mencari standar atau referensi yang dapat digunakan untuk membandingkan diri individu dengan orang lain. Menurut (Fisher, dkk 2002) perbandingan sosial adalah proses dimana individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk memperoleh evaluasi yang lebih jelas mengenai dirinya dalam konteks sosial. Menurut Festinger (1954) perbandingan sosial merupakan dorongan pada individu untuk menilai dirinya dan membandingkan antara orang lain dengan kemampuan yang individu miliki. Hal-hal yang dibandingkan bisa berupa fisik, melakukan sebuah perbandingan dirinya dengan orang lain sehingga munculah rasa akan ketidakpuasan.

Kruglanski dan Mayseless (1990) mendefinisikan perbandingan sosial sebagai evaluasi komparatif terhadap stimulus sosial dalam dimensi yang spesifik. Menurut Wood (1996) mengemukakan bahwa perbandingan sosial merupakan proses di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan aspek-aspek yang telah ditentukan secara sosial, dan proses ini dipengaruhi oleh keberadaan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial merupakan tindakan membandingkan dengan orang lain yang memiliki dorongan untuk mengevaluasi diri kearah yang lebih baik maupun ke arah yang membuat individu rendah diri.

1. Aspek-Aspek Perbandingan Sosial

Aspek-aspek perbandingan sosial menurut Gibons dan Buunk (1999)

a. *Opinion* (pendapat)

Individu membandingkan keyakinan, nilai atau pandangan individu dengan individu lain guna mengevaluasi kebenaran pandangan tersebut.

b. *Ability* (kemampuan)

Individu membandingkan kinerja, prestasi atau keterampilan individu dengan individu lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek perbandingan sosial menurut Gibons dan Bunnk (1999) yaitu pendapat dan kemampuan.

Aspek-aspek perbandingan sosial menurut Festinger (1954) yaitu:

a. *Evaluate opinions and abilities accurately*

Individu ingin menilai pendapat dan kemampuan diri individu dengan cara yang akurat.

b. *Evaluate through comparisons with other people*

Individu membandingkan diri individu dengan orang lain untuk mengevaluasi diri.

c. *Prefer to compare with similar others*

Individu lebih suka membandingkan diri individu dengan orang-orang yang dianggap serupa atau memiliki kemiripan dengan diri individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang membentuk perbandingan sosial menurut Festinger (1954) meliputi *evaluate opinions and abilities accurately, evaluate through comparisons with other people, prefer to compare with similar others*.

2. Jenis- Jenis Perbandingan Sosial

Wills (1981) menjelaskan terdapat dua tipe perbandingan sosial yaitu perbandingan ke atas dan ke bawah

- a. *Upward comparison* (Perbandingan ke atas): Tindakan individu yang membandingkan dirinya dengan seseorang yang dianggap lebih baik.
- b. *Downward comparison* (perbandingan ke bawah): Individu yang membandingkan dirinya dengan seseorang yang dianggap kurang baik atau berada pada posisi yang lebih redah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *social comparison* yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*.

D. Hubungan Antara Keterlibatan Media Sosial dan *Quarter Life Crisis* Melalui Mekanisme Perbandingan Sosial

Quarter life crisis merupakan perasaan yang timbul ketika individu memasuki usia pertengahan 20-an, di mana mereka mulai merasakan kebingungan dan ketidakpastian tentang masa depan. Hal ini mencakup kekhawatiran tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, hubungan pribadi, dan kehidupan sosial. Perasaan ini sering kali melibatkan ketakutan dan kecemasan tentang bagaimana melanjutkan hidup dan mengatasi tantangan yang ada di depan (Putri, dkk 2021). *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai krisis yang mungkin dialami oleh seseorang di usia dua puluhan, yang melibatkan kecemasan mengenai arah dan kualitas hidup mereka (Henderson, 2019).

(Johnston & Taylor, 2018) Menyatakan Istilah "*engage*" berakar dari bahasa Prancis abad ke enam belas, yang mengacu pada barang yang dilemparkan oleh ksatria sebagai janji pertempuran. Masyarakat kontemporer, istilah ini telah berkembang untuk mencakup makna berpartisipasi. Akademisi melihat keterlibatan media sosial sebagai hal yang positif, melibatkan publik dan karyawan dengan cara yang bermanfaat bagi individu dan organisasi, ini memungkinkan pembuatan keputusan yang lebih baik, pelayanan yang lebih baik, dan hubungan yang lebih

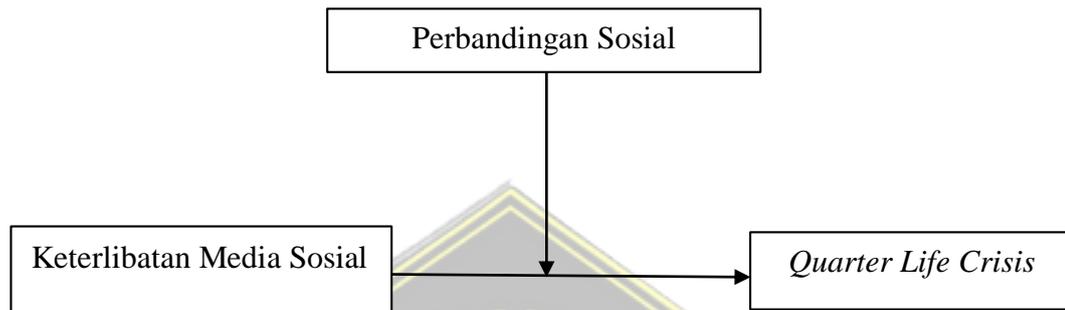
kuat. Ilmu komunikasi menyatakan keterlibatan media sosial berarti menarik perhatian seseorang secara positif atau berpartisipasi dalam sesuatu. Keterlibatan media sosial menurut (Syahititi, 2024) merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat keterlibatan audiens terhadap aktivitas media sosial dalam konteks bisnis online. Keterlibatan juga dapat berfungsi sebagai tolok ukur untuk menilai sejauh mana konten yang disajikan relevan dengan pengikut atau *followers* akun media sosial yang dikelola. Secara umum, *engagement* merujuk pada bentuk komunikasi dua arah yang menekankan pentingnya tanggapan atau umpan balik dari audiens. Tingkat keterlibatan media sosial mencerminkan seberapa baik audiens merespons konten yang dibagikan, di mana tingginya keterlibatan ditunjukkan melalui respons positif dari audiens.

Perilaku membandingkan diri dengan individu lain disebut sebagai *social comparison* atau perbandingan sosial. Menurut teori perbandingan sosial yang dijelaskan oleh Festinger (Johnston & Taylor, 2018) Individu cenderung terdorong untuk menilai sejauh mana pencapaian dan posisi mereka dalam menjalani kehidupan. Akibat adanya dorongan untuk menilai perkembangan diri, individu cenderung mencari acuan atau standar tertentu yang dapat digunakan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. *Social comparison* atau perbandingan sosial merupakan suatu proses di mana individu menilai dirinya sendiri dengan membandingkannya terhadap orang lain guna memperoleh pemahaman yang lebih tepat mengenai posisinya dalam konteks sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan individu dalam media sosial (*social media engagement*) dapat memengaruhi terjadinya *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial. Dalam hal ini, individu kerap membandingkan pencapaian, penampilan, serta gaya hidup mereka dengan apa yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial. Perbandingan ini berpotensi menimbulkan rasa tidak puas atau kecemasan, khususnya ketika mereka merasa tertinggal atau kurang sukses dibandingkan dengan orang lain yang tampak lebih berhasil atau bahagia.

E. Kerangka Teoritis

Tujuannya dilakukan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *social comparison* pada hubungan antara *social media engagement* dengan *quarter life crisis*. Untuk memudahkan dalam menganalisis maka dibuatlah kerangka teoritis sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Penelitian

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterlibatan media sosial. *Quarter life crisis* berperan sebagai variabel dependen. Sedangkan perbandingan sosial merupakan sebagai variabel moderasi. Pengujian yang dilakukan nantinya akan mengukur apakah keterlibatan media sosial berpengaruh pada *quarter life crisis* dan apakah dengan adanya perbandingan sosial akan memoderasi hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis*.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian, yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui data empiris yang dikumpulkan selama proses penelitian (Sugiyono,2013). Mengacu pada uraian dalam latar belakang serta landasan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel menurut (Sugiyono, 2013) merupakan sebuah elemen yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi secara mendetail dan kemudian dapat menarik sebuah kesimpulan. Variabel penelitian dibagi menjadi tiga, yaitu variabel bebas atau independen (X) dan variabel terikat atau dependen (Y), dan Variabel Moderasi (M). Variabel bebas merupakan satu atau sejumlah variabel yang menjadi penyebab timbulnya variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang keberadaannya atau munculnya dipengaruhi atau disebabkan variabel lain dalam hal ini oleh variabel bebas. Variabel moderasi merupakan variabel yang mempengaruhi memperkuat dan memperlemah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel bebas (X1) : Keterlibatan Media Sosial
2. Variabel terikat (Y) : *Quarter life Crisis*
3. Variabel moderasi (M) : Perbandingan Sosial

B. Definisi Operasional

Menurut (Azwar 2017) menyampaikan definisi operasional merupakan definisi mengenai variabel yang telah dirumuskan dan akan diteliti untuk memperjelas konsep yang akan digunakan. Adapun variabel-variabel yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis yaitu perasaan yang muncul ketika seseorang mencapai usia pertengahan 20-an, dimana mereka mulai merasakan ketidakpastian mengenai masa depan. Mencangkup kekhawatiran tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, hubungan pribadi, dan kehidupan sosial. Perasaan ini sering kali melibatkan ketakutan dan kecemasan tentang bagaimana melanjutkan hidup dan mengatasi tantangan yang ada di depan. *Quarter life crisis* berdasarkan aspek Robinson dan Wilner (2001) yaitu

kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, kuatir akan interaksi interpersonal. Semakin tinggi skor terkait *quarter life crisis*, semakin besar kemungkinan subjek mengalami tantangan dalam memahami dirinya sendiri, merasa tidak puas dengan pencapaian hidup, dan menghadapi kesulitan dalam menentukan arah hidup atau tujuan karir. Sebaliknya, semakin rendah skor krisis seperempat abad, semakin kecil kemungkinan subjek mengalami perasaan tersebut dan lebih mungkin merasa puas dan yakin dengan arah hidup mereka.

2. Keterlibatan Media Sosial

Keterlibatan media sosial yaitu keaktifan individu terlibat dalam media sosial, termasuk dalam memposting, berkomentar, berbagi, dan berinteraksi dengan konten orang lain. Berdasarkan aspek Gibons dan Buunk (1999) yaitu *opinion* dimana individu membandingkan keyakinan, nilai atau pandangan individu dengan individu lain guna mengevaluasi kebenaran pandangan tersebut. *Ability* merupakan dimana individu membandingkan kinerja, prestasi atau keterampilan individu dengan individu lain. Semakin tinggi keterlibatan media sosial semakin besar kemungkinan subjek aktif berpartisipasi dalam interaksi dan aktivitas di platform media sosial, seperti berkomentar, menyukai, atau membagikan konten. Menunjukkan bahwa subjek lebih terlibat dan berinteraksi dengan konten serta komunitas online. Sebaliknya, semakin rendah skor keterlibatan media sosial, semakin kecil kemungkinan subjek terlibat secara aktif, yang berarti subjek mungkin kurang berpartisipasi atau berinteraksi dengan konten di media sosial.

3. Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial yaitu proses di mana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mendapatkan penilaian yang lebih akurat tentang dirinya dalam masyarakat. Berdasarkan aspek Ni,dkk (2020) yaitu dimensi *cognitive engagement* merupakan pemahaman individu terhadap suatu objek atau isu yang muncul dalam persepsinya, dimensi *affective engagement* berhubungan dengan perasaan yang muncul pada individu terhadap objek atau isu yang ada, dimensi *behavioral engagement* yaitu kegiatan sehari-hari yang

melibatkan suatu objek tertentu. Semakin tinggi skor perbandingan sosial, semakin besar kemungkinan subjek sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi persepsi diri, kepuasan, dan tingkat kecemasan. Menunjukkan bahwa subjek mungkin lebih cenderung merasa tidak puas dengan pencapaian pribadi atau kondisi hidup mereka dibandingkan dengan orang lain. Sebaliknya, semakin rendah skor perbandingan sosial, semakin kecil kemungkinan subjek sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, sehingga mereka mungkin merasa lebih puas dan lebih percaya diri dengan kondisi dan pencapaian pribadi mereka.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi suatu area atau kelompok yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti guna untuk dipelajari dan diperoleh kesimpulannya. Hasil dari studi pendahuluan maka populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Sultan Agung dengan rentang umur 18-29 tahun antara masa remaja dan masa dewasa. Universitas Islam Sultan Agung memiliki 13 fakultas, uji coba skala saya lakukan di 6 fakultas yaitu Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Teknik, Fakultas Psikologi dan Fakultas Farmasi. Penelitian dilakukan di 7 Fakultas yaitu Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Agama Islam, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Bahasa, Fakultas Ilmu Komunikasi, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Berikut rincian data populasi terdapat pada table 1.

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung tahun 2025 di peroleh dari data setiap Fakultas di Unissula.

No	Fakultas	Jumlah
1.	Kedokteran Umum	792
2.	Kedokteran Gigi	468
3.	Farmasi	663
4.	Keperawatan	617
5.	Psikologi	670
6.	Teknik	996
7.	Teknologi Industri	1.124
8.	Ekonomi	1.292
9.	Hukum	616
10.	Ilmu Komunikasi	475
11.	Bahasa dan Sastra	203
12.	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	570
13.	Agama Islam	520
Jumlah		9.006

2. Sampel

Sampel menurut Sugiono (2013) adalah bagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Apabila populasi terlalu besar dan tidak mungkin peneliti untuk mempelajari semua populasi, misalnya ada keterbatasan dengan dana, waktu dan tenaga, maka peneliti cukup menggunakan sampel yang dapat diambil dari jumlah populasi dan sampel yang diambil harus benar-benar *representatif* atau mewakili. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Sultan Agung dengan rentang usia 18-29 tahun dikarenakan pada masa ini sedang dalam masa *emerging adulthood* yaitu periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Sugiono (2013) menjelaskan teknik pengambilan sampel merupakan cara yang ditentukan peneliti untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam proses penelitian. Pada penelitian ini, digunakan *teknik probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*. *Probability sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama

bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel sementara itu, teknik *simple random sampling* yaitu penelitian yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan starta yang ada dalam populasi. Pengambilan sampel diambil dari populasi yang homogen dengan pengambilan sampel acak sederhana, penelitian dilakukan dengan cara memilih bilangan dari daftar bilangan secara acak.

D. Metode Pengumpulan Data

Azwar (2012) menjelaskan bahwa metode pengumpulan data memiliki tujuan untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel yang akan diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala psikologi. Skala psikologi adalah alat untuk mengukur atribut non-kognitif (Azwar, 2012). Skala ini terdiri dari serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk mengungkap secara tidak langsung indikator perilaku terkait masalah yang diteliti. Respon yang diberikan oleh subjek tidak dinilai sebagai "benar" atau "salah"; sebaliknya, semua jawaban dianggap benar asalkan diberikan dengan jujur dan sungguh-sungguh (Azwar 2012). Penelitian ini menggunakan skala likert, yang merupakan jenis skala yang terdiri dari serangkaian pernyataan atau pertanyaan yang telah disusun oleh peneliti. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat individu atau kelompok terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Aspek yang digunakan dalam skala ini berdasarkan aspek dari Robinson dan Wilner (2001) yang disusun oleh Afandi dkk (2023) yang terdiri dari kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir akan interaksi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 26 butir soal yang valid dan konsisten yang dapat digunakan untuk mengukur *quarter life crisis* pada dewasa awal di Indonesia, yang ditunjukkan dengan nilai *r*-hitung validitas lebih besar lebih besar dari *r*-tabel dan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,854. *Blueprint* skala *quarter life crisis* terdapat pada table 2:

Tabel 2. Blue print skala Quarter Life Crisis

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Bingung dalam mengambil keputusan	2	2	4
2.	Putus asa	2	2	4
3.	Penilaian terhadap diri secara negatif	2	1	3
4.	Perasaan terjebak dengan kehidupan	2	2	4
5.	Merasa gelisah akan masa depan	2	2	4
6.	Tertekan dengan segala tuntutan yang ada	2	1	3
7.	Khawatir terhadap hubungan antar pribadi	2	2	4
	Total	14	12	26

Tabel 3. Keterangan Indikator Quarter Life Crisis

Aspek	Indikator
Bingung dalam mengambil keputusan	1. Setiap individu menghadapi masalah dalam menentukan pilihan hidupnya sebagai orang dewasa 2. Setiap individu ragu akan ketepatan pilihan yang diambil
Putus asa	1. Setiap individu mengalami perasaan gagal dalam memenuhi tanggung jawabnya sebagai orang dewasa 2. Setiap individu merasa hidupnya penuh dengan kegagalan
Penilaian terhadap diri secara negatif	1. Setiap individu memandang dirinya memiliki kualitas yang tidak baik 2. Setiap individu memandang dirinya tidak kompeten dalam menyelesaikan berbagai tugas perkembangan
Perasaan terjebak dengan kehidupan	1. Setiap individu memiliki permasalahan dalam menyelesaikan masalahnya sebagai orang dewasa 2. Setiap individu merasa bahwa dirinya sudah buntu dan tidak bisa berkembang lagi
Merasa gelisah akan masa depan	1. Setiap individu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dalam mewujudkan impiannya 2. Setiap Individu memiliki kekhawatiran bahwa usaha dan perjuangannya akan menjadi sia-sia

Tertekan dengan segala tuntutan yang ada	1. Setiap Individu menganggap bahwa standar dalam masyarakat dan keluarga tidak logis bagi mereka 2. Setiap Individu mengalami masalah dalam memenuhi berbagai tuntutan sebagai orang dewasa
Khawatir terhadap hubungan antar pribadi	1. Setiap Individu menganggap bahwa hubungannya tidak berguna untuk masa depannya 2. Setiap Individu mengalami kesulitan dalam membangun hubungan baru dan bermakna di usianya

2. Skala Keterlibatan Media Sosial

Skala ini digunakan untuk mengukur keterlibatan media sosial pada mahasiswa. Aspek yang digunakan pada skala ini menggunakan aspek Ni, dkk (2020) yaitu *affective engagement*, *behavioral engagement* dan *cognitive engagement*. Semakin tinggi skor keterlibatan media sosial, semakin besar kemungkinan subjek aktif berpartisipasi dalam interaksi dan aktivitas di platform media sosial, seperti berkomentar, menyukai, atau membagikan konten. Subjek pada penelitian ini merupakan remaja pada umur 12-21 tahun dengan total subjek 851 subjek. Subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 280 orang dan subjek dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 571 orang. Subjek dengan usia 12-15 tahun sebanyak 244, subjek dengan usia 16-18 tahun sebanyak 227 orang, subjek dengan usia 19-21 tahun sebanyak 380 orang. Subjek dengan jenjang pendidikan D3/S1 sebanyak 445 orang, subjek dengan jenjang pendidikan SMA/SMK/MA sederajat sebanyak 169 orang, subjek dengan jenjang pendidikan SMP/MTS/ sederajat sebanyak 236 orang, dan subjek dengan jenjang pendidikan SD/Sederajat sebanyak 1 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SMES-A versi Indonesia memiliki nilai CFI 0.935 ($CFI \geq 0.90$), RMSEA 0,070 ($RMSEA \leq 0.08$), dan SMSR 0.055 ($SMSR \leq 0.08$). Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa alat ukur SMES-A versi Indonesia memiliki ketetapan model yang memuaskan. *Blue print* skala *Social media engagement* terdapat pada table 4:

Tabel 4. Blue print Skala Keterlibatan Media Sosial (Ni, dkk (2020))

No.	Aspek	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1.	Dimensi <i>Cognitive Engagement</i>	4	4
2.	Dimensi <i>Affective Engagement</i>	4	4
3.	Dimensi <i>Behavioral Engagement</i>	3	3
	Total	11	11

Tabel 5. Keterangan Indikator Keterlibatan Media Sosial

Aspek	Indikator
Dimensi <i>Cognitive Engagement</i>	Pemahaman individu terhadap suatu objek atau isu yang muncul dalam persepsinya.
Dimensi <i>Affective Engagement</i>	Berhubungan dengan perasaan yang muncul pada individu terhadap objek atau isu yang ada.
Dimensi <i>Behavioral Engagement</i>	Kegiatan sehari-hari yang melibatkan suatu objek tertentu.

3. Skala Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial ini diadaptasi dan dimodifikasi dari *Measurement of Comparison Orientation* (INCOM) karya Gibbons dan Buunk (1999), yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Sebelum digunakan, peneliti mendapatkan izin resmi dari pengembang skala INCOM. Proses translasi meliputi beberapa langkah: pertama, penerjemahan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia; kedua, back-translation dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris untuk memastikan keakuratan; ketiga, diskusi dengan para ahli untuk memverifikasi kesamaan makna antara versi asli dan terjemahan; dan keempat, dilakukan uji coba alat ukur yang telah diterjemahkan. Skala ini terdiri atas 11 aitem, 6 aspek pada *ability* dan 5 aspek pada *Opinion*. Koefisien reliabilitas sebesar 0,848. Item-item ini diambil dari skripsi Krisanti (2022), berjudul “Hubungan *Social Comparison* Dengan *Gratitude* Pada Dewasa Madya di Kota Makassar”. Modifikasi dilakukan dengan menerjemahkan item terpilih ke dalam Bahasa Indonesia secara spesifik untuk kebutuhan penelitian. Responden menilai setiap item dengan skala sikap: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4), dan sangat setuju (5).

Blue print skala perbandingan sosial terdapat pada table 6:

Tabel 6. Blue Print Skala Perbandingan Sosial (Gibons dan Buunk 1999)

No.	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Opinion</i> (Pendapat)	5	1	6
2.	<i>Ability</i> (Kemampuan)	4	1	5
	Total	9	2	11

E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu pengukuran dalam menjalankan fungsi ukurannya agar sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2012). Menurut (Sugiyono, 2013) validitas merupakan derajat ketetapan suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi yaitu relevansi aitem dan indikator berperilaku dengan tujuan ukur sebenarnya yang dapat dievaluasi melalui logis atau akal sehat. Adapun keputusan relevansi aitem tidak hanya didasarkan pada penilaian penulis tetapi memerlukan kesepakatan dari beberapa penilaian yang kompeten (*experts judgement*) seperti para ahli (Azwar, 2012). *Experts judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Reliabilitas Aitem

Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dan dapat menghasilkan hasil yang konsisten, walaupun alat ukur tersebut beberapa kali digunakan oleh peneliti lain terhadap subjek dan diperoleh hasil yang relatif sama atau tidak jauh berbeda (Azwar, 2012).

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dibantu dengan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 27.0 untuk mengestimasi koefisien reliabilitas dan menguji tingkat reliabilitas aitem yang ada dalam riset ini. Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0.00 sampai 1.00, jika koefisien reliabilitas mendekati

angka 1.00 artinya pengukuran semakin bersifat reliabel. Namun, apabila koefisien reliabilitas mendekati angka 0, maka reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2012).

3. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem atau daya diskriminasi aitem yaitu sejauh mana kemampuan aitem dalam membedakan antara individu dengan kelompok yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012). Indeks daya deskriminasi aitem merupakan indikator konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang disebut dengan konsistensi aitem-total, prinsip kerja dalam proses seleksi aitem dengan cara memilih aitem-aitem yang fungsi ukurnya sesuai dengan fungsi ukur skala yang diharapkan oleh konstruknya (Azwar, 2012).

Uji daya deskriminasi aitem dapat dilakukan melalui cara perhitungan koefisien korelasi antara distribusi aitem dengan distribusi skala yang menghasilkan koefisien aitem-total (r_{ix}) (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment person. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-total biasanya digunakan dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$ yang artinya aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan sedangkan aitem yang memiliki koefisien korelasi dibawah 0,30 maka dianggap rendah atau gugur. Apabila terdapat koefisien korelasi sama dengan atau lebih besar dari pada 0,30 melebihi jumlah aitem yang spesifikasi untuk dijadikan skala, maka dipilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya deskriminasi tertinggi. Namun, jika jumlah aitem yang memenuhi koefisien korelasi 0,3 tidak tercapai, maka batas koefisiensi dapat diturunkan menjadi minimal 0,25 untuk mencapai jumlah aitem yang diinginkan (Azwar, 2012).

F. Teknik Analisis

Analisis data adalah proses pengolahan data untuk menarik kesimpulan yang akurat dan menguji hipotesis yang telah diajukan. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis regresi moderasi melalui metode analisis MRA (*Moderated Analysis Regression*), hal ini dikarenakan penelitian ini menggunakan variabel moderator, yang bertujuan untuk menentukan adanya

hubungan antara dua variabel atau lebih sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Teknik analisis ini dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 27.0 untuk Windows.



BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan langkah awal sebelum pelaksanaan penelitian, yang bertujuan untuk merencanakan dan mempersiapkan penelitian serta memastikan kelancaran dan keberhasilan dalam pelaksanaannya. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah mengidentifikasi karakteristik yang relevan. Selain itu, penentuan lokasi penelitian juga harus dilakukan sebelum penelitian dimulai. Lokasi penelitian ini yaitu Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) yang terletak di jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) adalah salah satu perguruan tinggi swasta tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H, yang bertepatan dengan 20 Mei 1962 M, UNISSULA menyelenggarakan pendidikan pada empat jenjang, yaitu Diploma (DIII), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). Saat ini, universitas tersebut memiliki tiga belas fakultas yang menaungi berbagai program studi.

Pada penelitian ini tahap pertama yang dilakukan peneliti yaitu mewawancarai beberapa mahasiswa UNISSULA mengenai *quarter life crisis*, keterlibatan media sosial dan perbandingan sosial. Wawancara dilakukan untuk meyakinkan peneliti tentang fenomena yang terjadi dalam penelitian ini. Selanjutnya, peneliti melakukan pemilihan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dan peneliti mempersiapkan perlengkapan yang akan diperlukan untuk kepentingan penelitian. Kemudian, peneliti mencari teori sebagai dasar penelitian serta mengumpulkan data yang diperlukan.

Alasan peneliti memilih Universitas Islam Sultan Agung sebagai lokasi yang akan digunakan untuk penelitian, yaitu:

1. Belum ada penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial pada mahasiswa Unissula.
2. Universitas Islam Sultan Agung merupakan institusi yang representatif dan mudah diakses untuk mendapatkan populasi mahasiswa yang relevan dengan topik skripsi.
3. Peneliti sudah mengenal lokasi penelitian dengan baik, sehingga membantu mempermudah peneliti saat melakukan penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Dalam melakukan penelitian, langkah persiapan yang matang dan sesuai dengan izin yang berlaku sangat penting. Langkah ini dilakukan untuk mencegah kesalahan dalam pelaksanaan penelitian serta memastikan kelancaran proses penelitian. Beberapa tahapan persiapan yang dilakukan meliputi perizinan, penyediaan alat ukur, pengujian instrumen yang akan digunakan, analisis diskriminasi item, dan uji reliabilitas alat ukur.

a. Persiapan Perizinan Penelitian

Sebelum memulai penelitian, langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah mengajukan surat permohonan izin kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 580/A.3/Psi-SA/III/2025 surat jawaban izin penelitian dari Fakultas Psikologi Unissula, 599/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Kedokteran Unissula, 600/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Kedokteran Gigi Unissula, 601/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan, 602/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Teknik Unissula, 603/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Farmasi Unissula, 668/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Hukum Unissula, 670/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Agama Islam, 669/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Ekonomi, 664/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Bahasa, 665/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada

Dekan Fakultas Teknologi Industri, 666/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 667/C.1/Psi-SA/III/2025 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi yang Kemudian, surat tersebut diserahkan kepada petugas bagian Tata Usaha untuk disampaikan kepada Dekan Fakultas yang dituju di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Alat Ukur

Instrumen penelitian, yang juga disebut sebagai alat ukur, digunakan untuk mengukur fenomena yang sedang diteliti (Sugiyono, 2013). Penyusunan instrumen dilakukan dengan menetapkan aspek dari setiap variabel, kemudian merancang indikator perilaku yang diungkap dalam aitem-aitem. Data yang diperoleh dari aitem-aitem tersebut kemudian dianalisis untuk menarik kesimpulan sebagai hasil penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan tiga instrumen pengukuran, yaitu skala *Quarter Life Crisis* dikembangkan oleh Afandi, dkk (2022), *Social Media Engagement Scales For Adolescent* (SMES-A) dikembangkan oleh Ni, dkk (2020) yang di translasi kedalam bahasa Indonesia oleh Rahimmatussalisa dkk(2024) , skala *social comparison* ini diadaptasi dan dimodifikasi dari *IOWA Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Dinda Krisanti (2022). Pengembangan alat ukur tersebut dilakukan berdasarkan indikator perilaku dari masing-masing aspek dalam setiap variabel. Skala yang digunakan terdiri dari dua jenis aitem, yaitu aitem *favorable dan unfavorable*, namun terdapat skala yang aitemnya hanya *favorable* saja. Masing-masing skala memiliki lima pilihan jawaban dengan skor yang berbeda untuk setiap jenis aitem. Berikut Uraian berkaitan dengan skala yang akan digunakan peneliti dalam skala ini :

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Individu yang berada dalam tahap awal dewasa dan mengalami *quarter life crisis* ditandai oleh tujuh indikator, yaitu kebingungan

dalam membuat keputusan, rasa putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terperangkap dalam kehidupan yang dijalani, kecemasan tentang masa depan, tekanan akibat tuntutan yang ada, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Skala ini dikutip dari jurnal dari jurnal kajian bimbingan dan konseling dengan judul jurnal *Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale*. Proses adaptasi dilakukan oleh (Islam dkk., 2024). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas dan daya beda aitem sebesar 0,854. Hasil menunjukkan *factor loading* dari 26 aitem bergerak antara 0,264-0,682 oleh karena itu, skala *Quarter Life Crisis* telah andal dan mampu mengukur konstruk *Quarter Life Crisis* secara konsisten. Skala *Quarter Life Crisis* yang di bagi menjadi 14 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban yang mendapat skor antara 1 sampai 4. Skor yang diberikan pada aitem *favorable*, yaitu skor 4 untuk pilihan Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk pilihan Setuju (S), skor 2 untuk pilihan Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk pilihan Sangat Tidak Setuju (STS). Sementara untuk aitem *unfavorable* skor kebalikan dari *favorable*. Penelitian ini mengujicobakan versi 26 aitem Berikut sebaran nomor aitem pada skala *quarter life crisis*.

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Bingung dalam mengambil keputusan	1, 13	20, 2	4
2.	Putus asa	19, 9	16, 4	4
3.	Penilaian terhadap diri secara negatif	7, 21	6	3
4.	Perasaan terjebak dengan kehidupan	3, 25	14, 6	4
5.	Merasa gelisah akan masa depan	12, 5	18, 22	4
6.	Tertekan dengan segala tuntutan yang ada	23, 11	24	3
7.	Khawatir terhadap hubungan antar pribadi	15, 17	26, 8	4
Total		14	12	26

2. Skala *Social Media Engagement Scale For Adolescents* (SMES-A)

Social Media Engagement Scale for Adolescents (SMES-A) merupakan sebuah skala yang digunakan untuk mengukur sikap atau keterlibatan remaja yang berhubungan dengan penggunaan sosial media. Alat ukur SMES-A dikembangkan oleh Ni, dkk (2020). SMES-A terbagi menjadi tiga dimensi yaitu *Affective engagement*, *Behavioral engagement*, dan *Cognitive engagement*. Dimensi *cognitive engagement* adalah pemahaman individu terhadap suatu objek atau isu yang muncul dalam persepsinya, dimensi *affective engagement* merupakan yang berhubungan dengan perasaan yang muncul pada individu terhadap objek atau isu yang ada, sedangkan dimensi *behavioral engagement* adalah kegiatan sehari-hari yang melibatkan suatu objek tertentu Ni, dkk (2020). Skala ini diuji kedalam Bahasa Indonesia oleh Rahimmatussalisa dkk (2024). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa SMES-A versi Indonesia memiliki nilai $CFI 0,935$ ($CFI \geq 0.90$), $RMSEA 0,070$ ($RMSEA \leq 0.08$), dan $SMSR 0.055$ ($SMSR \leq 0.08$) sehingga alat ukur SMES-A versi Indonesia memiliki ketetapan model yang memuaskan. Hasil menunjukkan *factor loading* dari 11 aitem tersebut bergerak antara 0,422-0,773 hal ini berarti semua aitem memiliki nilai *factor loading* di atas 0,4 sehingga SMES-A versi Indonesia memiliki validitas konstruk yang baik. Berikut sebaran nomor aitem pada skala *social media engagement*.

Tabel 8. Sebaran Aitem Skala *Social Media Engagement Scale For Adolescent* (SMES-A)

No.	Aspek	Sebaran	Jumlah
		Aitem <i>Favorable</i>	
1.	Dimensi <i>Cognitive Engagement</i>	1,2,3,4	4
2.	Dimensi <i>Affective Engagement</i>	5,6,7,8	4
3.	Dimensi <i>Behavioral Engagement</i>	9,10,11	3
	Total	11	11

3. Skala Perbandingan Sosial

Skala *social comparison* (perbandingan sosial) ini diadaptasi dan dimodifikasi dari *IOWA Netherlands Comparison Orientation Measure*

(INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia Krisanti (2022). Skala ini yang di bagi menjadi 9 item *favorable* dan 2 item *unfavorable* dengan lima pilihan jawaban yang mendapat skor antara 1 sampai 5 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.848. Skor yang diberikan pada aitem *favorable*, yaitu skor 5 untuk pilihan Sangat Setuju (SS), skor 4 untuk pilihan Setuju (S), skor 3 untuk pilihan Netral, skor 2 untuk pilihan Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk pilihan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Perbandingan Sosial

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Opinion</i> (Pendapat)	1, 2, 3, 4, 6	5	6
2.	<i>Ability</i> (Kemampuan)	7, 8, 9, 10	11	5
	Total	9	2	11

c. Uji Coba Alat Ukur

Proses uji instrumen penelitian dilakukan untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas alat ukur sebelum diterapkan dalam penelitian yang lebih luas. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk memastikan bahwa instrumen penelitian dapat menghasilkan data yang tepat dan konsisten, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Peneliti melakukan uji coba alat ukur mendapatkan sampel sebanyak 299 responden. Dari jumlah tersebut, sebanyak 297 responden memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam penelitian. Sementara itu, terdapat 2 responden yang tidak sesuai dengan kriteria, dikarenakan fakultas mereka tidak masuk dalam daftar yang telah ditentukan. Uji coba alat ukur dilakukan pada 7 Maret 2025 hingga 20 April 2025. Proses uji coba ini dilakukan secara daring (*online*) melalui *Google Form* dengan tautan sebagai berikut <https://forms.gle/TzByv9gUtmKk1QbJ8>. Berikut adalah hasil data demografi serta hasil tabulasi data uji coba alat ukur sebelum dilakukan penelitian:

1. Data Demografi Uji Coba Alat Ukur

Tabel 10. Data Demografi Uji Coba Alat Ukur

Fakultas	Jenis Kelamin	Usia	Total	%
Kedokteran Umum	Laki-laki	>20	1	0%
		<21	1	0%
	Perempuan	>20	4	1%
		<21	9	3%
kedokteran gigi	Laki-laki	>20	1	0%
		<21	5	2%
	Perempuan	>20	1	0%
		<21	7	2%
Keperawatan	Laki-laki	>20	0	0%
		<21	2	1%
	Perempuan	>20	8	3%
		<21	16	5%
Farmasi	Laki-laki	>20	3	1%
		<21	0	0%
	Perempuan	>20	61	21%
		<21	79	27%
Psikologi	Laki-laki	>20	18	6%
		<21	4	1%
	Perempuan	>20	51	17%
		<21	19	6%
Teknik	Laki-laki	>20	2	1%
		<21	2	1%
	Perempuan	>20	2	1%
		<21	1	0%

Keterangan:

>20 = usia 21-29 tahun

<21 = usia 18-20 tahun

2. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Kekuatan variasi item dapat dipastikan apabila subjek penelitian telah menyelesaikan pengisian alat ukur. Peneliti melakukan pengolahan data hasil uji coba alat ukur pada tanggal 30 April 2025. Dalam perhitungan penelitian, digunakan program perangkat lunak SPSS versi 27.0. Pengujian terhadap daya beda aitem pada skala Suatu item dikatakan memiliki daya beda yang tinggi jika koefisien korelasinya lebih besar dari 0,30. Namun, jika jumlah item yang memenuhi standar ini tidak mencukupi, koefisien korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2001). Pengujian

terhadap daya beda aitem pada skala *quarter life crisis*, *social media engagement*, dan perbandingan sosial menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Berikut adalah hasil perhitungan uji reliabilitas dan daya diferensial untuk setiap item dari berbagai skala yang digunakan dalam penelitian ini:

a) Skala *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem pada skala *quarter life crisis*, diperoleh hasil bahwa dari 26 aitem terdapat 22 aitem memiliki daya beda aitem tinggi dan 4 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,347 – 0,618. Sementara koefisien daya beda aitem rendah berkisar antara -0,037 – 0,262. Estimasi reliabilitas skala *quarter life crisis* pada 22 aitem sebesar 0,872. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut layak digunakan untuk penelitian karena memiliki koefisiensi yang baik.

Rincian sebaran aitem yang memiliki daya beda aitem tinggi dan rendah pada skala *Quarter Life Crisis* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Sebaran Aitem Pada Skala Yang Memiliki Daya Beda Aitem Tinggi Skala Pada *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Bingung dalam mengambil keputusan	1, 13	20, 2	4
2.	Putus asa	19, 9	16, 4	4
3.	Penilaian terhadap diri secara negatif	7, 21	6	3
4.	Perasaan terjebak dengan kehidupan	3* , 25	14* , 6	4
5.	Merasa gelisah akan masa depan	12, 5	18, 22	4

6.	Tertekan dengan segala tuntutan yang ada	23, 11	24*	3
7.	Khawatir terhadap hubungan antar pribadi	15, 17	26* , 8	4
	Jumlah Aitem Valid	13	9	22

Keterangan (*) : Daya beda aitem rendah

b) Skala Keterlibatan Media Sosial

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem pada skala keterlibatan media sosial, diperoleh hasil bahwa dari 11 aitem memiliki daya beda aitem tinggi. Koefisien reliabilitas sebesar 0,844 dan hasil menunjukkan *factor loading* dari 11 aitem bergerak antara 0,428-0,575. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut layak digunakan untuk penelitian karena memiliki koefisiensi yang baik.

Rincian sebaran aitem skala keterlibatan media sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Sebaran Aitem Pada Skala Yang Memiliki Daya Beda Aitem Tinggi Skala Pada Keterlibatan Media Sosial

No.	Aspek	Sebaran Aitem Favorable	Jumlah
1.	Dimensi <i>Cognitive Engagement</i>	1,2,3,4	4
2.	Dimensi <i>Affective Engagement</i>	5,6,7,8	4
3.	Dimensi <i>Behavioral Engagement</i>	9,10,11	3
	Jumlah Aitem Valid	11	11

c) Skala Perbandingan Sosial

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem pada skala perbandingan sosial, diperoleh hasil bahwa dari 11 aitem terdapat 10 aitem memiliki daya beda aitem tinggi dan 1 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,339 – 0,721. Sementara koefisien daya beda aitem rendah 0,027. Estimasi koefisien reliabilitas skala

perbandingan sosial memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,836. Daya beda aitem di atas 0,3 terdapat 10 aitem dan 1 aitem yang gugur. Hasil menunjukkan *factor loading* dari 11 aitem tersebut bergerak antara 0,027-0,721 Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut layak digunakan untuk penelitian karena memiliki koefisiensi yang baik.

Rincian sebaran aitem yang memiliki daya beda aitem tinggi dan rendah pada skala perbandingan sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Sebaran Aitem Pada Skala yang Memiliki Daya Beda Aitem Tinggi Skala Pada Perbandingan Sosial

No.	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Opinion</i> (Pendapat)	1, 2, 3, 4, 6	5	6
2.	<i>Ability</i> (Kemampuan)	7*, 8, 9, 10	11	5
	Total	9	2	11

Keterangan (*): Daya beda aitem rendah

B. Pelaksanaan Penelitian

Proses penelitian dilakukan secara daring dan offline yang berlangsung selama tiga hari yaitu pada 7 - 9 Mei 2025. Perolehan sampel sebanyak 330 subjek. Subjek didapatkan melalui sebaran skala online *google form* dengan tautan: <https://forms.gle/WHhYGXXR71wj6jqq8>. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyebaran skala ditujukan kepada mahasiswa aktif di Universitas Islam Sultan Agung yang berusia antara 18 hingga 29 tahun. Pada kuesioner telah dijelaskan petunjuk pengisian, kriteria responden, serta ucapan terima kasih atas ketersediaan responden untuk mengisi skala tersebut. Skala yang disebarkan dalam bentuk *GoogleForm* tersebut berisi *skala quarter life crisis* 22 aitem, skala keterlibatan media sosial 11 aitem, dan skala perbandingan sosial 11 aitem.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data merupakan proses menginterpretasi hasil informasi yang telah didapatkan. Analisis data dilakukan setelah data penelitian terkumpul, lalu diikuti oleh uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linieritas dengan tujuan untuk memenuhi asumsi dasar dalam teknik korelasi. Selanjutnya dilakukan pula uji hipotesis dan uji deskriptif untuk memperoleh gambaran tentang kelompok subjek dalam penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Berdasarkan data residual yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p < 0.05$). Dengan demikian, sesuai dengan kriteria dasar uji normalitas One-Sample Kolmogorov Smirnov Test, dapat diartikan bahwa nilai signifikansi memenuhi syarat dan data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui adakah korelasi dan signifikansi antar ketiga variabel, yakni variabel bebas, variabel terikat dan variabel moderasi. Peneliti melakukan uji linieritas dengan bantuan software SPSS versi 27.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan, diperoleh taraf signifikansi 0,000 ($p < 0.05$) pada hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial. Hal ini menurut konsep dasar *linearity* nilai sig ($p < 0.05$) menyatakan uji linearitas sudah terpenuhi atau antar variabel memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis perlu dilakukan guna menguji keterkaitan korelasi antar variabel. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan program SPSS versi 27. Hasil regresi sederhana antara variabel keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* menghasilkan koefisien determinasi sebesar *RSquare* 0,073 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai t -tabel $5.086 > 1,96$ dapat disimpulkan

keterlibatan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* kemudian di uji menggunakan MRA (*Moderated Resesion Analysis*) di peroleh $R=0,261$ $F=23,910$ signifikansi $0,000(P<0,05)$ subangan efektif variabel *quarter life crisis* dan keterlibatan media sosial tanpa adanya variabel moderasi sebesar 6,8% selanjutnya, jika di variasi degan melibatkan variabel moderasi (perbandingan sosial) di peroleh $R=0,427$ $F=24.274$ signifikansi $0,000(p<0,05)$ dan sumbangan efektif 0,183 atau 18,3% hal ini berarti melalui mekanisme hubungan variabel keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* menjadi lebih kuat dan sumbangan efektif menjadi lebih tinggi, sehingga dapat di simpulkan adanya variabel moderasi dapat menguatkan *quarter life crisis*. Kesimpulan dari penjelasan tersebut adalah terdapat hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial.

D. Analisis Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi variabel adalah penjelasan mendetail tentang masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian. Sedangkan, proses pengkategorian subjek dilakukan dengan menggunakan model distribusi normal, di mana subjek diklasifikasikan ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan tingkatannya terhadap variabel yang dimaksud.

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor			Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	<	x	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	< x ≤	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	< x ≤	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	< x ≤	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	≤	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : x = Skor yang diperoleh

μ = Mean hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* terdiri dari 22 aitem dengan rentang skor berkisar antara 1 hingga 5. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 22 yang di dapatkan dari (22 x 1), dan skor maksimum yang di peroleh subjek adalah 110 yang di peroleh dari (22 x 5). Rentang skor yang diperoleh adalah 88 yang didapatkan dari (110- 22) dengan standar deviasi yang diperoleh melalui skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 yang didapatkan dari ((110- 22) : 6) = 14,6 dan hasil mean hipotetik 66 yang diperoleh dari ((110 + 22) : 2).

Deskripsi skor *quarter life crisis* meliputi perolehan skor minimum empirik 22, skor maksimum empirik 92, mean empirik 61,82, standar deviasi empirik 9,059.

Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala *Quarter Life Crisis*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	26	22
Skor Maksimum	92	110
Mean (M)	61,82	66
Standar Deviasi	9,059	14,6

Adapun deskripsi data variabel *quarter life crisis* secara keseluruhan berdasarkan norma kategorisasi dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 16. Norma skala *Quarter Life Crisis*

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
87,9 < x ≤ 110	Sangat Tinggi	2	1%
73,3 < x ≤ 87,9	Tinggi	24	7%
58,7 < x ≤ 73,3	Sedang	192	58%
44,1 < x ≤ 58,7	Rendah	104	32%
22 < x ≤ 44,1	Sangat Rendah	8	2%
Jumlah		303	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi berjumlah 2 responden (1%), kategori tinggi berjumlah 24 responden (7%), kategori sedang 192 responden (58%), kategori rendah 104 responden (32%), dan kategori sangat rendah berjumlah 8 responden (2%). Hal ini dapat disimpulkan mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki rata-rata skor *quarter life crisis* pada kategori sedang. Berikut merupakan rincian gambaran norma *quarter life crisis*.

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
22	44,1	58,7	73,3	87,9
				110

Gambar 2. Norma Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

2. Deskripsi Data Skor Keterlibatan Media Sosial

Skala keterlibatan media sosial terdiri dari 11 aitem dengan rentang skor kisaran antara 1-5. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 11 yang di dapatkan dari (11×1), dan skor maksimum yang di peroleh subjek adalah 55 yang di peroleh dari (11×5). Rentang skor yang diperoleh adalah 44 yang didapatkan dari ($55 - 11$) dengan standar deviasi yang diperoleh melalui skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 yang didapatkan dari ($(55 - 11) : 6$) = 7,33 dan hasil mean hipotetik 33 yang diperoleh dari ($(55 + 11) : 2$).

Deskripsi skor skala keterlibatan media sosial meliputi perolehan skor minimum empirik 17, skor maksimum empiric 55, mean empirik 37,62, standar deviasi empirik 5,863.

Tabel 17. Deskripsi Skor Pada Skala Keterlibatan Media Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	17	11
Skor Maksimum	55	55
Mean (M)	37,62	33
Standar Deviasi	5,863	7,33

Adapun deskripsi data variabel keterlibatan media sosial secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Skala Keterlibatan Media Sosial

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase %
$43,99 < 55$	Sangat Tinggi	50	15%
$36,66 < x \leq 43,99$	Tinggi	134	41%
$29,33 < x \leq 36,66$	Sedang	126	38%
$22 < x \leq 29,33$	Rendah	18	5%

11 ≤ 22	Sangat Rendah	2	1%
Jumlah		330	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi berjumlah 50 responden (15%), kategori tinggi berjumlah 134 responden (41%), kategori sedang 126 responden (38%), kategori rendah 18 responden (5%), dan kategori sangat rendah berjumlah 2 responden (1%). Hal ini dapat disimpulkan mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki rata-rata skor *social media engagement* pada kategori tinggi. Berikut merupakan rincian gambaran norma keterlibatan media sosial.

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
11	22	29,33	36,66	43,99	55

Gambar 3. Norma Kategorisasi Keterlibatan Media Sosial

3. Deskripsi Data Skor Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial terdiri dari 11 aitem dengan rentang skor kisaran antara 1-5. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 11 yang di dapatkan dari (11 x 1), dan skor maksimum yang di peroleh subjek adalah 55 yang di peroleh dari (11 x 5). Rentang skor yang diperoleh adalah 44 yang didapatkan dari (55- 11) dengan standar deviasi yang diperoleh melalui skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 yang didapatkan dari ((55- 11) : 6) = 7,33 dan hasil mean hipotetik 33 yang diperoleh dari ((55 + 11) : 2).

Deskripsi skor perbandingan sosial meliputi perolehan skor minimum empirik 19, skor maksimum empirik 55, mean empirik 35,96, standar deviasi empirik 5,738.

Tabel 19. Deskripsi Skor Pada Skala Perbandingan Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	19	11
Skor Maksimum	55	55
Mean (M)	35,96	33
Standar Deviasi	5,738	7,33

Adapun deskripsi data variabel perbandingan sosial secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 20. Norma Skala Perbandingan Sosial

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase %
43,99 < 55	Sangat Tinggi	33	10%
36,66 < x ≤ 43,99	Tinggi	92	28%
29,33 < x ≤ 36,66	Sedang	169	51%
22 < x ≤ 29,33	Rendah	35	11%
11 ≤ 22	Sangat Rendah	1	0%
Jumlah		330	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi berjumlah 33 responden (10%), kategori tinggi berjumlah 92 responden (28%), kategori sedang 169 responden (51%), kategori rendah 35 responden (11%), dan kategori sangat rendah berjumlah 1 responden (0%). Hal ini dapat disimpulkan mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki rata-rata skor perbandingan sosial pada kategori sedang. Berikut merupakan rincian gambaran norma perbandingan sosial.

**Gambar 4. Norma Kategorisasi Perbandingan Sosial**

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pembuktian adanya korelasi antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial. Hasil regresi sederhana antara variabel keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* menghasilkan koefisien determinasi sebesar *RSquare* 0,073 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai t-tabel $5.086 > 1,96$ dapat disimpulkan keterlibatan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* kemudian di uji menggunakan MRA (*Moderated Resesion Analysis*) di peroleh $R=0,261$ $F=23,910$ signifikansi 0,000 ($P < 0,05$) subangan efektif variabel *quarter life crisis* dan keterlibatan media sosial tanpa adanya variabel moderasi sebesar 6,8% selanjutnya, jika di variasi dengan melibatkan variabel moderasi (perbandingan sosial) di peroleh $R=0,427$ $F=24.274$ signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan sumbangan efektif 0,183 atau 18,3% hal ini berarti melalui mekanisme hubungan variabel keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* menjadi lebih kuat dan sumbangan efektif menjadi lebih tinggi, sehingga dapat disimpulkan adanya variabel moderasi dapat menguatkan *quarter life crisis*. Kesimpulan dari penjelasan tersebut adalah terdapat hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial.

Berdasarkan hasil deskripsi pada data variabel *quarter life crisis*, norma kategori variabel berada pada kategori sedang dengan mean empirik 61,82. Menyatakan bahwa 192 subjek dalam penelitian ini mengalami *quarter life crisis* dalam taraf sedang atau tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Hasil Penelitian Black (2010) *Quarter life crisis*, yang terjadi pada usia 18-29 tahun, mencakup beberapa hal, antara lain faktor-faktor yang mempengaruhi quarter-life crisis seperti perubahan dalam hubungan interpersonal, aspek pekerjaan dan keuangan, masalah akademik, serta perkembangan identitas diri. Respons emosional yang muncul selama *quarter life crisis* meliputi perasaan kebingungan, kecemasan, frustrasi, kegelisahan, dan rasa ketidakpuasan dapat diartikan sebagai masa dimana seorang individu menghadapi tantangan dan ketidakpastian saat bertransisi menuju dewasa.

Dinamika emosional yang melibatkan rasa cemas, rasa bingung dan rasa tertekan pada tingkat moderat atau sedang, gejala yang muncul seperti stress dan frustrasi masih dapat dikelola tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan. Individu cenderung meragukan keputusan hidupnya dan sedang berada dalam proses penjelajahan diri, karena pada tahap ini, mereka mulai mengeksplorasi pengalaman baru yang sebelumnya belum mereka alami, seperti hidup mandiri, pengembangan nilai-nilai pribadi, dan membangun hubungan (Papalia & Feldman, 2014).

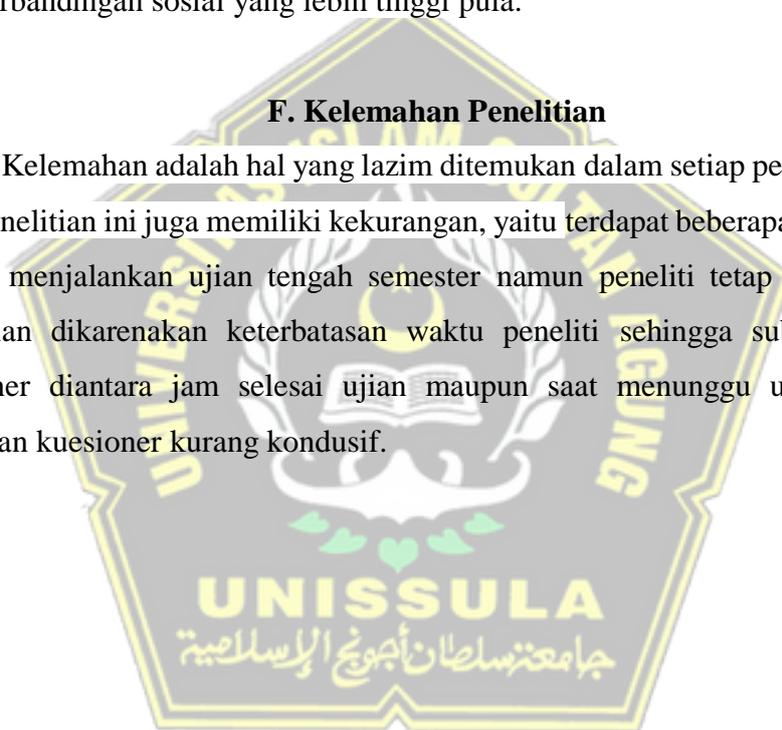
Variabel keterlibatan media sosial memperoleh hasil skor norma variabel pada kategori tinggi dengan mean empirik 37,62. Menyatakan bahwa 134 subjek dalam penelitian ini mengalami keterlibatan media sosial pada taraf yang tinggi. Dalam penelitian Kusnandar, (2021) menyatakan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 212,35 juta jiwa pada Maret 2021. Angka ini, Indonesia menempati posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah pengguna internet tertinggi di Asia. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur, mengurangi kemampuan kognitif, mengganggu pola makan, munculnya emosi negatif, dan bahkan berpotensi menimbulkan kecemasan (Xanidis & Brignell, 2016, & Nguyel, dkk, 2020). Penelitian lain yang dilakukan Penelitian oleh Fathadhika dan Afriani (2018) yang berjudul *Social media engagement* sebagai mediator antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada remaja menunjukkan bahwa risiko kecanduan media sosial terkait erat dengan ketakutan kehilangan momen yang dimediasi oleh keterlibatan dalam media sosial. Semakin besar kekhawatiran remaja akan kehilangan momen penting di media sosial, semakin mereka terdorong untuk terus aktif dan terikat dengan aktivitas tersebut, yang berpotensi mengarah pada perilaku kecanduan dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterikatan pada kegiatan di media sosial pada remaja berkaitan dengan masalah perilaku lain yang berhubungan dengan penggunaan internet dan interaksi melalui media sosial.

Hasil dari deskripsi data variabel perbandingan sosial, norma pada kategori variabel berada pada kategori sedang dengan mean empirik 35,96. Menyatakan bahwa 169 subjek dalam penelitian ini mengalami perbandingan sosial pada taraf

sedang. Hasil penelitian dari (Ardiany & Ardi, 2022) menyatakan bahwa bahwa *upward* perbandingan sosial secara signifikan berfungsi sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan harga diri (*self-esteem*). Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan Instagram, semakin besar kemungkinan pengguna melakukan perbandingan ke atas (*upward*), yang kemudian berpengaruh terhadap tingkat harga diri (*self-esteem*) mereka. Sejalan dengan penelitian sebelumnya (Jiang & Ngien, 2020); (Vogel et al., 2014) menyampaikan bahwa intensitas tingginya penggunaan instagram berhubungan dengan tingkah laku perbandingan sosial yang lebih tinggi pula.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan adalah hal yang lazim ditemukan dalam setiap penelitian. Tentu saja, penelitian ini juga memiliki kekurangan, yaitu terdapat beberapa fakultas yang sedang menjalankan ujian tengah semester namun peneliti tetap melaksanakan penelitian dikarenakan keterbatasan waktu peneliti sehingga subjek mengisi kuesioner diantara jam selesai ujian maupun saat menunggu ujian sehingga pengisian kuesioner kurang kondusif.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang menunjukkan adanya hubungan antara keterlibatan media sosial dan *quarter life crisis* melalui mekanisme perbandingan sosial. Hasil ini mengindikasikan bahwa perbandingan sosial sebagai variabel moderasi dapat meningkatkan *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan yang tinggi pada media sosial dapat memperburuk perasaan ketidakpuasan dan tekanan yang dialami selama *quarter life crisis* dikarenakan adanya mekanisme perbandingan sosial, dimana individu sering merasa terpaksa bersaing dengan standar yang ditetapkan oleh orang lain di media sosial, yang pada gilirannya dapat memperburuk krisis identitas dan eksistensial yang mereka rasakan.

B. Saran

1. Saran bagi mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung

Peneliti mengharapkan agar mahasiswa unissula mengurangi intensitas penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial dengan bijak. Bangun rasa percaya diri, tingkatkan *self love* serta menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna, manusia selalu memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga hal ini dapat membantu mengurangi perasaan membandingkan diri dengan orang lain. Saat merasa diri ini kurang berharga, merasa tertekan dengan keadaan, dan ketika frustrasi jangan pernah sungkan untuk berbagi cerita kepada teman terdekat, keluarga, atau bisa juga dengan *journaling*.

2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti juga mengharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memahami kelemahan dalam studi penelitian ini dan melakukan penelitian lanjutan terkait *quarter life crisis* mengaitkan dengan variabel yang lainnya. Selain itu, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). *Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Charater: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(5).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Black, A. (2010). *"Halfway Between Somewhere And Nothing:" An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students*. Master Of Education, University Of Arkanas. Proquest Dissertations And Theses.
- Byock, S. D. (2010). *The quarterlife crisis and the path to individuation in the first half of life*. Pacifica Graduate Institute.
- Di Gangi, P. M., & Wasko, M. M. (2016). *Social media engagement theory: Exploring the influence of user engagement on social media usage*. Journal of Organizational and End User Computing (JOEUC), 28(2), 53-73.
- Festinger, L. (1957). *Social comparison theory. Selective Exposure Theory*, 16(401), 3.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Supercollege, LLC.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). *Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4(2), 1349–1358.
- 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>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Johnston, K. A., & Taylor, M. (2018). *The Handbook of Communication Engagement*. The Handbook of Communication Engagement, 1–579.
<https://doi.org/10.1002/9781119167600>
- Karpika I Puti, & Segel Ni Wayan Widiyani. (2021). *Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*

- Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*. Widyadari, 22(2), 513–527.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Kruglanski, A. W., & Mayseless, O. (1990). *Classic and current social comparison research: Expanding the perspective*. *Psychological Bulletin*, 108(2), 195.
- Kusnandar, V. B. (2021). Pengguna Internet Indonesia Peringkat ke-3 Terbanyak di Asia. Diakses melalui:
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/10/14/pengguna-internet-indonesiaperingkat-ke-3-terbanyak-di-asia>.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. John Wiley & Sons.
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). *Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate*. *Proyeksi*, 18(2), 237.
<https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- O'Brien, H., & Cairns, P. (2016). *Why engagement matters*. Cham: Springer International Publishing. doi, 10, 978-3.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development [Menyelami Perkembangan Manusia]*. (Alih Bahasa : F. Herarti). Jakarta: Salemba Hunamika.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Ardiany, M. F., & Ardi, R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Self-Esteem Emerging Adult yang dimediasi dengan Perbandingan Sosial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 153–162. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31965>
- Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., Malang, U. N., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., Hidayat, N., Agung, S., & Bimbingan, J. K. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Mengukur Kesulitan di Usia Dini : Pengembangan Skala Quarter Life Crisis*. 8(3).
- 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>
- Rahimmatussalisa, Anwar, & Putri, M. N. A. K. (2024). Social Media Engagement Scales for Adolescent (Smes-a) Versi Indonesia: Invariansi Pengukuran Gender. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi* <https://Journal.Umg.Ac.Id/Index.Php/Psikosains> SOCIAL, 19(1), 12–20.

- Robinson, O. C. (2016). Emerging adulthood, early adulthood and quarterlife crisis: Updating Erikson for the 21st century. *Emerging Adulthood in a European Context*, 17–30. <https://koppa.jyu.fi/en/courses/226401/learning-materials/pre-reading-for-1-2-robinson>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Santrock, John W. (2007). *Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Sherman, A., & Smith, D. E. (2013). *Social media engagement for dummies*. John Wiley & Sons.
- Syahtiti, D. (2024). *Sosial Media Engagement Dan Hubungannya Dengan Kinerja Customer Relationship Management* (Social Media Engagement And Its Relationship With Customer Relationship Management Performance). 2(3).
- Wikipedia. (2011). *Selective Exposure Theory Twelve Wikipedia Articles*. 24(7), 493–495.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wood, J. V. (1996). *What is social comparison and how should we study it?*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520-537.
- Zwagery, R. V., & Yuniarramah, E. (2021). *Psikoedukasi “Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?” To Maega*: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 272. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>