

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gen-Z atau yang kita kenal dengan Generasi Z yang lahir di tahun 1998-2012 merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan internet di Indonesia. Berdasarkan data dari Nailul (2024) Gen-Z merupakan pengguna media sosial terbanyak pada tahun 2023 dimana mencapai 62,39 juta pengguna media sosial (Fahriansyah & Paryontri, 2025). konten yang banyak ditemukan serta sering diakses oleh Gen-Z di media sosial umumnya berkaitan dengan pencapaian dan kesuksesan orang lain. Paparan konten tersebut dapat memicu rasa cemas dan mendorong individu untuk membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain (Pranata et al., 2023).

Menurut WHO (2025) penggunaan media sosial berdampak ganda terhadap kesehatan mental pada remaja, dimana penggunaan media sosial dapat memperburuk kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan isolasi sosial. Berdasarkan data Nailul (2024) rata-rata penggunaan media sosial pada tahun 2024 oleh masyarakat Indonesia mencapai 7 jam 38 menit perhari, hal ini menunjukkan ketergantungan masyarakat pada media sosial. Hal ini membuat Gen-Z susah untuk mengendalikan penggunaan media sosial dan berdampak pada kesehatan mental dan sosial (Praditha & Wulanyani, 2024).

Penggunaan media sosial pada Gen-Z disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Nailul (2024) penggunaan media sosial mengalami peningkatan, dimana Gen-Z merupakan pengguna terbanyak di tahun 2024. Menurut peneliti (Praditha & Wulanyani, 2024) faktor yang mempengaruhi Gen-Z dalam menggunakan

sosial media ada dua, yang pertama faktor internal yang dimana pengguna mengalami kesepian, kecemasan sosial, *narsisme*, kebosanan, dan stres. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas kebutuhan dukungan sosial, motivasi hiburan dan presentasi diri, dan pemenuhan tujuan pribadi.

Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang memasuki fase awal dewasa, umumnya pada usia sekitar 20 tahun. Pada fase ini, individu sering mengalami kecemasan terhadap masa depan serta tekanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya stres, depresi, serta berbagai gangguan kesehatan mental lainnya (Munaya, 2022). *Quarter life crisis* juga berhubungan dengan penggunaan sosial media dimana dapat mempengaruhi persepsi diri (Rahmi & Zarkasi, 2025). Berdasarkan uraian tersebut Gen-Z yang sedang mengalami *quarter life crisis* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap dirinya, dimana individu tersebut akan mengalami masalah yang cukup kompleks dan membuatnya stres karena Gen-Z yang baru mengalami *quarter life crisis* belum siap untuk memasuki masa dewasa, namun kehidupan akan terus berjalan dan tantangan akan terus ada (Rasul, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan mahasiswa Gen-Z, ditemukan bahwa dari 10 mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tungadewi, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tanda-tanda *quarter life crisis*. Sebanyak 8 dari 10 mahasiswa mengaku sering mengalami kebingungan dalam menentukan arah masa depan, merasa tertinggal di bandingkan pencapaian teman sebaya, serta mengalami keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa awal. Mahasiswa juga menyampaikan bahwa penggunaan media sosial menjadi

salah satu faktor yang mempengaruhi perasaan tersebut. Paparan terhadap konten pencapaian, gaya hidup, serta keberhasilan orang lain di media sosial memunculkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang menyebabkan munculnya tekanan psikologis, rasa tidak percaya diri, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Kondisi tersebut menggambarkan karakteristik *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa terdapat fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa yang berkaitan dengan kecemasan individu, dan dipengaruhi oleh pola penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tungadewi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Utama

Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tungadewi.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tungadewi.
2. Mengidentifikasi *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tungadewi.

3. Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwanai Tungadew.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini terdiri dari dua bagian yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya dalam memahami fenomena *quarter life crisis* pada Generasi Z serta dampaknya terhadap kondisi kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *quarter life crisis* dan kesehatan mental pada usia dewasa awal.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Mahasiswa Gen-Z

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa Generasi Z mengenai *quarter life crisis* yang dialami sehingga mampu mengenali kondisi psikologisnya, mengelola kecemasan dan stres, serta menerapkan strategi koping adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan pada fase dewasa awal.

2. Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi institusi dan tenaga kesehatan dalam menyusun program edukasi, pendampingan, serta promosi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan Generasi Z yang berada pada fase *quarter life crisis*.

3. Tenaga keperawatan jiwa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat jiwa dalam memahami *quarter life crisis* pada Generasi Z sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan asuhan keperawatan jiwa, khususnya dalam menangani masalah kecemasan, stres, dan penurunan kualitas hidup.

