

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penggunaan Media Sosial

2.1.1. Pengertian Media Sosial

Di era perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan internet atau yang sering dikenal dengan media sosial dapat diakses oleh siapa saja yang terhubung ke jaringan seluler, hal ini memudahkan kebutuhan manusia dalam informasi, komunikasi, hiburan, serta pengetahuan (Sa'diyah, Naskiyah, dan Rosyadi 2022). Media sosial juga dapat memberi dampak yang bersifat positif atau pun negatif bagi penggunaannya. Dampak positifnya ialah dapat mempermudah dalam berkomunikasi, informasi, memperluas relasi, serta mempercepat informasi tanpa terkendala waktu, jarak, dan biaya yang murah. Serta dampak negatif yang didapat dari penggunaan media sosial antara lain kurangnya interaksi secara tatap muka, ketergantungan terhadap sosial media, resiko bocornya informasi privasi, dan pengaruh buruk lain nya dari lingkungan sosial secara dering (Arini, 2020).

2.1.2. Jenis Jenis Media Sosial

Menurut penelitian Pangaribuan dkk, (2024), media sosial merupakan jaringan digital yang membuat penggunaannya, terutama Gen-Z, dapat berinteraksi serta berbagi informasi, mengekspresikan diri melalui berbagai jenis- jenis sosial media yang umum digunakan oleh Gen- Z yaitu:

1. Instagram

Instagram adalah salah satu media sosial yang digunakan oleh generasi Z untuk membagikan foto, video, dan cerita (story) sebagai bentuk ekspresi diri.

2. *Tiktok*

Tiktok adalah aplikasi yang membagikan video pendek yang dimana digemari kalangan muda terutama Gen-Z kaerna konten yang diberikan sangat kreatif, menghibur, dan mengikuti tren yang sedang viral.

3. *YouTube*

YouTube adalah aplikasi yang digunakan untuk menonton, mengunggah, baik untuk hiburan, pelajaran, edukasi, dan kreativitas.

4. *Facebook*

Facebook atau yang dikenal dengan FB merupakan salah satu sosial media yang popularitasnya mulai menurun di kalangan muda terlebih lagi Gen-Z, yang digunakan untuk berkomunikasi, mengikuti grup komunitas, serta membagikan informasi pribadi.

5. *WhatsApp*

WhatsApp merupakan aplikasi yang digunakan untuk percakapan pribadi, grup, serta dokumen, gambar, dan video.

2.1.3. Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa

Menurut Supratman (2018), penggunaan media sosial pada mahasiswa, merupakan bagian dari aktivitas keseharian yang dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi, hiburan, serta pembentukan identitas diri. Media sosial digunakan mahasiswa tidak hanya untuk kebutuhan akademik, tetapi juga untuk menjalin relasi sosial, mengekspresikan diri, dan mengikuti perkembangan lingkungan sosial di sekitarnya. Cara mahasiswa menggunakan media sosial tersebut

membentuk pola perilaku dan pengalaman psikologis yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan hal tersebut, Cendrawan dan Ajisuksmo (2020) menyatakan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa dipengaruhi oleh kebutuhan pencarian informasi, pemenuhan hiburan, serta keinginan untuk membangun rasa kebersamaan dan relasi sosial. Media sosial menjadi sarana bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan psikososial, baik dalam berinteraksi dengan orang lain maupun dalam membangun keterhubungan sosial. Penggunaan media sosial yang demikian menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan mahasiswa pada fase dewasa awal.

2.1.4. Dampak Penggunaan Media Sosial

Menurut (Pratidina & Mitha, 2023), penggunaan media sosial memberikan berbagai dampak terhadap interaksi sosial masyarakat, baik positif maupun negatif. Dampak positifnya meliputi:

- 1) meningkatkan kerja sama, khususnya dalam bidang pendidikan melalui berbagi informasi dan diskusi,
- 2) mengurangi pertikaian dengan mempererat tali persaudaraan,
- 3) memperluas jaringan pertemanan tanpa batas ruang dan waktu,
- 4) memudahkan individu berbagi ide, informasi, dan inovasi, serta
- 5) memberikan dukungan emosional bagi mereka yang terpisah secara jarak.

Sementara itu, dampak negatifnya antara lain:

- 1) menjauhkan orang-orang yang secara fisik dekat akibat perhatian yang lebih terfokus pada interaksi daring.
- 2) menurunnya intensitas interaksi tatap muka.

3) meningkatnya potensi konflik antar kelompok akibat perbedaan pandangan atau latar belakang.

Oleh sebab itu, peneliti menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak agar manfaatnya dapat dimaksimalkan dan dampak negatifnya dapat diminimalisir.



2.2. *Quarter Life Crisis*

2.2.1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan krisis emosional yang banyak terjadi pada dewasa awal yang berusia 20 th, serta ditandai dengan kekhawatiran dan tekanan terhadap masa depan dan kehidupan yang tengah dijalani (Asrar, 2022). Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Fuad (2023) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang memperburuk tentang *quarter life crisis* ialah tekanan dan ekspektasi ketika melihat sosial media.

2.2.2. Gejala *Quarter Life Crisis*

Gejala *quarter life crisis* menurut (Indah Ramadani Putri dan Julistia 2023) mahasiswa Gen-Z yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan berbagai gejala psikososial dan emosional yang sering terjadi, ada pun gejala-gejala yang muncul:

- a. Kebingungan dalam mengambil keputusan
- b. Putus asa
- c. Penilaian diri negatif
- d. Terjebak dalam situasi sulit
- e. Kecemasan
- f. Merasa tertekan
- g. Kekhawatiran tentang hubungan interpersonal
- h. Insecure

2.2.3. Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*:

Faktor penyebab *quarter life crisis* yang di jelaskan menurut penelitian dari Artiningsih (2021) antara lain:

- a. Ketidaksiapan menghadapi masa dewasa, *quarter life crisis* terjadi ketika individu belum siap menghadapi kehidupan dewasa, seperti karir, hubungan, dan tanggung jawab sosial.
- b. Kesenjangan antara harapan dan realistis, hal ini terjadi ketika keadaan yang sebenarnya tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan individu.
- c. Ketidak puasan terhadap hubungan, hal ini terjadi ketika hubungan dalam keluarga, romantis, maupun sosial tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan sehingga muncul perasaan kesepian dan tidak merasa bahagia.
- d. Isolasi sosial, individu yang mengalami *quarter life crisis* sering menarik diri dari lingkungan, yang kemudian berakhir merasa kesepian lebih dalam.
- e. Tekanan sosial dan budaya, misalnya tugas akhir pada mahasiswa, ekspektasi keluarga, dan tekanan sosial lainnya.
- f. Status pekerjaan, dimana individu belum bekerja atau tidak nyaman dengan pekerjaannya saat ini dikarenakan belum mencukupi ekspektasi individu atau sosial.
- g. Kurang kemandirian, tinggal bersama orang tua (belum mandiri secara emosional).
- h. Penggunaan media sosial, yaitu kondisi ketika individu sering terpapar konten kehidupan ideal dan pencapaian orang lain di media sosial, sehingga memicu perbandingan sosial, perasaan tertinggal, serta tekanan psikologis dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa awal.

2.2.4. Pengukuran *Quarter Life Crisis*

Pengukuran *quarter life crisis* dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner *quarter life crisis* yang disusun oleh (Yuriza dkk.,

2023) dan terdiri dari 30 item pernyataan. Instrumen ini mengukur dua dimensi utama, yaitu aspek negatif dan aspek positif *quarter life crisis*. Aspek negatif meliputi kecemasan dan kekhawatiran, hubungan sosial, tekanan keluarga dan lingkungan, serta rendah diri dan putus asa. Sementara itu, aspek positif mencakup optimisme dan keyakinan, penerimaan diri, dukungan sosial dan lingkungan, serta *growth mindset*. Skor yang diperoleh dari kuesioner ini kemudian dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu *quarter life crisis* rendah, sedang, dan tinggi. Penggunaan instrumen ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang akurat mengenai tingkat krisis yang dialami oleh responden dalam menghadapi fase transisi kehidupan dewasa awal.

2.2.5. Dampak *Quarter Life Crisis*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maghfira dan Rozaq (2024) *quarter life crisis* berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir, terutama yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap konten *flexing* di sosial media. Ketergantungan ini memicu perasaan cemas, tidak puas terhadap diri sendiri, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup, yang pada akhirnya memperburuk gejala *quarter life crisis*. Mahasiswa yang terpapar konten pencapaian orang lain di media sosial cenderung mengalami krisis kepercayaan diri, ketidakstabilan emosi, dan tekanan sosial yang tinggi dalam aspek harapan hidup, tantangan pendidikan, spiritualitas, karier, hubungan sosial, serta pencarian identitas diri. Penelitian ini menemukan bahwa ketergantungan pada konten *flexing* memberikan pengaruh sebesar 40,7% terhadap terjadinya *quarter life crisis*, yang menunjukkan betapa besar peran media sosial dalam membentuk kesejahteraan

emosional individu pada fase perkembangan dewasa awal (Maghfira dan Rozaq, 2024).

2.2.6. Mahasiswa Gen Z

Gen-Z adalah kelompok usia yang lahir sekitar tahun 1997-2012 dan saat ini masih banyak yang duduk dibangku kuliah. Pada penelitian Azka (2018) mahasiswa Gen-Z menunjukkan kecenderungan teradap kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial. Mereka lebih nyaman berkomunikasi secara daring dibandingkan tatap muka, serta menjadikan sosial media sebagai pelarian ketika merasa cemas, rendah diri, dan keterbatasan dalam membangun hubungan sosial secara langsung.

Sementara itu jurnal menurut Rasul (2023) menegaskan bahwa mahasiswa berada dalam fase yang rentan secara psikologis dikenal dengan *quarter life crisis* yaitu, masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal. Gen-Z dikenal serba instan dan terbuka terhadap teknologi, namun hal ini juga menjadikan pemicu *overthinking*, rasa ragu, dan perbandingan sosial yang berlebihan, terutama karena paparan sosial media yang instan. Hal ini sejalan dengan temuan dari Azka dkk, (2018) yang menyampaikan bahwa ketergantungan sosial media memiliki korelasi positif dengan kecemasan. Yang dimana tekanan hidup moderen dan paparan digital yang terus-menerus memperkuat resiko gangguan kesehatan mental di kalangan Gen-Z.

2.3. Hubungan Penggunaan Sosial Media Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Gen-Z

Menurut penelitian Supratman dkk, (2018) penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa Generasi Z sebagai sarana

komunikasi, pencarian informasi, hiburan, serta media untuk mengekspresikan diri. Penelitian dari Alkatiri dan Aprianty (2024), juga mengungkapkan bahwa penggunaan sosial media yang tinggi di kalangan dewasa awal menjadi masalah yang signifikan, karena dapat memicu perbandingan sosial. Media sosial seperti *Instagram* dan *WhatsApp* tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, akan tetapi digunakan juga sebagai tempat untuk membentuk identitas diri dan pencapaian hidup. Dampak dari konten-konten tersebut memberikan tekanan psikososial, terutama saat individu merasa hidupnya tidak ideal apa yang dilihat di media sosial. Akibatnya, semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami tekanan emosional karena merasa ketinggalan secara sosial.

Menurut Rahmania (2020) *quarter life crisis* adalah suatu kondisi psikososial yang biasa terjadi pada individu yang berusia 20 hingga 30 tahun, yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Seseorang yang mengalami fase ini sering kali merasa terjebak antara tanggung jawab dewasa yang belum siap dihadapi dan masa remaja yang telah lewat. Tekanan dari lingkungan, ekspektasi karir, relasi, serta pencapaian pribadi sering kali memperburuk kondisi ini. Penelitian dari Agarwal (2020) juga mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan konten yang muncul di media sosial yang dipenuhi dengan ungkapan terkait stres, rasa *stuck*, dan keinginan untuk merubah kehidupannya.

Menurut Alkatiri dan Aprianty (2024) terdapat hubungan positif yang terjadi antara penggunaan media sosial dan *quarter life crisis*, dengan nilai korelasi $r = 0,203$. Semakin sering individu menggunakan media sosial, maka semakin besar

kemungkinan individu tersebut mengalami gejala *quarter life crisis*. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Rahmi dan Zarkasi (2025) menyatakan bahwa sosial media memicu tekanan identitas akibat tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan standar pencapaian yang ideal di sosial media. Selain itu menurut Agarwal (2020) bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* di sosial media seperti Twitter, sering menggunggah status tentang perasaan negatif, kebingungan identitas, dan tekanan sosial kuat. Hal ini memperkuat bahwa media sosial dapat menjadi salah satu pemicu dan penguat *quarter life crisis* pada dewasa muda.

