

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP  
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam*

*Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*

*Universitas Medan Area*

**OLEH**

**LILIS INDRI YANI**

**18.860.0139**



**FALKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 11/10/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)11/10/22

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Lilis Indri Yani  
18.860.0139

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 5 September 2022

#### Susunan Dewan Penguji

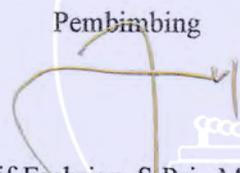
Ketua

  
(Meri Hafni, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Sekretaris

  
(Dinda Permata Sari Harahap, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing

  
(Arif Fachrian, S.Psi., M.Psi)

Penguji Tamu

  
(Azhar Aziz, S.Psi, M.A)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu  
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana  
tanggal 5 September 2022

Kepala Bagian

  
  
(Dinda Permata Sari Harahap, M.Psi, Psikolog)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

  
  
(Hassanuddin, Ph.D)

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi - sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya unsur plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 5 September 2022



Lilis Indri Yani  
(188600139)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Lilis Indri Yani

NPM : 18.860.0139

Tahun Terdaftar : 2018

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini dikemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 5 September 2022



Lilis Indri Yani

18.860.0139

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lilis Indri Yani  
NPM : 18.860.0139  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa di Universitas Medan Area. Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 5 September 2022

Yang menyatakan



(Lilis Indri Yani)

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Sebuah anugrah yang paling tak terhingga buat saya

Karna atas izin Allah SWT

Yang telah memberikan saya Kesehatan dan kesempatan

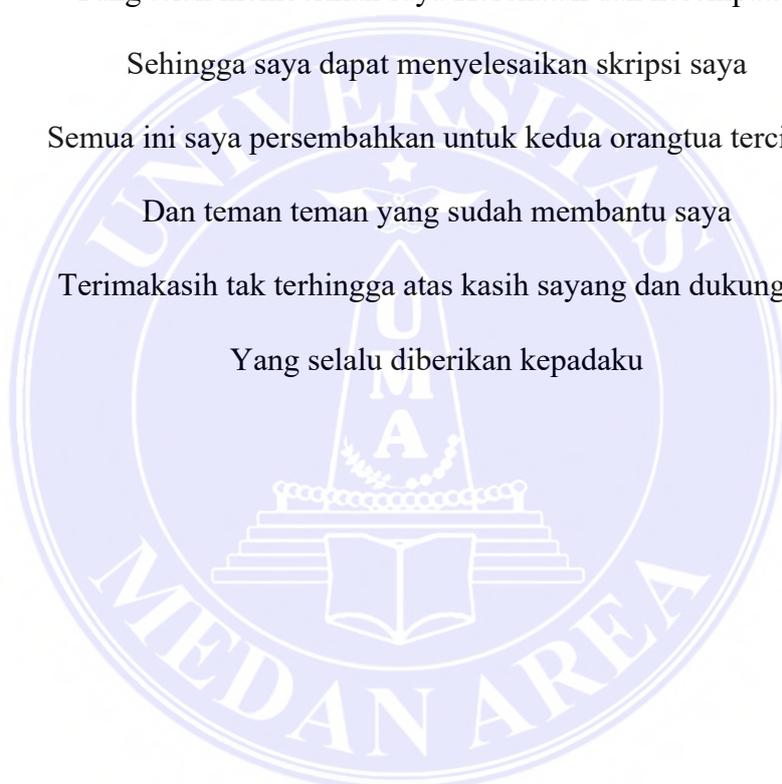
Sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya

Semua ini saya persembahkan untuk kedua orangtua tercinta

Dan teman teman yang sudah membantu saya

Terimakasih tak terhingga atas kasih sayang dan dukungan

Yang selalu diberikan kepadaku



## MOTTO

Hiduplah seakan akan kamu mati besok dan belajar lah seakan akan kamu hidup selamanya

- Mahatma Ghandi



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Lilis Indri Yani  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat Tanggal Lahir: Medan, 05 Mei 2000  
Alamat : Komp. Villa Mutiara Johor 2 , Medan johor  
Kode Pos : 20144  
Nomor Ponsel : 082213553896  
Email : [Indrynililis@gmail.com](mailto:Indrynililis@gmail.com)  
Pendidikan Formal :  
a. TK Al-amin  
b. SD Negeri 060929  
c. SMP Negeri 2 Medan  
d. SMK Negeri 3 Medan



## KATA PENGANTAR

Pertama-tama, peneliti ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini. Adapun tujuan dari membuat skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Universitas Medan area. Penelitian ini berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Quarter Life Crisis* terhadap mahasiswa di Universitas Medan Area”. Penelitian ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari beberapa pihak kepada peneliti.

Dalam Kesempatan ini, saya selaku penelitian juga ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Tidak luput pula dalam hal ini saya sudah banyak menerima bimbingan serta bantuan. Maka pada kesempatan ini perkenakan saya mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Siregar.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, Msc, selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Dinda Permata Sari Hrp S.Psi, M.Psi selaku Kepala Bagian Jurusan Psikologi Peekembangan serta selaku seketaris yang telah memberikan saran yang sangat membangun untuk peneliti.

5. Bapak Arif Facrian S.Psi, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing saya dengan segala ilmu, kesabaran, kebaikan, Doa serta waktu yang banyak diluangkan selama proses membimbing, serta memberikan arahan terbaik dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Ibu Meri Hafni, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua sidang yang telah meluangkan waktunya untuk dapat hadir pada sidang .
7. Bapak Azhar Aziz, S.Psi., M.A selaku penguji yang telah meluangkan waktunya untuk berdiskusi serta memberikan saran yang sangat membangun untuk peneliti.
8. Para Mahasiswa kampus 2 Universitas Medan Area yang telah bersedia membantu lancarnya penelitian dan mengisi angket penelitian.
9. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah berkontribusi memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti hingga saat ini. Kemudian terimakasih kepada para staff Tata Usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti.
10. Bapak dan mamak saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya sehingga saya bisa berada di tahap ini serta fasilitas dan kepercayaan orang tua saya terhadap saya. Semua perjuangan ini saya dedikasikan untuk kedua orang tua.
11. Terimakasih kepada bang wahyu yang selalu memberikan dukungan serta motivasi nya untuk terus berkerja keras. “Bang makasih atas support uang jajan nya“.

12. Saya ingin terimakasih kepada diri sendiri yang sudah mau berusaha untuk terus berjuang dan bertahan di titik ini.
13. Terimakasih kepada bestie saya yang hebat mbak Adinda Sabrina Tp yang selalu memberikan dukungannya dan selalu memberikan insight baru.
14. Terimakasih kepada teman seperjuangan saya semasa kuliah "Blackpink" yaitu ada fiandra aldira, Amalia citra, Alvida Utami. Terimakasih kalian sudah mewarmai kehidupan selama perkuliahan.
15. Terimakasih kepada Erda Sulyani yang selalu setia menemani kemanapun, jadi teman curhat dalam perjuangan penyelesaian skripsi ini.
16. Terimakasih pada teman-teman seperjuangan stambuk 2018 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terutama kelas B.

Akhir kata, penulis memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan didalam penulisan apapun atau penyusunan skripsi ini. Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti membuka diri untuk menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua orang yang membutuhkannya terutama dibidang psikologi perkembangan.

Medan, 5 September 2022

Lilis Indri Yani  
18.860.0139

## ABSTRAK

### HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

OLEH:

Lilis Indri Yani

NPM : 188600139

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Intensitas Penggunaan media sosial dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Medan Area. Dalam penelitian ini, membatasi masalah pada Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa/mahasiswi fakultas psikologi stambuk 2018 di kampus 2 UMA. Metode pengambilan sampel menggunakan random sampling, sehingga sampel penelitian ini sebanyak 50 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form*. Intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Horrigan yaitu frekuensi dan durasi. Alat ukur quarter life crisis dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek Robins & Wilner (2020). Metode analisis data penelitian untuk uji validitas menggunakan *Pearson Product Moment*, dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha*. Berdasarkan perhitungan statistika menunjukkan nilai koefisien ( $r_{xy}$ ) = 0.394 dengan  $p = 0.005 < 0.050$ . Sehingga hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan positif Intensitas penggunaan media sosial dengan *Quarter life crisis*, yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi terjadinya *Quarter life crisis*. Koefisien determinan sebesar 0,214 ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangsi terhadap quarter life crisis sebesar 21,4%.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Quarter Life Crisis*

## ABSTRACT

***THE CORRELATION INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE AND  
QUARTER LIFE CRISIS ON STUDENTS OF UNIVERSITAS MEDAN  
AREA FACULTY OF PSYCHOLOGY***

**OLEH:**

**Lilis Indri Yani  
NPM : 188600139**

*This research aims to determine the relationship between the Intensity of Social Media Use and Quarter Life Crisis in students at Medan Area University. In this study, limiting the problem to the intensity of social media use in students of the 2018 faculty of psychology at campus 2 UMA. The sampling method uses random sampling, so that the sample of this study was as many as 50 people. Data collection techniques use questionnaires through google forms. The intensity of social media use in this study was measured based on aspects according to Horrigan, namely frequency and duration. The quarter life crisis measuring instrument in this study was developed based on aspects of Robins & Wilner (2020), Research data analysis methods for validity tests using Pearson Product Moment, and reliability tests using Cronbach Alpha. Based on statistical calculations show the value of the coefficient ( $r_{xy}$ ) = 0.394 with  $p = 0.005 < 0.050$ . So this shows that the hypothesis of this study is accepted, namely there is a positive relationship between the intensity of social media use and the Quarter life crisis, which means that the higher the intensity of social media use, the greater the occurrence of the Quarter life crisis. This determinant efficiency of 0.214 indicates that the intensity of social media use contributed to the quarter life crisis of 21,4 %.*

***Keywords:*** Intensity of Social Media Use, Quarter Life Crisis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I - PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan masalah.....	12
D. Rumusan masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II - TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
A. Quarter Life Crisis .....	14
1. Definisi Quarter Life Crisis .....	14
2. Faktor Quarter Life Crisis .....	15
3. Aspek-aspek Quarter life crisis .....	17
4. Fase Quarter Life Crisis .....	20
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	21
1. Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	21
2. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	24
3. Fungsi Media sosial.....	26
4. Tipe Pengguna Media Sosial.....	27
5. Dampak Penggunaan Media Sosial .....	28

6. Kecanduan Media Sosial .....	31
C. Dewasa Awal .....	33
D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan quarter life crisis ..	40
E. Kerangka Konseptual .....	44
F. Hipotesis .....	45
<b>BAB III - METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Tipe Penelitian .....	46
B. Identifikasi variabel penelitian.....	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	47
D. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel .....	48
E. Metode pengumpulan data .....	49
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	51
G. Metode Analisa data .....	52
<b>BAB IV - HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Orientasi kancah dan persiapan penelitian .....	54
B. Persiapan Penelitian .....	57
C. Pelaksanaan Penelitian.....	60
D. Analisis data dan hasil penelitian .....	62
E. Uji asumsi .....	63
1. Uji Normalitas .....	63
2. Uji Linieritas.....	64
F. Hasil Analisis Korelasional.....	64
G. Hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik .....	65
1. Mean Hipotetik.....	65
2. Mean Empirik.....	65
H. Kriteria.....	66
I. Pembahasan.....	67
<b>BAB V - SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Simpulan.....	72
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penyebaran Skala Quarter Life Crisis .....	58
Tabel 2. Skala Quarter Life Crisis.....	61
Tabel 3. Klasifikasi Intensitas Penggunaan Internet .....	62
Tabel 4. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	63
Tabel 5. Hasil Uji Linieritas Hubungan .....	64
Tabel 6. Rangkuman Perhitungan Analisis r Product Moment.....	65
Tabel 7. Hasil Klasifikasi Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	66
Tabel 8. Nilai mean hipotetik dan empirik.....	67



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam sebuah siklus kehidupan manusia, setiap individu akan melewati beberapa tahapan perkembangan. Menurut Erikson (1968) memaparkan bahwasannya ada delapan tahapan perkembangan yang dilalui yaitu bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Dimana setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik serta tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Salah satu masa yang di anggap krusial dan menjadi perhatian banyak kalangan adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa.

Dewasa awal merupakan masa dimana individu akan mengalami proses perkembangan yang sangat kompleks terkait bagaimana peran orang dewasa serta proses psikologis yang mendasarinya (Shulman, dkk, 2005). Pada masa ini merupakan masa dimana individu mulai mengeksplorasi diri, pengembangan nilai-nilai, membangun sebuah hubungan dan pemantapan kehidupan di masa depan. Individu memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar dari periode sebelumnya yang telah dilalui. Individu yang mencapai status dewasa ditandai dengan bertanggung jawab sepenuhnya pada diri sendiri. Erikson (2001) menyatakan bahwa tahap dewasa awal dimulai antara usia 20 hingga 30 tahun, pada masa ini merupakan masa dimana individu akan memiliki tanggung jawab yang

lebih besar dari masa perkembangan sebelumnya karena individu di tuntut untuk mandiri dalam segala hal.

Ketika mulai memasuki masa dewasa awal, individu akan dituntut untuk menjadi orang yang dewasa, menjadi pribadi yang mandiri, yang bisa menentukan jalan hidupnya secara mandiri, serta mampu meningkatkan kualitas dirinya, mempunyai karir yang baik. Dewasa awal merupakan tahap dimana individu mulai menemui banyak masalah, penuh ketegangan, emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidupnya (Hurlock, 2002). Ketika memasuki masa dewasa awal, individu akan menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dimana individu akan memiliki peran, sikap serta minat yang baru. Hurlock (2002) menyebutkan terdapat beberapa tugas perkembangan di masa dewasa awal yaitu mencari kecerdasan emosional untuk mendapat pasangan, membangun rumah tangga, serta membangun karir dengan tujuan mempersiapkan kehidupan ekonomi dalam membangun sebuah keluarga.

Dalam menghadapi respon dan tuntutan dari lingkungannya, individu akan memiliki respon yang berbeda-beda. Ketika memasuki dewasa awal atau memasuki usia 20-an bagi sebagian individu tidak terlalu mengalami krisis, tetapi bisa menjadi masa yang menyenangkan untuk dilewati karena terdapat banyak kesempatan untuk dapat mencoba berbagai hal baru untuk mendapat arti kehidupan yang akan dijalani lebih mendalam. Individu juga akan dihadapkan oleh banyaknya pilihan yang akan dipilih, memiliki waktu yang lebih banyak untuk bergaul dan berbaur bersama teman-temannya, memiliki lebih banyak kesempatan untuk dapat mengeksplorasi nilai serta pandangan hidup yang lebih bervariasi, dapat merasakan kebebasan dari

pantauan orang tua lebih besar, serta merasa tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademis (Santrock & Halonen, 2010).

Namun bagi sebagian individu lainnya akan mengalami rasa khawatir dan mengalami ketakutan ketika akan memasuki masa dewasa. Menurut Murphy (2011) menyatakan bahwa masa dewasa merupakan masa krisis. Pada masa ini individu akan memiliki perasaan yang negatif seperti merasa tidak yakin, cemas, gelisah, serta frustrasi. Perasaan tersebut akan muncul ketika individu memikirkan kemampuan bagaimana mengontrol kehidupannya yang sekarang. Biasanya terdapat ketidakstabilan, rasa ketidakamanan, fokus diri yang besar, serta memiliki peluang bercampur dengan rasa ketidakpastian dan frustrasi (Arnett, 2001).

Memasuki dewasa awal, individu akan mendapat banyak tuntutan dan tantangan dari lingkungannya. Banyaknya tuntutan dan tantangan yang dihadapi dapat membuat individu merasa kebingungan memilih mana yang harus dipilih dan ia jalani. Biasanya individu yang tidak mampu merespons lingkungannya dengan baik akan merasa terganggu kondisi psikologisnya. Individu yang tidak mampu merespons dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan akan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian, dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008).

Istilah *quarter life crisis* diperkenalkan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Wilner (2001) yang berangkat dari teori *emerging adulthood* dari Jeffrey Arnett (2000). Kondisi *quarter life crisis* biasa terjadi ketika individu

memasuki dewasa awal atau saat memasuki usia 20an. Oleh karena itu Robbins dan Wilner (2001) menyebut krisis emosional yang terjadi pada kondisi ini dengan istilah “*twenty something*” dikarenakan kondisi tersebut banyak dialami dan ditemui pada individu berusia dua puluh tahunan (Atwood & Scholtz, 2008). Emerging adulthood merupakan suatu tahap perkembangan individu yang mengalami masa remaja kemudian memasuki masa dewasa awal yang terjadi antara usia 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2004). Pada masa ini biasanya individu sudah mempunyai rencana kehidupan masa depan ketika memasuki masa dewasa. Individu sudah mempunyai gambaran kehidupan apa yang akan dilalui untuk merancang masa depannya terkait pendidikan akademis, karier, bahkan pernikahan.

Dari istilah *emerging adulthood* dikembangkanlah sebuah istilah *quarter life crisis*. Kondisi krisis yang dialami individu dewasa awal banyak terjadi ketika individu berada di perguruan tinggi, hal ini terjadi karena setelah menjadi mahasiswa dan tamat dari perguruan tinggi individu biasanya akan bingung setelah lulus akan melanjutkan kemana dan pekerjaan apa yang cocok dengan dirinya. Menurut Santrock (2012) pergeseran peran masa peralihan dari kehidupan universitas dapat mengakibatkan perasaan cemas sampai dengan masa krisis, kondisi tersebut dapat diakibatkan oleh merasa tidak memiliki harapan, lelah secara mental, merasa sedih hingga depresi. Ketika individu mengalami quarter life crisis, ia akan meragukan diri sendiri, merasa tidak berdaya, stres, memiliki emosi yang tidak stabil, takut mengalami kegagalan, serta mudah merasa terasingkan (Atwood & Scholtz, 2008).

Krisis hidup pada masa *quarter life crisis* dapat menimbulkan perasaan ragu terhadap diri sendiri hingga dapat menyebabkan depresi. Individu pada masa krisis akan meragukan diri sendiri dalam mengatasi berbagai tantangan yang dihadapinya. Individu akan menghadapi kehidupan baru yang dianggap sulit dan tidak sesuai dengan ekspektasinya, merasa takut menjadi orang dewasa mengalami masalah identitas diri, takut mengalami kegagalan, tidak dapat menentukan pilihan serta kesulitan menyetimbangkan hidupnya (Robbins, 2004). Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan kegalauan akan hidupnya, ia akan merasa bahwa hidupnya yang terasa monoton dan *stuck* tanpa ada perubahan, selain itu individu akan merasa khawatir yang berlebih terhadap masa depan yang akan datang karena ia takut kehidupan yang akan datang tidak sesuai dengan kehidupan yang telah ia bayangkan dan rencanakan sebelumnya, ia akan khawatir tidak memiliki karir yang bagus, khawatir tidak memiliki keamanan di masa depan dan cenderung akan mempertanyakan serta menyesali keputusan hidup yang sudah diambalnya. Noor (2018) mengatakan bahwa individu yang berada dalam krisis ini akan merasa hilangnya motivasi hidup, merasa dirinya gagal, hilangnya rasa percaya diri serta makna hidup, sampai dengan memisahkan diri dari lingkungannya.

Menurut Robinson dkk. (2013) terdapat empat fase yang terjadi pada *quarter life crisis*. Fase pertama, individu akan merasa bingung dan munculnya rasa keraguan terhadap peran serta komitmen yang dimilikinya. Pada fase kedua individu akan mengambil langkah untuk keluar dari komitmen yang telah ia buat sebelumnya. Kemudian pada fase ketiga, individu mulai mencoba hal alternatif untuk dapat beradaptasi dengan gaya hidup baru dengan cara mengeksplorasi

identitas. Fase keempat, individu mulai dapat berkomitmen dengan peran baru yang telah ia pilih, pada fase ini individu akan merasa lebih baik serta menjadi diri sendiri. Terdapat beberapa penelitian yang didapat terkait dengan fenomena quarter life crisis.

Dalam survei yang dilakukan Gumtree.com, sebesar 86% dari 1.100 responden di Inggris menyatakan bahwa mereka pernah melalui masa *quarter life crisis*, hasilnya terdapat 32% diantaranya berpendapat bahwa mereka mengalami tekanan besar karena dituntut untuk segera menikah pada maksimal usia 30 tahun serta memiliki anak.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn (LinkedIn Corporate Communications Team, 2017), 61% responden merasa bahwa mendapatkan pekerjaan tidak mereka sukai merupakan penyebab utama terjadinya *quarter life crisis*, 48% menyatakan bahwa sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain ataupun teman-temannya yang lebih sukses dan berhasil membuat mereka sendiri merasa cemas. Dikutip dari Mindbodygreen.com terdapat 6 dari 10 milenial mengalami *quarter life crisis*. Kemudian The Guardian dalam risetnya menyatakan bahwa 86% milenial mengalami quarter life crisis hal tersebut membuat mereka merasa kesepian, kecewa, minder hingga depresi. Macrae (2011) pada penelitiannya menyatakan bahwa banyak dewasa awal yang terjadi pada usia 20-30an mengalami serangan panik serta merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri dalam menjalani kehidupan pada masa dewasa merupakan akibat dari krisis ini. Dalam penelitian (Vasquez, 2015) menyatakan bahwa individu pada awal masa dewasa sebenarnya mudah mengalami quarter life crisis yang dapat diakibatkan

oleh tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, serta berbagai harapan untuk menjadi orang yang mapan dan sukses.

Di Indonesia, biasanya individu yang memasuki usia 25 tahun ke atas dituntut untuk segera mencari pasangan dan segera menikah membangun rumah tangga. Tuntutan tersebut tidak hanya berasal dari keluarga tetapi juga tetangga dan lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Sering kali pertanyaan kapan menikah diberikan kepada mereka yang sudah memasuki usia 25-an. Ketika memasuki usia 30 tahun individu juga selalu dituntut untuk menjadi mapan dari segi finansial. Hal tersebut dapat memberikan tekanan dan perasaan khawatir yang berlebihan pada individu tersebut. Kemudian penelitian dari Wardhani (2002) menyebutkan bahwa dengan mempunyai pekerjaan merupakan titik dimana seorang individu akan memasuki kehidupan yang sebenarnya untuk memulai hidupnya sebagai individu mandiri yang dapat menentukan dan mengatur masa depannya sendiri.

Pada saat ini individu dewasa awal memiliki tantangan tersendiri yaitu adanya media sosial. Berdasarkan Penelitian sebelumnya (Meilia 2021) mengungkapkan bahwasannya salah satu faktor pemicu atau yang mempengaruhi quarter life crisis yaitu penggunaan media sosial. Media sosial merupakan sarana interaksi antar individu, dan individu dapat berbagi informasi melalui internet (Setyawan 2016).

Media sosial dapat digunakan sebagai media menyimpan, mempublikasikan, dan menyampaikan pendapat, sehingga dapat mempengaruhi masyarakat Jalonen, (dalam Setyawan 2016). Informasi yang biasanya dibagikan pada media sosial tidak hanya informasi yang bersifat umum seperti berita dan

hiburan, tetapi juga informasi yang bersifat pribadi seperti foto, video, dan identitas diri. Pada tahap tersebut, media sosial dapat membuat informasi pribadi yang dibagikan memasuki ranah publik yang dapat diakses oleh orang lain (Miller et.al, 2016).

Indonesia's Social Media Behavior: An Infographic, eMarketer 2020, Menunjukkan data bahwa pilihan media sosial terbanyak di Indonesia, yaitu Facebook, youtube, Instagram dan Twitter. Selain itu statistic yang sama menyebutkan alasan utama orang Indonesia bermedia sosial adalah untuk bersosialisasi. Tiga aktivitas utama yang dilakukan 21 oleh orang Indonesia ketika menggunakan media sosial adalah memperbaharui status, memposting foto dan membagikan artikel gaya hidup.

Media sosial memiliki pengaruh positif dan negatif (Putri Nurwati dan Budiarti, 2016) Pengaruh positifnya antara lain memperluas jaringan pertemanan, media sosial mampu menjaga hubungan serta memudahkan kita untuk kontak dengan kerabat, keluarga dan teman dan memperoleh informasi yang bermanfaat, sebagai sumber belajar, dan berbisnis online.

Dalam sebuah penelitian sebelumnya (Spencer Palmer Christensen 2018) Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan seseorang di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami dampak negatif pada kesejahteraan emosional. Menurut penelitian tersebut juga ada 3 efek negatif penggunaan media sosial yaitu pada emosi adalah frustrasi, depresi dan perbandingan sosial. Turkle (2011) mengemukakan seseorang yang sering Menghabiskan waktu di media sosial cenderung mengarah pada proses

perbandingan sosial yang sering membandingkan hidupnya dengan orang lain. Dalam sebuah studi dari Mussweiler 2006 tentang social comparison mengatakan social comparison itu terjadi secara otomatis Ketika kita membuka sosial media. Secara otomatis kita tanpa disadari akan membandingkan hidup kita dengan orang lain. Orang yang terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain orang itu akan lebih rentan merasa iri hati, bersalah dan menjadi penuh penyesalan, berisiko menyalahkan orang lain seras berbohong karena ketidakpuasan dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Hootsuite (We are Social) Indonesian Digital Report 2021 mencatat jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 202,6 juta (73,7% dari jumlah populasi di Indonesia. Dibandingkan dengan tahun 2019-kuartal II/2020 mencatat, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 196,7 juta jiwa. Jumlah ini meningkat dari tahun sebelumnya,. Laporan Statistica mencatat, pengguna media sosial di Indonesia pada 2021 paling banyak yakni berusia 18 tahun keatas (we are social). Rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 20,6% dan 14,8%. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa rentang usia terbanyak pengguna social media merupakan kelompok dewasa awal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di lingkungan sekitar, saya melihat bahwasannya beberapa teman sebaya terutama individu dewasa awal sering merasa cemas dan khawatir, tak jarang dengan adanya media sosial ia bisa melihat status atau photo yang di posting di media sosial hal tersebut menjadikan individu sering kali membandingkan dirinya dengan teman sebayanya, apalagi ketika ia melihat teman sebayanya sudah menyelesaikan

Pendidikan lebih dulu dari pada dirinya ,tak jarang hal tersebut malah membuat individu tersebut mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi individu dalam penyelesaian tugas akhirnya. Selain itu juga berdasarkan hasil dari wawancara dari beberapa narasumber individu dewasa awal mengatakan merasa cemas dan khawatir dengan masa depannya, sering kali merasa tidak percaya diri dengan pencapaian yang telah ia raih saat ini hal ini di sebabkan karena sering melihat pencapaian orang lain yang ada di media sosial hal tersebut membuatnya cemas terhadap dirinya. Selain itu juga ada yang mengatakan bahwasannya ia cemas dengan masa depan tentang apa hal yang dialaminya sesudah tamat di perkuliahan menurut informan juga masih mengalami kebingungan dengan apa yang harus dia lakukan yaitu seperti tamat kuliah mau bekerja apa.

Adanya media sosial ia dapat melihat postingan teman- temannya, sering kali membandingkan dirinya dengan teman sebaya nya yang sudah bekerja di perusahaan ternama hal tersebut ia merasa hidup terasa terburu-buru. Selain masalah tersebut ada juga informan lain mengatakan kalau ia merasa cemas dan khawatir takut tidak segera mendapatkan pasangan hal tersebut di karenakan ia melihat postingan media sosial teman-temannya yang sudah memiliki pasangan bahkan ada yang segera menikah. Selain itu juga peneliti melihat adanya kegelisahan, hal tersebut terlihat dari gerakan tangan yang dilakukan berulang-ulang dan timbulnya gerakan-gerakan yang tidak terkontrol saat informan menjawab pertanyaan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti menyimpulkan bahwasanya individu dewasa awal memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus di selesaikan, dengan adanya media sosial ia bisa melihat status atau photo yang di posting di media sosial

hal tersebut menjadikan individu sering kali membandingkan dirinya dengan teman sebayanya sehingga sering membuatnya merasa cemas dan khawatir akan yang terjadi di masa yang akan datang.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti terdorong untuk meneliti mengenai hubungan Intensitas penggunaan media sosial dengan quarter life crisis terhadap individu dewasa awal di universitas medan area.

## **B. Identifikasi Masalah**

Individu dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa, pada masa dewasa awal luasnya daerah eksplorasi dan tugas perkembangannya sering kali membuatnya cemas dan khawatir akan masa depannya serta perasaan ragu terhadap dirinya, apalagi dengan adanya media sosial seseorang dengan mudah melihat kehidupan dan pencapaian – pencapaian orang lain yang dibagikan di media sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan cenderung menimbulkan proses perbandingan sosial yaitu membandingkan hidupnya dengan orang lain yang dilihat berdasarkan postingan orang lain yang di share di media sosial baik itu mengenai pencapaian karir, hubungan yang harmonis dan lainnya yang akan lebih rentan mengalami quarter life crisis. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar individu dewasa awal merasa cemas dan khawatir dengan apa yang terjadi di masa depan terhadap dirinya, hal tersebut di karena ia bisa melihat pencapaian-pencapaian orang lain yang di posting di media sosial. Hal yang terjadi dapat menghambat individu dewasa awal untuk bisa

menjalankan tugas dalam kesehariannya serta merasa sulit untuk dapat fokus menyelesaikan masalah yang ada.

### **C. Batasan masalah**

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Quarter life crisis Terhadap Individu Dewasa Awal, peneliti membatasi yaitu pada individu dewasa awal atau mahasiswa di universitas medan area di kampus 2

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan dengan uraian latar belakang di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian: Adakah hubungan antara Intensitas penggunaan media sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa di Universitas Medan Area.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh paparan intensitas pengguna media sosial dengan quarter life crisis terhadap mahasiswa di universitas medan area.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikolog perkembangan, terutama pada bidang perkembangan dewasa awal. Khususnya mengenai konstruk paparan intensitas media sosial terhadap quarter life crisis individu dewasa awal atau mahasiswa sehingga dapat memberikan edukasi atas pentingnya pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap quarter life crisis.

## 2. Manfaat Praktis

Semua pihak yang menggunakan media sosial dapat lebih bijak dan memperhatikan durasi dalam penggunaan media sosial serta memperhatikan content atau informasi yang di sajikan untuk dilihat ,serta mampu menjadikan masyarakat lebih sadar terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan yang berdampak pada kondisi emosional pengguna serta Kesehatan mental.



## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Quarter Life Crisis

#### 1. Definisi Quarter Life Crisis

Menurut Robins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan perasaan atau perubahan emosional yang muncul saat individu memasuki rentang usia 20-an tahun, pada fase ini individu akan mengalami perasaan khawatir terhadap apa yang terjadi di kehidupannya di masa depan. Menurut Fischer (2008) Quarter life crisis adalah periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal 20-an di sebabkan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial.

*Quarter life crisis* adalah sebuah fase krisis emosional yang terjadi di masa usia 20-an tahun, krisis emosional yang terjadi meliputi meragukan kemampuan diri, merasa tidak berdaya, takut, cemas akan kegagalan yang terjadi di masa depan (Atwood & Scholtz dalam Balzarie & Nawangsari, 2019). Ketika seseorang mengalami fase quarter life crisis adapun masalah yang terkait mimpi dan harapan, tantangan akademis, spiritual serta kehidupan dan karier (Nash & Murray, 2010).

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah merupakan krisis emosional yang muncul saat individu memasuki masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang terjadi sekitar rentang usia 20-30 tahun, banyak nya pilihan-pilihan serta tuntutan yang di alami individu berkaitan dengan

persoalan meniti karir, kesejahteraan finansial, Pendidikan, hubungan dengan orang lain, kehidupan sosial, hal tersebut di tandai adanya rasa cemas, tertekan, panik, frustrasi, tidak berdaya serta takut dengan apa yang terjadi di masa depan.

## 2. Faktor Quarter Life Crisis

Menurut Thoules (2000) ada beberapa faktor *quarter life crisis* yang di kategorikan menjadi dua yaitu:

### a. Faktor Internal.

Faktor Internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, Adapun faktor tersebut meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi.

### b. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Adapun faktor tersebut meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, Pendidikan, serta budaya.

Menurut Meliala ayu (2021) faktor yang mempengaruhi timbulnya quarter life crisis yaitu: (1) Pengaruh media sosial, (2) latar belakang pendidikan, (3) pekerjaan yang saat ini di tekuni, (4) dukungan keluarga, (5) tuntutan lingkungan dan (6) keselarasan antara keinginan dengan tuntutan lingkungan.

Menurut (Atwood dan Scholtz 2008 dalam tuhva) ada beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya quarter life crisis yaitu:

- a. Faktor lingkungan. Seseorang yang sering mendapat pertanyaan yang menurutnya merupakan suatu hal yang sensitif seperti kapan lulus? kapan menikah? dsb, kondisi tersebut akan membuat seseorang tertekan dan berpikir lebih berat untuk mewujudkan harapan sosial.
- b. Faktor internal. Konflik yang biasanya ada di dalam diri yaitu mengenai harapan atau ekspektasi yang tidak sesuai dengan realita.
- c. Faktor Media Sosial. Adanya media sosial biasanya menjadi ajang untuk mempamerkan kehidupan serta pencapaian-pencapaian, media sosial bisa membuat seseorang menjadi membandingkan kehidupan dirinya dengan pencapaian orang lain sehingga menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran dengan yang terjadi di masa depan terhadap dirinya.
- d. Faktor perubahan zaman. Seiring dengan perkembangan zaman menjadi salah satu pemicu quarter life crisis, individu yang mengalami quarter life crisis ingin terlihat fashionable, belanja barang bermerek agar terkesan sukses oleh orang lain.
- e. Faktor sosial budaya. Tuntutan- tuntutan dan harapan sosial yang menekan terhadap dirinya terus menerus menimbulkan perasaan frustrasi, kecemasan dan kekhawatiran.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi quarter life crisis meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal meliputi dalam diri, pengalaman pribadi kemampuan intelektual dan emosi. Adapun faktor eksternal meliputi lingkungan, sosial budaya dan penggunaan media sosial yang dapat bisa membuat seseorang menjadi membandingkan kehidupan dirinya dengan pencapaian orang lain sehingga menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran dengan yang terjadi di masa depan terhadap dirinya.

### **3. Aspek-aspek Quarter life crisis**

Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat beberapa aspek quarter life crisis yaitu :

a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan.

Banyak nya pilihan-pilihan yang dialami individu dewasa akan memunculkan harapan-harapan baru mengenai masa depan, sehingga menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan dalam mengambil suatu keputusan, apalagi individu belum memiliki banyak pengalaman yang dimana takut mengalami kesalahan dalam pengambilan keputusan yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang.

b. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Di Indonesia, individu yang memasuki usia dewasa di tuntut untuk menjalin hubungan interpersonal seperti menikah. Individu yang mengalami quarter life crisis akan merasa tertekan saat menghadapi masalah, perasaan tersebut akan mengakibatkan aktivitas individu terganggu dan tidak berjalan

dengan maksimal, karena merasa masalah yang di hadapinya selalu datang dan membebaninya.

c. Rasa cemas.

Dalam fase perkembangan terdapat harapan -harapan yang ingin di penuhi namun merasa sulit untuk mewujudkannya dan menghindari kegagalan, individu ingin melakukan sesuatu dengan dengan sebaik mungkin sehingga hal tersebut menimbulkan perasaan cemas dan tertekan karena hal tersebut mungkin saja tidak dialaminya.

d. Perasaan tertekan

Individu merasa semakin hari permasalahan yang dialaminya semakin berat sehingga ia merasa tertekan. Perasaan tersebut akan mengganggu individu untuk menjalani aktivitasnya sehari-hari.

e. Penilaian diri yang negatif

Dengan adanya penilaian negatif terhadap dirinya individu akan selalu merasa ragu terhadap kemampuan dirinya dalam melewati banyak hal dan individu akan merasa bahwa hanya dirinya saja yang mengalami kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah di banding orang lain.

f. Perasan terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan dapat memberikan stimulus terhadap pola pikir dan tingkah laku individu, sehingga dapat membawa individu dalam kondisi atau situasi yang sulit terutama dalam setiap pengambilan keputusan dan membuat individu merasa kebigungan.

g. Perasaan putus asa

Perasaan putus dapat diakibatkan oleh ketidakpuasan atas usaha yang telah dilakukan serta kegagalan yang dialaminya, tidak tercapainya harapan dan impian serta menganggap semua yang dilakukannya sia-sia. Perasaan ini akan terus terjadi ketika individu mulai membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses.

Beberapa aspek yang terjadi pada individu yang memasuki quarter life crisis menurut Wibowo (2017) adalah (1) Sering tidak yakin dengan jalan hidup yang dijalani, (2) Perasaan ragu, (3) merasa tidak cukup puas mengenai apa yang udh diperoleh saat ini, (4) merasa terjebak dalam kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan, merasa tidak aman dengan kondisi finansial, (5) kesulitan dalam pengambilan keputusan, (6) kurang kepercayaan dalam diri, (7) tidak mengetahui keinginan diri, (7) sering membandingkan keadaan, (8) serta secara sosial adanya tekanan untuk mengikuti standar orang lain.

Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek quarter life crisis yang sudah di paparkan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya ada beberapa aspek-aspek quarter life crisis yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan cemas tentang masa depan, perasaan tertekan terhadap masalah yang di hadapi, perasaan putus asa, penilai diri yang negatif seperti insecure dengan orang lain, mengkhawatirkan hubungan dengan orang lain dan perasaan putus asa.

#### 4. Fase Quarter Life Crisis

Menurut Robinson (2011) terdapat lima fase yang dilalui oleh individu dalam Quarter life crisis Adapun fase tersebut antara lain:

- a. Fase pertama adanya perasan terjebak dengan berbagai macam pilihan serta merasa tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.
- b. Fase Kedua adanya dorongan yang kuat untuk menyelesaikan permasalahan.
- c. Fase ketiga mulai melakukan Tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan lalu mencoba hal-hal baru atau pengalaman baru.
- d. Fase keempat, Membangun pondasi kehidupan baru yang memiliki arah dan tujuan kehidupannya.
- e. Fase kelima membangun kehidupan baru yang lebih fokus terhadap hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu.

Menurut Dr. Oliver Robinson (2015) terdapat empat fase dalam quarter life crisis yaitu pada fase pertama, individu merasa terjebak dalam suatu situasi sulit entah itu hubungan, pekerjaan atau dalam hal lainnya. Pada fase kedua, individu berharap bahwa akan muncul sebuah perubahan dalam hidup, pada tahap ini individu mulai merenungkan situasi. Pada fase ketiga, mulai membangun hidup yang baru dan berusaha mencari cara untuk mengembangkan struktu kehidupan

yang sesuai dengan nilai diri individu. Pada fase keempat, mulai berkomitmen seputar aspirasi, motivasi dan tujuan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya fase dalam quarter life crisis, yaitu fase pertama individu akan merasa kesulitan atas konflik yang muncul pada dirinya. Fase kedua munculnya dorongan dalam diri untuk mengubah kondisi. Fase ketiga mulai membangun hidup yang baru. Fase keempat membangun pondasi dan mulai berkomitmen terhadap pilihan hidupnya.

## **B. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

### **1. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2002) intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensitasnya. Jadi ketika seseorang melakukan suatu aktivitas dikarenakan adanya dorongan di dalam dirinya dan kegiatan tersebut dilakukan secara terus-menerus atau disebut intensif. Selain itu Intensitas merupakan suatu tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas tertentu berdasarkan pada rasa senang terhadap aktivitas yang ia lakukan (Yuniar & Nurwidawati, 2013). Selain itu menurut Kartono dan Gulo (2001) intensitas diartikan sebagai besar atau kecilnya suatu tingkah laku serta jumlah energi yang digunakan seseorang untuk merangsang salah satu indera. Menurut Azwar (2017) menyatakan bahwa intensitas merupakan suatu kedalaman sikap terhadap suatu hal.

Dapat diartikan bahwa intensitas merupakan suatu ukuran seberapa sering suatu kegiatan atau perilaku yang dilakukan terlihat dari frekuensi dan seberapa lama kegiatan tersebut dilakukan. Media sosial merupakan sebuah media online,

Internet, media sosial dan teknologi multimedia menjadi satu kesatuan yang sulit di pisahkan serta mendorong kepada hal-hal baru. Semakin canggihnya perkembangan teknologi sehingga menjadi satu kesatuan yang sulit di pisahkan bagi penggunaannya, saat ini media sosial merupakan media yang paling banyak digunakan oleh semua kalangan secara terbuka dan tidak terbatas oleh waktu, dampak dari penggunaan media sosial yang tidak terbatas oleh waktu berimbas pada kesehatan mental penggunaannya.

Media sosial menurut Yunus (2010) yaitu merupakan suatu media yang terhubung dengan jaringan internet dimana penggunaannya saling terhubung bisa melakukan komunikasi secara virtual atau online. Menurut Boyd (2009) media sosial sebagai sebuah kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan para penggunanya baik individu maupun komunitas bisa berkumpul, berbagi, komunikasi dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial memiliki kekuatan pada user generated content (UGC) dimana konten di hasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana di intuisi media massa. Selain itu Menurut Meike and Young (2012) mengartikan media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti para penggunaannya dapat saling berbagi antar pengguna lainnya tanpa ada kekhususan individu. Selain itu menurut Shirky (2008), Media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan sebuah alat yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (to share), bekerja (to co-operate) antara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional maupun organisasi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan media sosial merupakan media online berbasis internet yang dimana penggunanya dapat saling terhubung satu sama lain secara virtual penggunanya dapat saling berbagi gambar, mengirim pesan serta informasi maupun hiburan yang mampu mendukung adanya interaksi sosial. Media sosial memudahkan penggunanya untuk melakukan berbagai aktivitas komunikasi jarak jauh secara online dalam networks.

Intensitas penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan dalam mengakses media sosial tersebut yang berkaitan dengan frekuensi ataupun seberapa lama mengakses hal tersebut serta jumlah pertemanan yang di dapatkan (Sandya, 2016). Menurut Hidayatun (2015) Intensitas penggunaan media sosial di definisikan berdasarkan dua indikator yaitu kualitatif dan kuantitatif. Kualitatif melibatkan perasaan emosional yang muncul dalam penggunaan media sosial dimana terdapat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses media sosial seseorang sedangkan kuantitas dilihat dari banyaknya kegiatan yang dilakukan dilihat dari frekuensi dan durasinya. Menurut Al Aziz (2020) Intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial dilihat dari frekuensi dan durasi dalam menggunakan media sosial.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah suatu aktivitas di karenakan adanya dorongan dalam diri individu dalam menggunakan media sosial yang dilakukan secara terus- menerus dan berulang-ulang dalam menggunakannya, hal tersebut dapat dilihat dari indikator berupa seberapa sering dalam penggunaannya atau

frekuensi dan durasi dalam penggunaannya serta perasaan emosional yang di dalamnya terdapat minat dan penghayatan seseorang dalam penggunaan media sosial.

## 2. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Aspek- aspek menurut Del Bario (dalam Hidayatun, 2015) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut:

### a. Perhatian

Merupakan ketertarikan seseorang terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih intensif daripada aktivitas yang lain yang tidak menimbulkan minat.

### b. Penghayatan

Merupakan pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha seseorang untuk memahami, menikmati, menghayati, dan menyimpan sajian informasi maupun pengalaman yang didapat sebagai pengetahuan.

### c. Durasi

Merupakan kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target. Durasi adalah lamanya selang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung. Ketika menggunakan media sosial kadangkala seseorang menjadi lupa waktu karena terlalu fokus menikmati. Dengan kategori durasi penggunaan media sosial dikatakan

tinggi apabila lebih dari 4 jam per hari dan masuk dalam kategori rendah jika pengulangan penggunaannya hanya 1-4 jam per hari (Juditha, 2011).

d. Frekuensi

Merupakan banyaknya seseorang dalam melakukan pengulangan perilaku sengaja maupun tidak sengaja. Seseorang yang sudah menikmati menggunakan media sosial seringkali tidak menyadari bahwa penggunaannya sudah dilakukan berulang kali dalam setiap harinya untuk berinteraksi sosial dengan teman-teman media sosialnya. Kategori frekuensi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila lebih dari 4 kali per hari dan masuk dalam kategori rendah jika pengulangan penggunaannya hanya 1-4 kali per hari (Juditha, 2011).

Sedangkan, menurut Horrigan (2000), menyatakan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial hanya mengacu pada:

- a. Frekuensi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per hari, per minggu, atau per bulan).
- b. Durasi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per menit atau per jam).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial adalah terlihat pada aspek perhatian, penghayatan, durasi dan frkuensi dalam penggunaan media sosial.

### 3. Fungsi Media sosial

Media sosial pada umumnya di manfaatkan sebagai alat komunikasi sebagai sarana untuk melakukan interaksi sosial serta berbagi informasi antar pengguna lainnya. Hal ini di karenakan dengan adanya kemudahan di media sosial dalam mengakses informasi yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Berikut adalah beberapa fungsi dari media sosial lainnya menurut Setyawan (2016) yaitu :

a. Media Komunikasi

Media sosial sebagai alat komunikasi, memudahkan penggunanya untuk melakukan interaksi komunikasi dengan pengguna lainnya selain itu media sosial sebagai wadah yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, mempublikasi, menyatakan pendapat, mempengaruhi dan berdiskusi dengan pengguna lainnya.

b. Media Kolaborasi

Media sosial memungkinkan para penggunanya untuk menciptakan suatu konten Bersama dan merubahnya tanpa Batasan waktu dan tempat.

c. Media penghubung

Dalam media sosial penggunanya dapat membangun sebuah relasi dengan orang lain serta membagikan profil diri kepada masyarakat sehingga tercipta sebuah personal branding dan menciptakan dunia virtual.

d. Media Pelengkap

Media sosial memberika fasilitas ke para penggunanya untuk membuat konten dengan mendeskripsikan, menambahi atau menyaring informasi, menandai konten serta memungkinkan menunjukkan hubungan antar konten.

e. Media penggabung

Media sosial penggabung memungkinkan penggunanya untuk menggabungkan atau membuka berbagai konten dari berbagai aplikasi.

#### 4. Tipe Pengguna Media Sosial

Penggunaan media sosial juga di bagi menjadi 2 tipe Menurut (Setyawaan,2016) Pengguna aktif serta pengguna yang bersifat pasif, Menurut Askalani (2012) pengguna media sosial yang aktif dan pasif itu di bedakan berdasarkan bagaimana seorang pengguna menggunakan berbagai fasilitas yang di sediakan di dalam media sosial, misalnya : Memposting photo atau vidio, update status, meng-klik link atau symbol tertentu sebagai bentuk feedback, menggunakan fitur chatingan atau hanya sekedar menjelajahi konten yang ada di dalam media sosial. Pengguna yang aktif adalah dimana seorang pengguna sering berinteraksi aktif dengan pengguna lainnya di media sosial, dengan memanfaatkan berbagai fitur yang di sediakan media sosial seperti memposting status foto atau video ataupun chatingan dengan pengguna lainnya. Pengguna aktif biasanya membagikan segala hal tentang dirinya di media sosial, Pengguna aktif akan tetap melakukan aktivitas-aktivitas tersebut. Sedangkan pengguna pasif cenderung jarang menggunakan berbagai fitur yang ada di media sosial, biasanya pengguna yang pasif hanya akan melihat, menjelajahi beranda di media sosial saja.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat menarik kesimpulan bahwasanya ada 2 tipe pengguna media sosial yaitu pengguna aktif dan pasif,

pengguna aktif yaitu pengguna yang sering menggunakan berbagai fitur yang ada di sosial media seperti memposting photo atau video, berbagi informasi, memberi komentar maupun berbagi tautan dan menggunakan fitur chatting. Sedangkan pengguna yang pasif itu yaitu pengguna yang hanya menjelajahi beranda media sosial atau hanya sebagai penonton atas konten pengguna lainnya, tanpa melakukan aktivitas memposting status, memposting photo dan video dan tidak membagikan informasi personalnya serta tanpa melakukan interaksi di dalam media sosial tersebut.

## **5. Dampak Penggunaan Media Sosial**

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatifnya. Menurut Arif Rohmadi (2016) mengungkapkan ada beberapa dampak negatif dan positif media sosial antara lain:

### **a. Mendapatkan Informasi**

Dengan adanya media sosial seseorang dapat dengan mudah memperoleh informasi apapun serta mudah membagikan informasi seperti berita terkini yang sedang viral, informasi Pendidikan, lowongan pekerjaan dll.

### **b. Menjalani Silaturahmi**

Dengan adanya media sosial kita di mudahkan dalam menjalin silaturahmi dan komunikasi dengan seseorang yang jauh dari kita. Dengan menggunakan fitur-fitur yang di sediakan di dalam media sosial seperti video call kita dapat melihat dan menyapa orang yang berjarak jauh atau dekat dengan kita bahkan

juga kita bisa saling terhubung dengan orang yang sama sekali belum pernah kita temui sebelumnya.

c. Membentuk Komunitas

Dengan adanya media sosial seseorang dapat membuat komunitas yang memiliki kesamaan seperti hoby yang sama atau memiliki minat yang sama. Sehingga media sosial bisa menjadi wadah komunitas dapat interaksi, sharing, dan diskusi.

d. Branding

Dengan adanya media sosial seseorang dengan mudah membentuk branding, Personal branding maupun perusahaan. Dengan menggunakan media sosial suatu perusahaan dapat dengan mudah memperkenalkan atau mempromosikan rodunya sehingga produk tersebut dapat memiliki nilai tersendiri di konsumennya.

e. Promosi

Dengan adanya media sosial individu dapat dengan mudah mempromosikan produknya atau jasa. Sehingga seseorang tidak perlu mempunyai lapak untuk berjualan cukup dengan media sosial individu bisa menawarkan produk atau jasanya dengan secara online.

Selain dampak positif yang di rasakan penggunaanya media sosial memiliki dampak negatif terhadap penggunaanya. Berikut ada beberapa dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan menurut RSPH (2017)

- a. Kecemasan dan Depresi. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu juga, isu Kesehatan mental dan tekanan psikologis seperti kecemasan itu di akibatkan oleh pengguna yang kecanduan media sosial,dengan menggunakan media sosial tak jarang kita jadi membandingkan hidup kita dengan orang lain terutama pada teman sebaya, seperti ketika melihat foto yang di bagikan di media sosial mengenai karir yang sukses, sedangkan dirinya masih baru menyelesaikan pendidikan sehingga hal tersebut akan membuat nya cemas akan masa depan.
- b. Kualitas tidur. Media sosial dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, ketika pengguna membuka media sosial menggunakan ponsel, ipad atau pun laptop sebelum tidur di malam hari tak jarang cahaya layar ponsel dapat berdampak buruk pada kualitas tidur. Konten yang dilihat bisa mempengaruhi kualitas tidur. Jadi ketika inidvidu menggunakan media sosial di malam hari akan membuat kualitas tidur nya menurun dan inidvidu akan merasa 3 kali lebih Lelah disbanding dengan tidak menggunakan media sosial sehingga hal tersebut akan mempengaruhi aktivitas individu dalam kesehariannya.Hal tersebut mebwanya pada gejala kecemasan.
- c. *Body Image* /Citra tubuh. Berbagai konten seperti foto, video, dan lain-lain yang di upload di media sosial hal ini memberikan potensi untuk individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Sehingga menyebabkan kalangan muda tertarik dengan penampilan orang lain dan membentuk idealnya sendiri. hal tersebut menimbulkan rasa kekhawatiran terhadap body image atau citra diri tubuhnya dibanding mereka yang tidak menggunakan media sosial.

- d. *Cyberbullying*. Di dalam media sosial juga terdapat berbagai kejahatan seperti salah satunya cyberbullying, seseorang merasa dengan mudah menghujat atau berkomentar negative di kolom komentar korbannya tanpa harus takut di ketahui identitasnya dengan menggunakan akun palsu. Selain berkomentar seseorang dapat mengirimkan pesan mengancam atau menindas. dengan adanya media sosial membuat penindas memiliki kesempatan untuk menindas melalui online tanpa harus bertemu.
- e. *Fear of Missing Out*. Dengan adanya media sosial membuat efek yang tergantung individu merasa terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, individu akan takut ketinggalan dengan adanya trend- tren yang sedang viral sehingga menyebabkan rasa kekhawatiran di dalam diri individu.

## 6. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial merupakan suatu pola perilaku kebiasaan yang dilakukan berulang-ulang kali yang mempengaruhi dampaknya. Perilaku ini akan terus dilakukan berulang-ulang dengan berbagai aktivitas yang ada di media sosial dan menghabiskan waktu yang berlebihan, sehingga akhirnya membentuk suatu kebiasaan untuk memenuhi rasa kepuasan. Menurut (Can & kaya, 2016) seseorang yang dikatakan kecanduan media sosial apabila frekuensi penggunaan minimal sebanyak 4 kali dan lebih dari 1 jam per hari. Sedangkan durasi waktunya adalah selama 5 jam atau lebih dalam sehari. Ada beberapa alasan yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada individu menurut Kuss & Griffiths (2011) antara lain:

- a. **Salience.** Apabila individu merasa media sosial bagian dari hidupnya ,ia merasa media sosial merupakan yang paling penting di dalam hidupnya.sehingga bisa dikatakan terlalu fokus dan adanya distorsi pikiran,perasaan,perilaku inidvidu.Maka individu akan merasa khawatir dengan apa yang baru di media sosial.
- b. **Mood Modification.** Ketika seseorang menghabiskan waktu di media sosial, ia akan melihat berbagai macam konten-konten di media sosial, tak jarang konten tersebut mempengaruhi mood seseorang. Perubahan tingkat emosi seperti mendapatkan kesenangan dan kepuasan yang di rasakan saat berselancar di media sosial.
- c. **Tolerance.** Adanya peningkatan waktu dan durasi dalam pengguna media sosial secara berlebihan membuat seseorang meraa kepuasan setelah menggunakannya, sehingga aktifisa penggunaan media sosial melebihi waktu yang di rencanakan.
- d. **Withdrawal.** Gejala yang di rasakan saat seseorang tidak menggunakan media sosial berupa ketidakpuasan dan merasa tidak tenang apabila tidak menggunakannya sehingga ia akan berusaha untuk terus online di media sosial.
- e. **Conflict.** Konflik yang ada antar pengguna dengan dirinya sendiri maupun orang lain tentang waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial yang berlebihan serta konflik antar pengguna dengan orang lain akibat konten atau perilaku di media sosial.

- f. Relapse. Kecenderungan untuk kembali online di media sosial meskipun sudah berusaha untuk mengontrol diri atau mencoba untuk berhenti menggunakannya.

## C. Dewasa Awal

### 1. Pengertian dewasa awal

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dimana individu dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan pola pola kehidupan baru serta harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa awal berada pada rentang usia berkisar sekitar antara 18 tahun hingga 25 tahun peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri dan mulai memiliki masa depan yang lebih realistis (Santrock 2011). Menurut Hurlock ada beberapa karakteristik yang paling menonjol membedakan masa dewasa awal dengan tahap perkembangan lainnya yaitu:

- a. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan

Pada masa dewasa awal, individu mulai mencari dan menentukan apa yang ia sukai yang sesuai dengan dirinya yang meberikan kepuasan permanen, Ketika hal tersebut sudah di temukan ,maka individu akan memiliki pola hidup baru yang di Yakini dapat untuk memenuhi kebutuhan dirinya .Salah satu pengaturan yang dilakukan individu yaitu menentukan penkerjaa yang paling sesuai dengan passion untuk memenuhi kebutuhan dan kepuasan yang lebih permanen.

b. Masa dewasa awal sebagai masa reproduktif

Masa dewasa awal sebagai masa reproduktif yaitu pada rentang usia dewasa awal merupakan masa yang cocok untuk membangun hubungan yang intim dengan orang lain. mencari pasangan hidup, menikah dan memiliki anak dikarenakan pada masa ini organ reproduksi sangat reproduktif dalam menghasilkan individu baru, di sisi lain individu yang belum menikah akan mengembangkan kehidupan karirnya.

c. Masa dewasa awal sebagai masa yang bermasalah

Pada masa ini individu akan di hadapkan dengan banyak berbagai masalah yang muncul di hidupnya, karena pada masa ini individu harus mampu hidup secara mandiri serta menyesuaikan diri dengan peran dan pola hidup baru nya, jika individu tidak mampu menghadapinya maka hal tersebut akan menimbulkan masalah dalam tahap perkembangan selanjutnya. Individu harus mempersiapkan diri untuk menghadapi peran baru dan pola hidup yang baru karena individu di tuntut untuk mandiri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalahnya.

d. Masa dewasa awal sebagai masa emosional

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa maka individu akan mengalami kebingungan dan krisis emosional , hal tersebut akibat perubahan yang konstan dan terlalu banyak nya pilihan -pilihan yang dihadapkan individu tersebut. mulai dari tuntutan sosial , penyesuaian diri

dengan peran dan pola hidup baru maupun upaya individu dalam menyelesaikan berbagai masalah yang muncul di hidupnya.

e. Masa keterasingin sosial

Pada masa ini seseorang akan menjadi lebih individual karena ia akan memprioritaskan masa depannya, ia akan berusaha untuk bisa menjadi orang yang mandiri, sehingga hubungan pertemanan akan menjadi renggang dan bersamaan dengan tuntutan persaingan dan kemajuan dalam berkarir.

f. Masa dewasa awal sebagai komitmen

Pada masa ini individu mulai menyadari dan mulai membentuk komitmen, ketika menjadi dewasa, orang-orang muda akan mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi masa mandiri. Individu mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru

g. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan

Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan individu cenderung masih ketergantungan kepada orang tua, Lembaga Pendidikan atau pada pemerintahan karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai Pendidikan mereka

h. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai

Dalam prosesnya seorang individu akan berubah baik itu karena pengalaman serta hubungan sosial nya yang semakin luas, individu mengalami

perubahan nilai terjadi karena ada beberapa alasan seperti agar ia di terima di dalam kelompok sosial nya, hal ini bisa dilakukan dengan cara mematuhi aturan-aturan yang telah di sepakati di kelompok tersebut.

i. Masa dewasa awal sebagai penyesuain diri terhadap pola hidup baru

Individu harus bisa menyesuaikan dirinya pada gaya hidup baru, individu harus menerima serta menyadari tuntutan – tuntutan sebagai orang dewasa, individu harus bisa lebih bertanggung jawab atas dirinya serta menjalankan peran barunya dengan baik , penyesuaian diri yang terjadi pada masa dewasa awal umumnya dalam bidang perkawinan, orang tua, berkeluarga maupun dalam bidng pekerjaan .

j. Masa dewasa awal sebagai masa yang kreatif

Individu akan mulai mengembangkan dan mengeksplore hoby minat bakat, individu akan mulai aktif pada kegiatan-kegiatan kesukaan dan yang memberikan kepuasan seperti pekerjaan atau hoby.

Sedangkan menurut Anderson (dalam Mappirare) menjelaskan ada beberapa ciri-ciri orang dewasa awal yaitu :

a. Berorientasi pada tugas

Seorang dewasa biasanya akan terfokus dengan tugas dan tanggung jawab, bukan oada diri dan ego nya, tidak condong kepada perasaan-perasaan diri sendiri atau hanya untuk kepentingan diri sendiri

b. Memiliki tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan yang efisien

Seorang dewasa akan memiliki tujuan yang jelas akan masa depannya, mulai merencanakan hal apa aja yang bisa menuju hal- hal untuk mencapai masa depan yang diinginkan sehingga seorang dewasa, mengerti apa yang seharusnya di kerjakan atau pun kegiatan yang harus di tinggalkan.

c. Mengendalikan perasaan pribadi

Seorang dewasa bisa mengendalikan, perasaannya sendiri, tidak mudah terpengaruhi oleh egonya sendiri dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain seorang dewasa akan mempertimbangkan pula perasaan-perasaan orang lain.

d. Keobjektifitas

Seorang dewasa akan memiliki sikap yang objektif, menilai segala sesuatu nya dengan secara objektif, dalam bertindak atau mengambil keputusan berdasarkan dengan kesesuain serta kenyataan yang terjadi sebenarnya

e. Menerima kritik dan saran

Orang dewasa terbuka dengan segala kritik dan saran yang di dapatkan nya, seorang yang dewasa akan berpikir kritik itu merupakan hal yang positif untuk pengembangan dirinya, karena ia bisa belajar dari hal tersebut.

f. Pertanggung jawaban terhadap usaha -usaha pribadi

Seorang dewasa akan memberikan kesempatan ke orang lain dalam membatu usaha-usahanya untuk mencapai tujuan.tetapi tetap dia bertanggung jawab secara pribadi terhadap usaha-usahanya.

g. Penyesuaian yan realistik terhadap situasi -situasi baru

Seorang dewasa harus siap untuk di tempatkan dimana aja, bisa menyesuaikan dirinya dengan kenyataan-kenyataan yang di hadapinya dengan situasi dan lingkungan baru.

## 2. Tugas perkembangan dewasa awal

Dalam setiap tahap perkembangan seorang individu memiliki tugas- tugas perkembangan yang harus di penuhi sebelum akhirnya melanjutkan ke tahap perkembangan berikutnya (Hurlock, 1999) mengemukakan rumusan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal yaitu :

a. Mencari pasangan hidup

Individu dewasa awal memiliki kematangan fisiologis secara seksual, sehingga seorang individu dewasa awal siap untuk melakukan reproduksi dengan lawan jenisnya yang memenuhi persyaratan yang sah yaitu proses pernikahan resmi.sehingga individu dewasa awal akan mulai mencari atau menemukan pasangan hidupnya untuk membina rumah tangga.

b. Belajar hidup Bersama dengan suami istri

Individu dewasa awal akan menata rumah tangga nya, individu akan mandiri dengan berbagai tuntutan kehidupan, individu akan berusaha untuk

membahagiakan pasangannya serta keluarganya dan mengembangkan hidupnya, individu harus bisa bekerja sama dengan pasangan untuk menjaga serta kebahagiaan keluarganya.

c. Meniti karir untuk memantapkan finansial

setelah individu menyelesaikan Pendidikan formal ia akan melanjutkan ke dunia kerja menerapkan ilmu dan keahliannya ,individu dewasa awal berupaya untuk menekuni setiap perkejaan,mereka akan mencari apa yang mereka senangi dan yang mereka tidak sukai ,mereka akan melanjutkan pekerjaan tersebut apabila mereka menyukainya ,tetapi terkadang meskipun pekerjaan mereka tidak sesuai dengan minat/bakat atau latar belakangnya ,mereka akan tetap bertahan untuk biaya melanjutkan kehidupannya ,pada masa ini individu dewasa awal mempunyai semangat dan tekad yang kuat untuk bekerja keras menunujukan prestasi kerja nya, dengan mencapai prestasi kerja yang terbaik seorang individu dewasa awal mampu memantapkan finansial.

d. Menjadi warga negara yang bertanggung jawab

individu dewasa awal di tuntut untuk menjadi warga negara yang baik yaitu taat dan patuh akan peraturan perundang undangan yang berlaku,hal ini diwujudkan dengan seperti :

1. Mengurus dan memiliki surat kewarganegaraan (Kartu tanda penduduk,kartu keluarga,akta kelahiran,surat paspor/visa bagi yang akan pergi keluar negeri)

2. Membayar pajak
3. Turut serta menjaga ketertiban dan keamanan masyarakat dengan mengendalikan diri untuk tidak terlibat dengan perilaku yang tercela.
4. Mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial di masyarakat (misalnya ikut terlibat dalam kegiatan gotong royong atau kerja bakti membersihkan lingkungan masyarakat sekitar).

Berdasarkan pemaparan berikut dapat disimpulkan individu dewasa awal memiliki berbagai tugas yang harus diselesaikan disetiap perkembangannya untuk melanjutkan tahap perkembangan berikutnya beberapa diantaranya seperti mencari pasangan hidup, membina keluarga, meniti karir, serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya .

#### **D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan quarter life crisis**

Media sosial sudah menjadi bagian penting yang tidak terlepas dengan kehidupan individu pada saat ini. Melalui media sosial kita dapat berinteraksi dan komunikasi selain itu juga individu dapat berbagi informasi. Informasi yang biasanya dibagikan pada media sosial tidak hanya informasi yang bersifat umum seperti berita dan hiburan, tetapi juga informasi yang bersifat pribadi seperti foto, video, dan identitas diri. Pada tahap tersebut, media sosial dapat membuat informasi pribadi yang dibagikan memasuki ranah publik yang dapat diakses oleh orang lain (Miller et.al, 2016). Media sosial dapat mengetahui berbagai aktivitas seseorang

yang dibagikan di media sosial baik itu teman atau pun orang lain (Mulawarman, 2017).

Seseorang yang sering menghabiskan waktu di media sosial cenderung akan mengarah pada proses perbandingan sosial yaitu membandingkan hidupnya dengan orang lain saat melihat postingan atau status orang lain yang di share di media sosial hal tersebut dapat menyebabkan masalah psikologis seseorang seperti kecemasan (Turkle, 2011). Orang yang terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial baik itu mengenai pencapaian, karir, hubungan yang harmonis, penampilan seseorang dan lainnya akan lebih rentan mengalami kecemasan.

Selain itu sebuah studi yang telah dilakukan melaporkan banyaknya gejala kecemasan yang timbul pada remaja akhir dan dewasa awal yang menggunakan media sosial secara berlebihan bahkan sampai kecanduan (Schou, 2016). Laporan Statistica mencatat, penggunaan media sosial di Indonesia pada 2020 paling banyak yakni berusia 25-34 tahun. Menurut (Elizabeth B. Hurlock, Development Psychology 1986) Rentang usia dewasa awal yaitu pada usia 18- 40 tahun.

Dewasa awal biasanya di tandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi diri individu. seperti: eksplorasi dalam bidang pendidikan, karir, hidup mandiri dari orang tua, mengemban sistem nilai-nilai atau peran sosial, dan membentuk hubungan dengan lawan jenis. Luasnya area eksplorasi menghadapkan individu pada banyaknya perubahan menyebabkan individu merasa khawatir dan tak jarang individu mengalami kecemasan akan masa depannya, masa dewasa awal juga

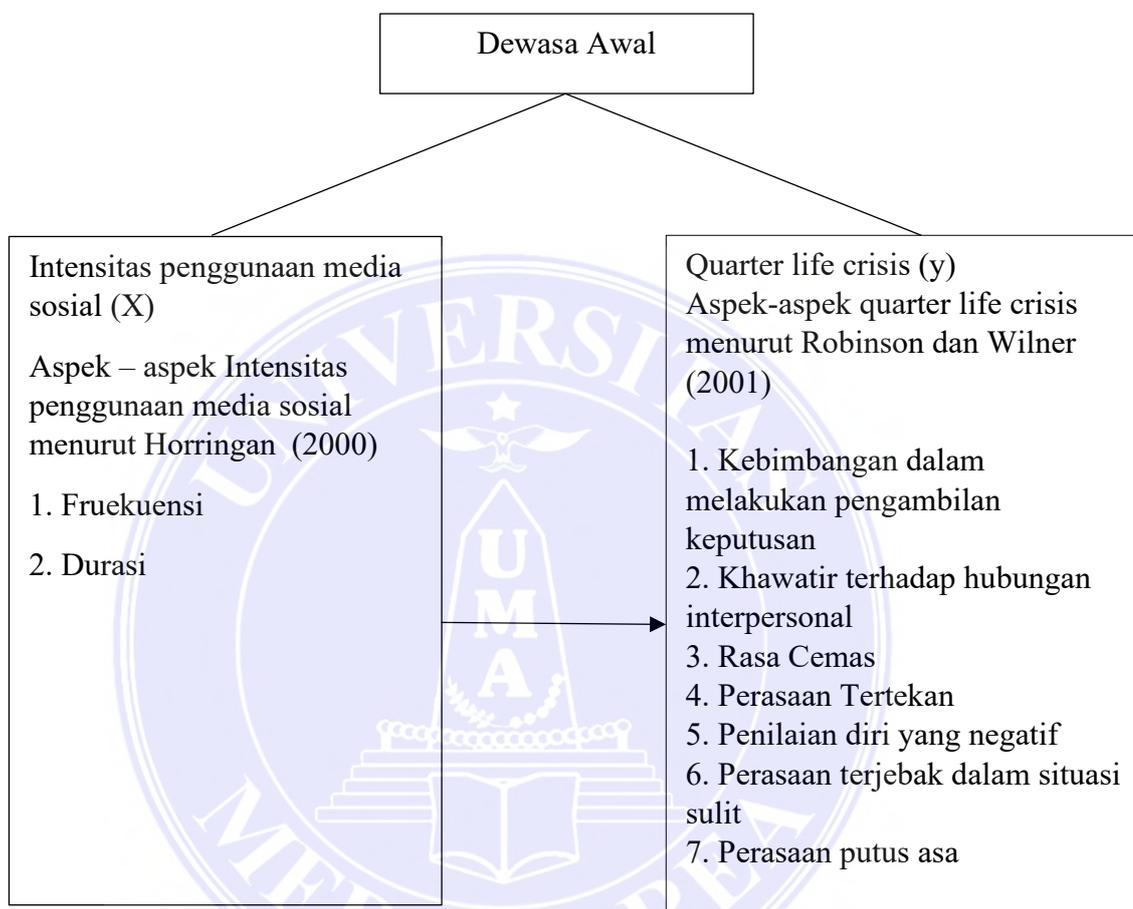
sebagai masa yang penuh ketegangan emosional ini sering kali tampak ketika kekhawatiran dan kecemasan yang timbul, ini umumnya bergantung pada tercapainya harapan- harapan atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam menyelesaikan persoalan (Hurlock, 1986).

Berdasarkan pemaparan tersebut kesimpulanya adalah Media sosial selain memberikan dampak positif juga memberikan dampak negatif bagi psikologis. Penggunaan media sosial yang berlebihan cenderung dapat menimbulkan proses perbandingan sosial yaitu membandingkan hidupnya dengan orang lain yang dilihat berdasarkan postingan orang lain yang di share di media sosial. Orang yang terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial baik itu mengenai pencapaian, karir, hubungan yang harmonis, penampilan seseorang dan lainnya akan lebih rentan mengalami quarter life crisis. Apalagi masa perkembangan dewasa awal ditandai dengan eksplorasi diri individu. seperti: eksplorasi dalam bidang pendidikan, karir, hidup mandiri dari orang tua, mengemban sistem nilai-nilai atau peran sosial, dan membentuk hubungan dengan lawan jenis. Maka Ketika individu tersebut mengalami proses perbandingan dirinya dengan pencapain orang lain yang ada di media sosial menyebabkan individu merasa khawatir dan kecemasan terhadap dirinya akan masa depan. Luasnya area eksplorasi yang ada pada perkembangan dewasa awal dan adanya media sosial menjadi tantangan tersendiri untuk masa perkembangan dewasa awal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Sehingga memahami dampak dari penggunaan media sosial adalah sebuah kepentingan khusus.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti terdorong untuk meneliti mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan quarter life crisis terhadap individu dewasa awal di Universitas Medan Area.

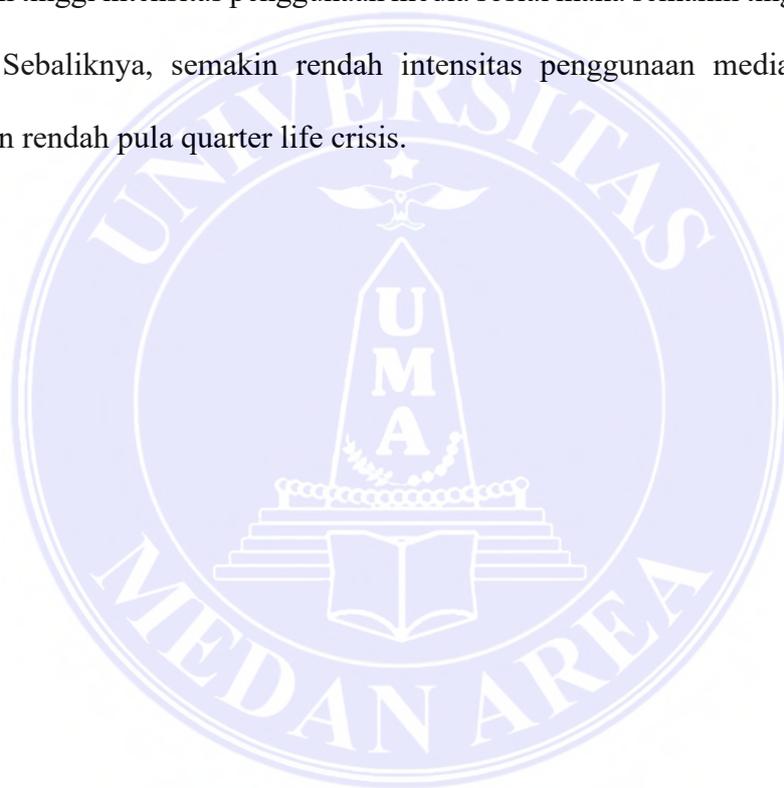


## E. Kerangka Konseptual



## F. Hipotesis

Dalam penelitian ini diajukan sebuah hipotesis sebagai jawaban sementara dari permasalahan yang telah di kemukakan. Adapun hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* individu dewasa awal. Dengan asumsi semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah pula *quarter life crisis*.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tipe Penelitian**

Dalam penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang dimana metode penelitian tersebut bertujuan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara menganalisa hubungan antara dua variabel atau lebih. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif itu digunakan pada penelitian untuk pengujian hipotesis maka akan di peroleh signifikansi antar variabel yang di teliti (Ardari, 2016).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasional, sedangkan jenis penelitian pada penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui ada tidak hubungan antar dua variabel atau lebih. Variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), untuk variabel bebas dalam penelitian ini yaitu intensitas penggunaan media sosial sedangkan variabel terikat yaitu quarter life crisis mahasiswa falkutas psikologi di universitas medan area.

#### **B. Identifikasi variabel penelitian**

Variabel merupakan suatu objek yang akan menjadi focus dalam suatu penelitian atau sebuah peristiwa dan gejala yang akan di teliti (Ardari, 2016). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung:

Variabel bebas (independent variabel X) : Intesitas Penggunaan Media Sosial

Variable tergantung (dependent variabel Y) : Quarter life crisis

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel merupakan definisi variabel-variabel yang akan di teliti, sebuah variabel harus didefinisikan secara operasional tujuannya untuk menghindarkan terjadinya perbedaan persepsi dalam memahami dan menginterpretasikan masing masing dari variabel sehingga dapat di mengerti secara praktis. Adapun definisi operasional prosedur dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

#### 1. Intensitas Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial merupakan aktivitas yang dilakukan dalam penggunaan media sosial dengan memanfaatkan berbagai fitur yang ada di media sosial dengan memperhatikan durasi dan frekuensi dilihat dari banyaknya kegiatan atau frukuensi dan durasi penggunaan media sosial.

#### 2. Quarter life crisis

Quarter life crisis merupakan krisis emosional yang muncul saat individu memasuki masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang terjadi sekitar rentang usia 20-30 tahun, banyak nya pilihan-pilihan serta tuntutan yang di alami individu berkaitan dengan persoalan meniti karir,kesejahteraan finansial, Pendidikan, hubungan dengan orang lain, kehidupan sosial, hal tersebut di tandai adanya rasa cemas, tertekan, panik, frustasi, tidak beradaya serta takut dengan apa yang terjadi di masa depan.

Variabel quarter life crisis akan di ungkap menggunakan skala yaitu skala yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori quarter life crisis menurut Robbins dan willner (2020),

#### **D. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan suatu keseluruhan dari subjek yang akan di teliti oleh peneliti. Populasi menurut Sugiyono (2011:80) yaitu suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Kampus 2 Stambuk 2018 sebanyak 168 orang.

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin di teliti. Menurut sugiyono (2011) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk pengambilan sampel harus melalui tahap random sampling. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 Mahasiswa.

##### **3. Teknik Sampling**

Sampling merupakan suatu Teknik atau kegiatan dalam menentukan sampel yang akan mewakili populasi, kegiatan ini dilakukan dengan berbagai macam pertimbangan dan karakteristik yang sesuai untuk di pelajari lalu di beri kesimpulan. Berdasarkan acuan tersebut peneliti menggunakan Teknik random

sampling dimana teknik ini digunakan apabila populasi darimana sampel diambil merupakan populasi homogen yang hanya mengandung satu ciri (Suharsimi Arikunto (2009). Menurut Suharsimi arikunto apabila subjeknya lebih besar dari 100 maka dapat diambil antara 15% atau lebih. Dalam penelitian ini jumlah sampling nya 50 mahasiswa dimana ini 30 % dari populasi.

#### **E. Metode pengumpulan data**

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang di pergunakan adalah metode Skala. Azwar (2012) menjelaskan bahwa skala merupakan alat ukur psikologi yang di pergunakan untuk mengungkapkan atribut tertentu. Selain itu Menurut Hadi (2000) skala merupakan suatu metode penelitian yang menggunakan daftar pertanyaan yang harus dijawab dan dikerjakan oleh individu yang menjadi subyek dalam penelitian untuk memperoleh informasi dari subyek mengenai suatu hal. Ada beberapa kelebihan dari metode skala yaitu :

- a) Individu yang menjadi subyek penelitian merupakan orang paling tahu tentang dirinya
- b) Informasi tentang dirinya yang di berikan subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat di percaya
- c) Interpretasi subjek mengenai pertanyaan – pertanyaan yang diajukan sama dengan maksud peneliti.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua jenis skala yaitu skala intensitas penggunaan sosial media dan skala quarter life crisis.

## 1. Skala intensitas penggunaan media sosial

Dalam penelitian ini Skala intensitas penggunaan media sosial yang digunakan yaitu disusun berdasarkan aspek-aspek menurut teori Horrigan meliputi fruekuensi dan durasi penggunaannya dalam satu hari. Berapa lama dilihat dari durasi waktu menit hingga jam dan seberapa sering dilihat dari berapa kali individu dalam menggunakan media sosial seperti aktivitas melihat unggahan orang lain, berbagi foto & video dan memberikan komentar pada unggahan orang lain. Jumlah item yang disebar sebanyak 4 item dimana 2 diantaranya merupakan data demografis penggunaan media sosial dan dua item lainnya adalah fruekuensi dan durasi. Dimana skala intensitas penggunaan media sosial menggunakan data nominal.

## 2. Skala Quarter life crisis

Dalam penelitian ini Skala quarter life crisis yang digunakan yaitu skala yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori quarter life crisis menurut Robbins dan willner (2020). Skala quarter life crisis disusun berdasarkan skala likert yang berisikan pernyataan positif (*Favourable*) dan pernyataan 50avourab (*unfavourable*) dan skala ini memiliki 4 pilihan jawaban pada pernyataan 50avourable pilihan jawabannya yaitu sangat setuju (SS) mendapatkan nilai 4, Pada pilihan jawaban setuju (S) mendapatkan nilai 3, pada pilihan jawaban tidak setuju (TS) mendapatakn nilai 2, dan pada pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS) mendapatkan nilai 1. Untuk pilihan jawaban dari pernyataan unfavourable penilaian pada setiap pilihan jawaban adalah: sangat sesuai (SS) mendapatkan nilai 1, untuk

jawaban sesuai (S) mendapatkan nilai 2, jawaban tidak sesuai (TS) mendapatkan nilai 3 dan pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS) mendapatkan nilai 4.

## **F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas**

Validitas di definisikan sebagai suatu ukuran seberapa jauh ketepatan dan kecermatan alat ukur yang digunakan dalam menjalankan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dapat memiliki nilai validitas yang tinggi apabila menjalankan fungsi ukurnya dengan tepat sesuai dengan maksud dan tujuan dari penelitian. (Azwar, 2012).

Uji validitas dan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson yang dihitung dengan bantuan SPSS, dengan taraf signifikan sebesar 5%. Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel berarti valid, sebaliknya jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel berarti tidak valid. Besarnya korelasi untuk dianggap sebagai suatu aitem yang valid adalah  $r \geq 0,3$  (Sugiyono, 2013). Validitas yang tinggi menandakan bahwa setiap aitem pada skala tersebut mengukur hal yang sama seperti item lain secara keseluruhan. Uji validitas ini akan menggunakan alat bantu uji statistic SPSS versi 23.0.

### **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas di definisikan sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat di percaya atau konsistensi dalam hasil pengukuran suatu alat ukur. Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan mencari konsistensi internal item pada alat ukur

dengan Teknik analisis Alpha Cronbach yang dilakukan menggunakan SPSS versi 23.0 for windows.

### G. Metode Analisa data

Data yang di peroleh akan di analisis secara statistik dengan menggunakan Teknik Analisa data, ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah di rumuskan peneliti. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu Teknik korelasi point biserial dari Karl Pearson dengan bantuan analisis program SPSS versi 23.0 (Statistical Package for Social Sciences). Alasan peneliti menggunakan Teknik korelasi product moment yaitu karena pada penelitian ini ada satu variabel bebas yaitu intensitas penggunaan media sosial yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel tergantung yaitu quarter life crisis dengan menggunakan rumus Teknik *point biserial*.

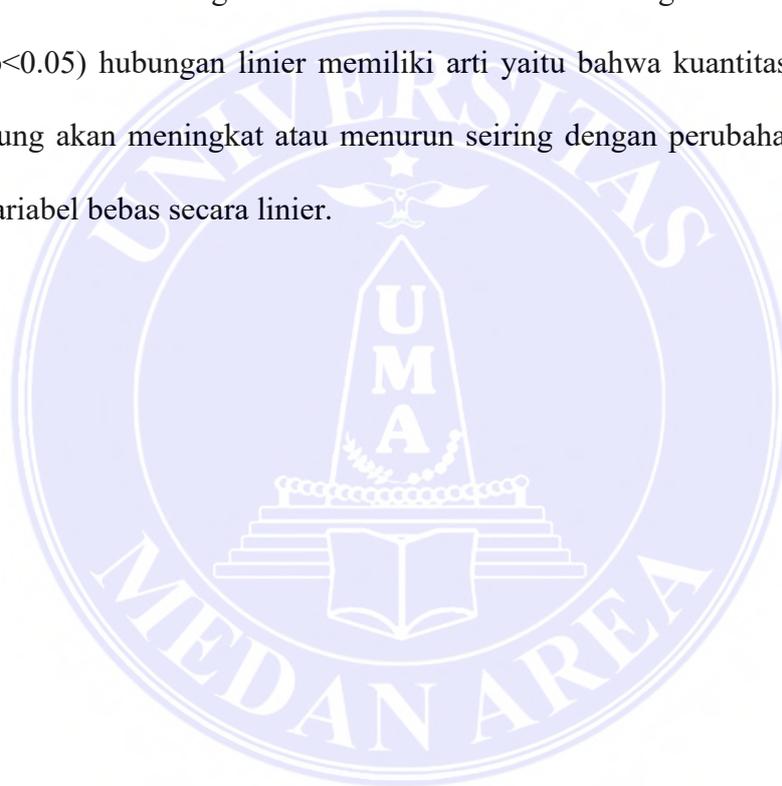
$$r_{p-bis} = \frac{M_1 - M_2}{s_t} \cdot \sqrt{p \cdot q} \text{ atau } r_{p-bis} = \frac{M_1 - M_t}{s_t} \cdot \sqrt{p \cdot q}$$

Keterangan:

$r_{p-bis}$	: koefisien korelasi point biserial
M1	: mean gejala interval kelompok 1
M2	: mean gejala interval kelompok 2
$s_t$	: standar deviasi total (kelompok 1 dan 2)
P	: proporsi dari kelompok 1
Q	: 1 - p

Sebelum di lakukan Analisa data menggunakan Teknik korelasi point biserial maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang bertujuan agar kesimpulan yang telah di peroleh tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka dari itu terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah distribusi data penelitian dari telah menyebar secara normal, sehingga analisis dengan validitas, reabilitas, uji t, korelasi, maupun regresi siap dilaksanakan (Azwar, 2001).
2. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Maksud dari Hubungan yang linier yaitu ketika hubungan antar variabel memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0.05$ ) hubungan linier memiliki arti yaitu bahwa kuantitas data variabel tergantung akan meningkat atau menurun seiring dengan perubahan yang terjadi pada variabel bebas secara linier.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Berdasarkan hasil analisis dengan Metode Analisis Korelasi point biserial, diketahui bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan Quarter Life Crisis, dengan nilai koefisien ( $R_{xy}$ ) = 0,394 dengan signifikan  $p = 0.005 < 0,050$ , hal ini mengindikasikan korelasi positif semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pemicu Quarter life crisis, artinya asumsi semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi quarter life crisis diterima.
2. Koefisien determinan ( $R^2$ ) dari hubungan variabel bebas x dengan variabel Y yaitu sebesar 0,214, hal ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi atau memberikan sumbangsi terhadap *quarter life crisis* sebesar 21,4%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dengan kesimpulan di atas, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Dalam aktivitasnya menggunakan media sosial ada baiknya lebih bijak dan membatasi waktu serta konten yang dilihat, diharapkan sebagai mahasiswa dapat mengambil hal-hal positif yang ada di media sosial. Menurut dr.Sepriani Timurtini

dalam sebuah artikel mengungkapkan waktu ideal dalam penggunaan media sosial yaitu untuk sejauh ini belum ada kesepakatan berapa batas aman menggunakan media sosial ,tapi menurutnya yang jelas penggunaan lebih dari dua jam perhari dapat menimbulkan tekanan psikologis. Adapun saran untuk mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*, yaitu berusaha untuk berdamai dengan diri sendiri dan keadaan, tetap berusaha memotivasi diri untuk terus berproses mempersiapkan masa depan, mendiskusikan kebimbangan dengan keluarga maupun orang sekitar selain itu hal penting yang harus dilakukan yaitu mengenali diri sendiri agar dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Sehingga dengan mengenali diri sendiri akan lebih mudah untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami dan juga mengasah kemampuan diri.Selain itu juga ada beberapa hal yang mungkin bisa dilakukan yaitu membuat rencana dalam lima tahun kedepan dengan jelas sehingga ini dapat membantu untuk mengukur sejauh mana perkembanganmu. Menulis jurnal harian akan membantumu untuk lebih sadar keadaan emosi yang sedang di rasakan serta menulis hal- hal yang disyukuri. Kegiatan mindfulness juga untuk refleksi diri melepas segala hiruk pikuk dunia dan melatih diri sejenak hening dapat membantu menjernihkan pikiran. Dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang salah satu variabel pada penelitian ini ada baiknya meneliti quarter life crisis dengan intensitas penggunaan sosial media lebih di spesifikasi jenisnya seperti twiter maupun tiktok dll serta memperhatikan konten yang dilihat. Sehingga di harapkan dapat

menambah wawasan mengenai *quarter life crisis*. Selain itu, diharapkan juga peneliti selanjutnya meneliti di lokasi yang berbeda dengan menambah jumlah sampelnya dan memiliki karakteristik sampel yang sama atau berbeda, agar memiliki hasil yang beragam dan memberikan pembahasan lebih luas lagi terkait *quarter life crisis*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, A. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Jurnal Acta Psychologia*. 2(2). 92-107
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY, US: Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Appti, I. 2016. Citra diri ditinjau dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada siswa kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. Skripsi dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30-233-250. DOI: <https://doi.org/10.1007/S10591-008-9066-2>
- Azwar. (1998). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Christensen, S. P. (2018). Social Media Use and its Impact on Relationships and Emotions. *BYU ScholarsArchive Citation*, 44-45.
- Endah Triastuti, d. a. (2017). Dampak Penggunaan Media Sosial. In F. U. Pusat Kajian Komunikasi, *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja*
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. London: Faber and Faber
- Fischer, K. (2008). *RamenNoodles, Rent and Resume: An After Collage Guide to Life*. California: Super College LLC.
- Gazi, M. A., Cerin, M., & Caki, C (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3 (2), 549-559
- Great mind. (2019). Royal Society for Public Health menguji dampak psikologis dari media sosial . *Emosi Kita Dikendalikan Media Sosial*.
- Great mind. (2019). *Emosi Kita Dikendalikan Media Sosial*. GREAT MIND.

- Hidayatun, U. (2015). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.
- Hootsuite-We Are Social (2021). *Indonesian Digital Report*. <https://wearesocial.com>. (Diakses pada tanggal 4 januari 2022).
- Hurlock, E.B. 2002. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Horrigan, B. J. (2000). New Internet users: What they do online, what they don't and implications for the Net's future. Pew Internet and American Life Project
- Kaplan, HI, Saddock, BJ& Grabb, JA., 2010. Kaplan-Sadock *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Kartono dan Gulo. 2000. Kamus Psikologi. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D (2017). Perilaku Penggunaa Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Prespektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36-44.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood: Is the quarter- life crisis a common experience? *Thesis Dublin Institute of Technology*. DOI: <https://doi.org/10.21427/D7Q77S>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 1-6.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. Dalam R. Å½ukauskiene (Ed.). *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17-30). New York: Routledge
- Rohmadi, Arif (2016). Tips produktif Ber- Social Media. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Stuart G, Sundden. (2008). Principles and Practive of psychiatric. Edisi 5. Jakarta: EGC
- Shulman, S., Feldman, B., Blatt, S., Cohen, O., & Mahler, A. (2005). Emerging adulthood: Age-related tasks and underlying self processes. *Journal of*

Adolescent Research, 20(5), 577–603. DOI:  
<https://doi.org/10.1177/0743558405274913>

WHO (2017). Depression and othrt common mental disorder: global health estimates. Geneva : World Health Organization. Licence: CC BY -NC-SA 3.0 IGO.





## SKALA 1

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama/ Inisial :  
Fakultas :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Kelas :  
Semester :

Dalam skala bagian pertama, anda diminta untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, anda di harapkan untuk melingkari jawaban yang paling sesuai dengan yang anda lakukan. Pada skala ini tidak ada jawaban benar atau salah.

1. Media sosial yang paling sering digunakan ?
  - a. Facebook
  - b. Instagram
  - c. Tiktok
  - d. Twiter
  
2. Kegiatan yang sering anda lakukan saat menggunakan media sosial ?
  - a. Mengapload status dan foto
  - b. Melihat unggahan orang lain
  - c. memberikan komentar
  - d. membalas komentar orang lain
  
3. Berapa kali anda mengakses media sosial dalam sehari ?
  - a. 1 kali
  - b. 2-3 kali
  - c. 4-5 kali
  - d. > 6 Kali

4. Berapa lama waktu yang dihabiskan untuk penggunaan media sosia dalam sehari?
- a. 15-30 Menit
  - b. 30 menit - 1 jam
  - c. 1- 2 jam
  - d. >3 jam



## SKALA 2 Quarter Life Crisis

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan ke dalam alat ukur (skala). Anda diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala tersebut dengan cara memilih :

SS = SANGAT SETUJU

S = SETUJU

TS = TIDAK SETUJU

STS = SANGAT TIDAK SETUJU

Anda hanya diperbolehkan memilih salah satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

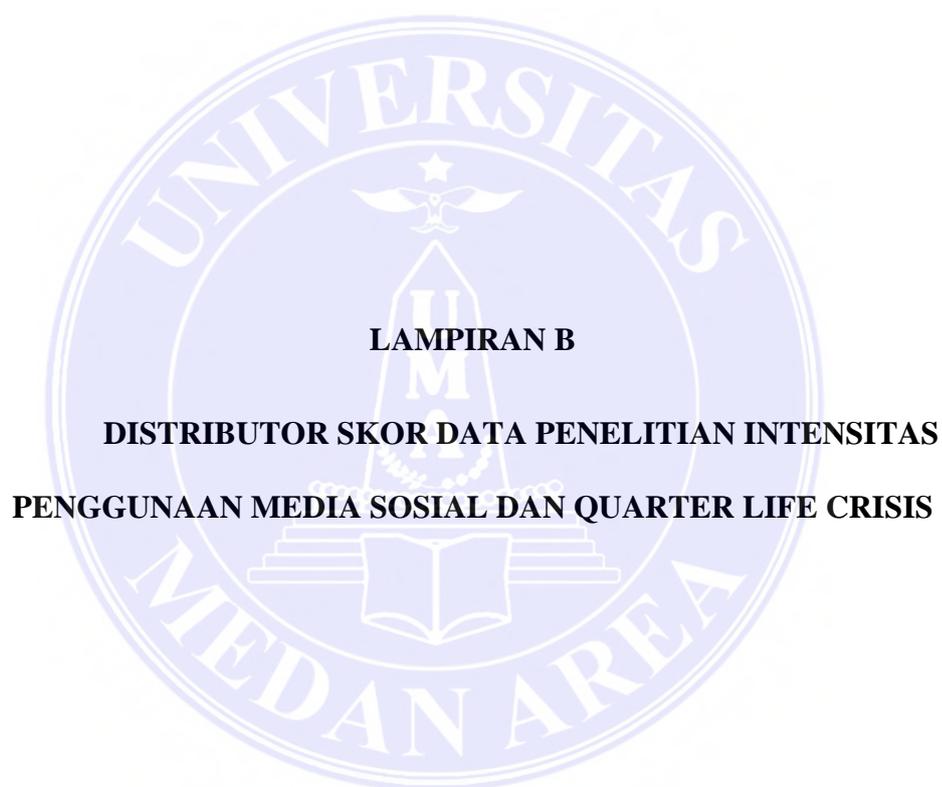
Contoh :

Tanda ceklis (√) menunjukkan seseorang itu merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	ST S
1.	Saya merasa khawatir atas setiap keputusan yang saya pilih untuk masa depan saya.				
2.	Saya selalu merasa cemas atas setiap menentukan suatu pilihan				
3.	Saya merasa tertekan belum memiliki pasangan ketika orang di sekeliling saya memiliki pasangan				
4.	Saya merasa kurang percaya diri untuk menjalin suatu hubungan dengan orang lain				
5.	Saya merasa menjadi beban di keluarga karena belum bisa menjadi yang terbaik				

6.	Hampir setiap malam saya memikirkan hal- hal buruk terhadap masa depan saya				
7.	Saya selalu membandingkan diri saya dengan orang lain di media sosial				
8.	Saya sangat khawatir mengenai karier yang akan saya jalani setelah selesai pendidikan				
9.	Saya tertekan dikarenakan tuntutan keluarga dan harapan sosial terhadap saya.				
10.	Saya khawatir terhadap jodoh yang tak kunjung datang sedangkan yang lain memiliki pasangan				
11.	Saya merasa apapun yang saya lakukan tidak akan berhasil				
12.	Saya merasa menjadi orang yang tidak berguna dibandingkan dengan teman lainnya.				
13.	Lingkungan saya memberikan pengaruh negatif terhadap masa depan sehingga menghambat saya				
14.	Saya sedang berada pada lingkungan yang tidak mendukung malah menjatuhkan saya				
15.	Saya merasa semakin dewasa, namun belum mempunyai pencapaian apa-apa di banding dengan teman sebaya.				
16.	Setiap keputusan yang saya ambil berdasarkan pertimbangan yang sangat matang				
17.	Keputusan yang saya ambil merupakan keputusan terbaik				
18.	Merasa tenang dan memperbaiki diri ketika belum menemukan pasangan yang tepat				
19.	Dengan adanya kemampuan yang saya miliki,saya tampak percaya diri menjalin hubungan dengan orang lain				
20.	Saya merasa lebih baik fokus terhadap apa yang saya jalani pada saat ini				
21.	Bagi saya kegagalan adalah proses evaluasi untuk menjadi lebih baik lagi.				

22.	Bagi saya jodoh akan datang di waktu yang tepat, lebih baik fokus terhadap apa yang ada pada saat ini				
23.	Saya yakin bisa mewujudkan segala tuntutan keluarga				
24.	Saya yakin dengan terus konsisten dalam menjalankan sesuatu saya akan berhasil				
25.	Saya merasa memiliki kemampuan yang istimewa untuk bisa mewujudkan mimpi-mimpi				
26.	Saya berani meninggalkan lingkungan yang saya rasa toxic.				
27.	Keluarga dan teman mendukung apapun setiap pilihan keputusan yang saya ambil.				
28.	Kegagalan yang saya alami saat ini bisa menjadikan saya tumbuh menjadi lebih baik lagi				
29.	Saya percaya setiap orang mempunyai waktu serta pencapaian masing-masing sehingga tidak harus terburu-buru				
30.	Saya mengetahui apa yang harus saya lakukan untuk mewujudkan segala impian saya kedepannya				



## 1. Data Intensitas Penggunaan Media Sosial

Subjek	Skor
1	180
2	180
3	120
4	120
5	120
6	180
7	180
8	180
9	120
10	120
11	180
12	180
13	120
14	180
15	180
16	180
17	180
18	180
19	180
20	60
21	180
22	120
23	180
24	120
25	180
26	180
27	120
28	60
29	60
30	180
31	180
32	180
33	120
34	60
35	120
36	180
37	180
38	180
39	120
40	180



41	120
42	180
43	120
44	180
45	180
46	180
47	180
48	180
49	120
50	120



## 2. Data Quarter life cris

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	Jumlah	
1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	84	
2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	72	
3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	78
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	83	
5	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	82	
6	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	1	4	2	4	4	4	96	
7	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	1	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	101	
8	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	77	
9	2	4	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	4	2	4	4	1	2	3	4	4	1	4	2	2	2	2	75	
10	2	4	3	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	80	
11	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	82	
12	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	84	
13	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	3	3	4	3	3	1	3	1	3	3	3	3	4	84	
14	2	4	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	80		
15	3	4	4	1	1	2	1	1	4	3	2	1	2	3	4	1	4	4	3	1	3	4	4	1	4	2	1	1	4	73	
16	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	87	
17	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	2	1	1	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	4	4	4	94	
18	3	4	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	1	80	
19	2	3	3	2	2	1	2	2	3	4	3	4	1	3	2	1	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	73	
20	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	2	3	1	3	1	3	1	2	2	2	56	
21	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	57	
22	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	61	
23	2	4	3	2	2	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	66	
24	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	2	66		
25	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	61	
26	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	3	53	
27	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	66	
28	2	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	81	
29	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	40	
30	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	84	
31	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	84	
32	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	72	
33	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	78	
34	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	83	
35	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	82	
36	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	1	4	2	4	4	4	96	
37	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	1	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	101	
38	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	77	
39	2	4	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	4	2	4	4	1	2	3	4	4	1	4	2	2	2	2	75	
40	2	4	3	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	80	
41	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	82	
42	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	84	
43	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	3	3	4	3	3	1	3	1	3	3	3	3	4	84	
44	2	4	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	80	
45	3	4	4	1	1	2	1	1	4	3	2	1	2	3	4	1	4	4	3	1	3	4	4	1	4	2	1	1	4	73	
46	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	87	
47	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	2	1	1	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	4	4	4	94	
48	3	4	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	1	80	
49	2	3	3	2	2	1	2	2	3	4	3	4	1	3	2	1	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	73		
50	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	2	3	1	3	1	3	1	2	2	2	56	



## Reliability

### Scale: quartel life crisis

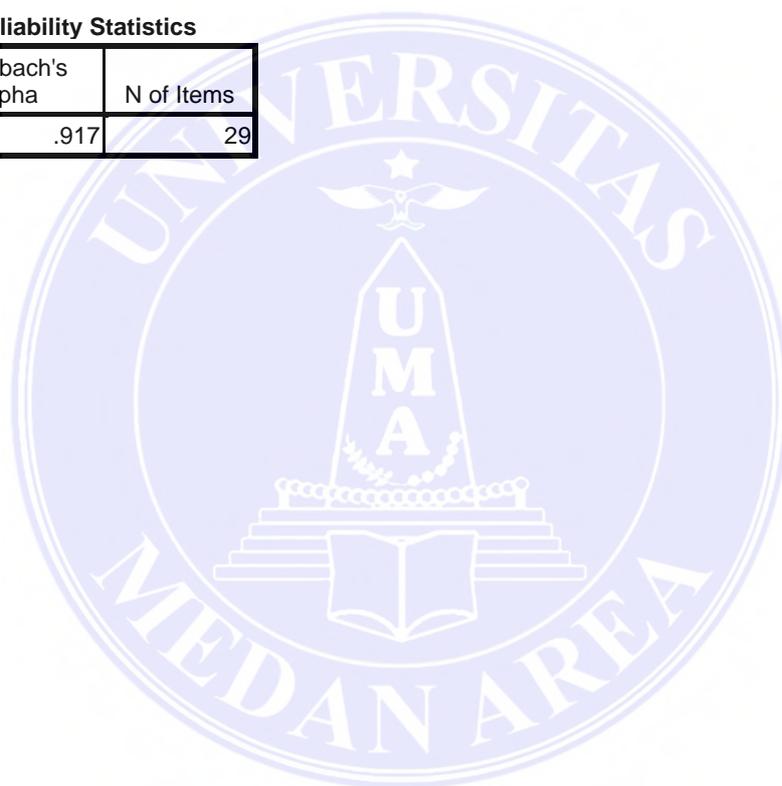
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	29



**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
qk1	2.66	.688	50
qk2	3.38	.490	50
qk3	3.08	.601	50
qk4	2.58	.758	50
qk5	2.58	.758	50
qk6	1.82	.523	50
qk7	2.58	.758	50
qk8	2.62	.805	50
qk9	2.78	.932	50
qk10	2.98	.915	50
qk11	2.42	.810	50
qk12	2.88	1.136	50
qk13	2.54	1.014	50
qk14	3.00	.404	50
qk15	2.62	1.048	50
qk16	1.46	.579	50
qk17	3.08	.601	50
qk18	3.08	.601	50
qk19	2.98	.915	50
qk20	2.58	.758	50
qk21	3.00	.404	50
qk22	2.66	1.081	50
qk23	3.08	.601	50
qk24	1.58	.609	50
qk25	3.08	.601	50
qk26	2.42	.810	50
qk27	2.62	.805	50
qk28	2.62	.805	50
qk29	2.78	.932	50

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
qk1	74.88	138.761	.788	.911
qk2	74.16	148.341	.387	.917
qk3	74.46	142.131	.664	.913
qk4	74.96	138.121	.747	.911
qk5	74.96	138.121	.747	.911
qk6	75.72	150.328	.110	.919
qk7	74.96	138.121	.747	.911
qk8	74.92	136.687	.779	.910
qk9	74.76	140.145	.498	.915
qk10	74.56	138.129	.607	.913
qk11	75.12	143.659	.396	.916
qk12	74.66	139.780	.407	.918
qk13	75.00	141.592	.389	.917
qk14	74.54	145.845	.615	.915
qk15	74.92	141.830	.364	.918
qk16	76.08	157.136	-.376	.925
qk17	74.46	142.131	.664	.913
qk18	74.46	142.131	.664	.913
qk19	74.56	138.129	.607	.913
qk20	74.96	138.121	.747	.911
qk21	74.54	145.845	.615	.915
qk22	74.88	140.393	.408	.917
qk23	74.46	142.131	.664	.913
qk24	75.96	154.692	-.202	.923
qk25	74.46	142.131	.664	.913
qk26	75.12	143.659	.396	.916
qk27	74.92	136.687	.779	.910
qk28	74.92	136.687	.779	.910
qk29	74.76	140.145	.498	.915

## LAMPIRAN D

### HASIL UJI NORMALITAS DAN LINIERITAS INTENSITAS PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN QUARTER LIFE CRISIS



## Uji Normaliitas

### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		qrc	intesitas
N		50	50
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	77.54	184.00
	Std. Deviation	12.329	32.071
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.353
	Positive	.140	.353
	Negative	-.139	-.289
Kolmogorov-Smirnov Z		.991	2.495
Asymp. Sig. (2-tailed)		.280	.000

a. Test distribution is Normal.

## Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Intensitas Penggunaan Internet	Between Groups (Combined)	3449.278	3	1149.759	13.225	.000
	Linearity	3072.793	1	3072.793	35.345	.000
	Deviation from Linearity	376.485	2	188.242	2.165	.126
Within Groups		3999.142	46	86.938		
Total		7448.420	49			

Measures of Association

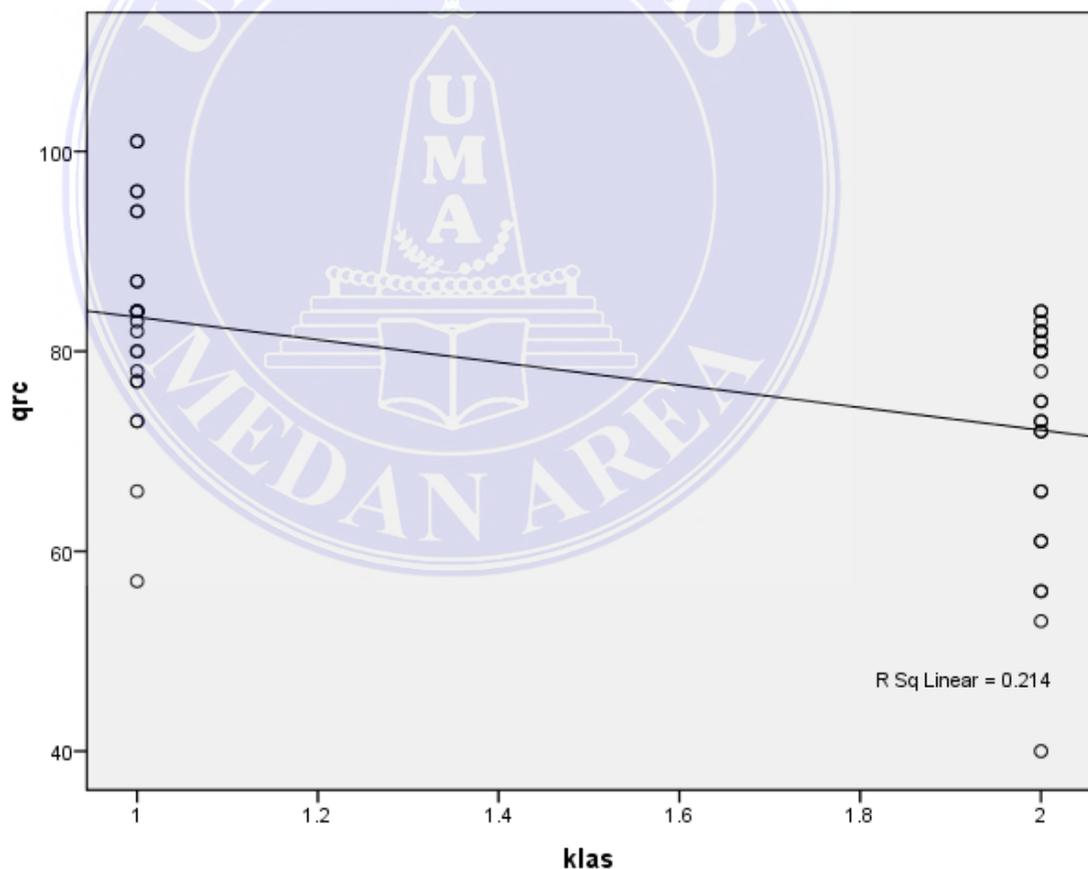
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Quarter Life Crisis * Intensitas Penggunaan Internet	.642	.413	.681	.463



## Correlations

		qrc	intesitas
qrc	Pearson Correlation	1	.394**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	50	50
intesitas	Pearson Correlation	.394**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





**LAMPIRAN F**

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 373/FPSI/01.10/III/2022  
Lampiran : -  
Hal : Riset dan Pengambilan Data

22 Maret 2022

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan  
Administrasi Keuangan  
Universitas Medan Area  
di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Lilis Indri Yani  
NPM : 188600139  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223** guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Di Universitas Medan Area"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
Pengabdian Kepada Masyarakat



Lilis Indri Yani, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 480/UMA/B/01.7/III/2022  
Lamp. : 1 (satu) Berkas  
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

24 Maret 2022

Kepada Yth.  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
Universitas Medan Area  
di - M e d a n

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitan dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 373/FPSI/01.10/III/2022 tertanggal 22 Maret 2022 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa :

Nama : **Lilis Indri Yani**  
No. Pokok Mahasiswa : **188600139**  
Program Studi : **Ilmu Psikologi**  
Fakultas : **Psikologi**

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk menunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "**Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Di Universitas Medan Area.**" Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Pengembangan  
SDM dan Administrasi Keuangan,



Dr. Ir. Suswati.,MP

**Tembusan :**

1. Mahasiswa Ybs
2. File

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



Document Accepted 11/10/22





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

## SURAT KETERANGAN Nomor : 745/UMA/B/01.7/V/2022

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Lilis Indri Yani  
No. Pokok Mahasiswa : 188600139  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 25 sd 31 Maret 2022 dengan Judul skripsi “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Terhadap Mahasiswa Di Universitas Medan Area.”

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 23 Mei 2022

An Rektor,

Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan  
Administrasi Keuangan,

Dr. Ir. Suswati, MP

Tembusan :

1. Fakultas Psikologi
2. Arsip