

**INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN
KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

FAYZA SAMARRA NURWAHIDAH

41183507220083

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecerdasan Emosional terhadap
Quarter Life Crisis pada Mahasiswa

Penyusun : Fayza Samarra Nurwahidah

NPM : 41183507220083

Bekasi, 01 Juli 2026

Menyetujui:

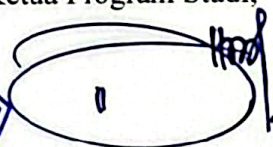
Pembimbing,



Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecerdasan Emosional terhadap *Quarter
Life Crisis* pada Mahasiswa

Fayza Samarra Nurwahidah

41183507220083



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 01 Juli 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

pada tanggal: 01 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua : Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.

()

Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

: 2. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Fayza Samarra Nurwahidah
NPM : 41183507220083
Judul Skripsi : Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecerdasan Emosional terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau Pustaka), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu Pustaka membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarism*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian, terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 10 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Fayza Samarra Nurwahidah
41183507220083

CURRICULUM VITAE

A. Data Diri

Nama : Fayza Samarra Nurwahidah
TTL : Bekasi, 11 April 2004
Alamat : Kp. Pintu Air Rt.05 Rw.03 Kel. Harapan Mulya
Kec. Medan Satria, Kota Bekasi.
Nomor Telepon : 081806130495
Nama Ayah : Abdul Muhaimin
Nama Ibu : Huriatul Aini

B. Riwayat Pendidikan

Instansi	Tahun
SD Al-Choir	2011 - 2016
MTsN 1 Kota Bekasi	2016 - 2019
Pendidikan Kesetaraan PKBM Nairul Umroh	2019 - 2022
Universitas Islam 45 Bekasi	2022- 2026

C. Riwayat Pengalaman dan Organisasi

Periode	Nama Institusi/Organisasi
2024-2026	Himpunan Mahasiswa Islam Komisariat FISIP Unisma Bekasi (HMI)

HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Jika bukan Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah.”

(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

“Dewasa adalah tentang berdamai dengan proses, menerima ketidak sempurnaan,
dan tetap melangkah di tengah ketidakpastian.”

-360-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada diri sendiri yang telah berani menantang rasa takut akan gagal dan seluruh yang kebersamai seperti ayah, bunda, saudara, kekasih, dan sahabat.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidaya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
2. Kepada Bapak/Ibu dewan penguji, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang konstruktif sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik dan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku.
3. Kepada Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing akademik, yang senantiasa memberikan arahan, dukungan, dan bimbingan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan hingga penyelesaian studi.
4. Kepada Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku ketua program studi psikologi, yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, serta dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada pimpinan, staf, serta seluruh pihak di Universitas Islam 45 Bekasi sebagai tempat penelitian yang telah memberikan izin, bantuan, dan kesempatan, kepada penulis, untuk melaksanakan penelitian serta memperoleh data yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kepada ayah tercinta, Bapak Abdul Muhaimin, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, nasihat, serta pengorbanan yang tiada henti kepada penulis. Terimakasih atas segala perjuangan, kepercayaan, dan motivasi yang diberikan.
7. Kepada bunda tercinta, Ibu Huriatul Aini, yang selalu menjadi sumber kekuatan, semangat, dan tempat terbaik bagi penulis untuk pulang. Terimakasih atas setiap doa yang dipanjatkan serta kasih sayang yang diberikan tanpa batas.
8. Kepada kakak dan adik tersayang, terimakasih atas segala doa, dukungan, Kehadiran kalian menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan.
9. Kepada Fardan Afif, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini dan turut membersamai setiap proses hingga skripsi dapat terselesaikan.
10. Sahabat penulis, Aulia, Rizma, Resti, Nella, Dinda, Bunga, Alfina, dan Zahra, yang telah menjadi teman berbagi, berdiskusi, dan saling menguatkan selama masa perkuliahan
11. Sahabat Penulis, Arika, Syahla, Dini, dan Alia, terimakasih telah membersamai penulis selama penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.

Bekasi, 24 Juni 2026

Fayza Samarra Nurwahidah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
CURRICULUM VITAE	vi
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka	9
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	9
2. Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
3. Kecerdasan Emosional	21
4. Mahasiswa	25
B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis	32
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	33
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	41
1. Identifikasi Variabel	41
2. Definisi Konseptual	43
3. Definisi Oprasional.....	44
C. Subjek, Tempat & Waktu Penelitian	45
1. Subjek Penelitian	45

2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	46
3.	Tempat dan Waktu Penelitian	48
D.	Teknik Pengumpulan Data	49
1.	Wawancara	49
2.	Skala psikologi	49
E.	Teknik Analisis Data	67
F.	Etika Penelitian	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		75
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	75
B.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	75
1.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	76
2.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	78
3.	Durasi Penggunaan Media Sosial	80
4.	Platform Media Sosial Yang Sering Digunakan	82
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	85
1.	Kategorisasi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> (Y).....	85
2.	Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1).....	86
3.	Kategorisasi Variabel Kecerdasan Emosional (X2).....	86
D.	Hasil Penelitian	87
1.	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	87
2.	Kecerdasan Emosional dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	88
3.	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media sosial dan Kecerdasan Emosional Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	89
E.	Diskusi	90
F.	Keterbatasan Penelitian	97
BAB V PENUTUP.....		99
A.	Kesimpulan	99
B.	Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA		103

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian.....	34
Tabel 2. Waktu dan Tempat Penelitian	48
Tabel 3. Kategorisasi Skala Likert	50
Tabel 4. Blue Print <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 5. Blue Print Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	54
Tabel 6. Blue Print Kecerdasan Emosional	55
Tabel 7. Tabel Hasil Aiken's V.....	58
Tabel 8. Indeks Diskriminasi Aitem <i>Quarter Life Crisis</i>	59
Tabel 9. Indeks Diskriminasi Aitem Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	60
Tabel 10. Indeks Diskriminasi Kecerdasan Emosional	61
Tabel 11. Validitas Konstruk <i>Quarter Life Crisis</i>	62
Tabel 12. Validitas Konstruk Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	64
Tabel 13. Validitas Konstruk Kecerdasan Emosional	64
Tabel 14. Koefisien Cronbach Alpha	66
Tabel 15. Hasil Koefisien Cronbach Alpha Variabel	66
Tabel 16. Rumus Kategorisasi.....	67
Tabel 17. Kategorisasi Hasil Variabel Penelitian.....	68
Tabel 18. Uji Normalitas Variabel Penelitian	69
Tabel 19. Uji Linearitas Variabel Penelitian	70
Tabel 20. Kategorisasi Koefisien Korelasi	71
Tabel 21. Deskripsi Demografis Jenis Kelamin	76
Tabel 22. Hasil Uji Mann-Whitney Berdasarkan Usia.....	76
Tabel 23. Deskripsi Demografis Usia.....	78
Tabel 24. Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Usia.....	78
Tabel 25. Deskripsi Demografis Durasi Penggunaan Media Sosial.....	80
Tabel 26. Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial	81
Tabel 27. Deskripsi Demografis Platform Media Sosial yang Sering Digunakan .	82
Tabel 28. Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Platform Media Sosial Yang Digunakan.....	83
Tabel 29. Deskripsi Variabel Penelitian	85
Tabel 30. Korelasi Rank Spearman Variabel Intenaitas Pengunaan Media Sosial Dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	87
Tabel 31. Korelasi Rank Spearman Variabel Kecerdasan Emosional Dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	88
Tabel 32. Uji Regresi Berganda Variabel Penelitian.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	32
Gambar 2. Rumus Slovin	47
Gambar 3. Rumus Aiken's V.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Cek Plagiarisme Turnitin.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2: Surat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3: Lembar Bimbingan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4: Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5: Hasil Analisis Expert Judgement	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6: Hasil Analisis Statistik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7: Hasil Analisis Statistik Pengujian Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8: Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9: Hasil Analisis Statistik Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10: Data Hasil Preliminary Study	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11: Lembar Surat Keputusan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12: Lembar Kehadiran Sidang	Error! Bookmark not defined.

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA

Fayza Samarra Nw (fayzasamarra11@gmail.com)

Siti Nurhidayah (sitinurhidayah.giga@gmail.com)

Universitas Muhammadiyah Indonesia (Universitas Islam 45 Bekasi)

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social media use intensity and emotional intelligence with quarter-life crisis among university students. Quarter-life crisis is a developmental crisis commonly experienced during early adulthood, characterized by anxiety, uncertainty, and confusion about the future.

This study employed a quantitative correlational design. The sample consisted of 379 active students from Universitas Islam 45 Bekasi selected through simple random sampling. Data were collected using the Quarter-Life Crisis Scale, the Social Networking Time Use Scale (SONTUS), and the Emotional Intelligence Scale. The data were analyzed using Spearman Rank Correlation and Multiple Linear Regression.

The findings revealed a significant negative relationship between social media use intensity and quarter-life crisis, as well as between emotional intelligence and quarter-life crisis. Furthermore, social media use intensity and emotional intelligence simultaneously had a significant effect on quarter-life crisis among university students.

Keywords: *social media use intensity, emotional intelligence, quarter-life crisis, university students.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecerdasan emosional dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. *Quarter Life Crisis* merupakan krisis perkembangan yang umum terjadi pada masa dewasa awal yang ditandai dengan kecemasan, kebimbangan, dan ketidakpastian terhadap masa depan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 379 mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian meliputi skala *Quarter Life Crisis*, *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS), dan skala kecerdasan emosional. Data dianalisis menggunakan korelasi *Rank Spearman* dan regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *Quarter Life Crisis*, serta antara kecerdasan emosional dan *Quarter Life Crisis*. Selain itu, kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

Kata kunci: intensitas penggunaan media sosial, kecerdasan emosional, *Quarter Life Crisis*, mahasiswa

SKRIPSI-FAYZA-SAMARRA-0083-Revisi-z6Ta.docx

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.unismabekasi.ac.id Internet	369 words — 2%
2	repository.unissula.ac.id Internet	222 words — 1%
3	journal.pubmedia.id Internet	184 words — 1%
4	assyifa.forindpress.com Internet	162 words — 1%
5	jurnal.peneliti.net Internet	148 words — 1%
6	dspace.uil.ac.id Internet	146 words — 1%
7	journals.ubmg.ac.id Internet	144 words — 1%
8	repository.uma.ac.id Internet	133 words — 1%
9	jonedu.org Internet	131 words — 1%
10	etheses.uin-malang.ac.id Internet	128 words — 1%

11	jurnal.muaraedukasi.id Internet	126 words — 1%
----	---	----------------