

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu akan melalui berbagai tahap perkembangan dalam hidupnya, dan setiap tahap memiliki tugas serta ciri khas yang berbeda. Salah satu tahap perkembangan yang dianggap penting adalah masa dewasa awal atau *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan eksplorasi identitas diri, ketidakstabilan, serta pengambilan keputusan penting terkait pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan masa depan. Pada fase ini, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tanggung jawab baru yang muncul seiring bertambahnya usia (Adellia & Varadhila, 2023;Santri dkk., 2025a).

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase dewasa awal atau *emerging adulthood*. Pada tahap ini, mereka mulai mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, membangun relasi yang lebih matang, serta menentukan arah kehidupan di masa mendatang. Meskipun sebagian mahasiswa memandang fase ini sebagai kesempatan untuk berkembang dan mencapai tujuan hidup, tidak sedikit yang justru mengalami tekanan, kecemasan, kebingungan, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Tuntutan akademik, harapan keluarga, persaingan sosial, dan kekhawatiran terhadap karier sering kali menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Sahirah Usmi dkk., 2022).

Berdasarkan data terbaru dari BPS, jumlah mahasiswa di perguruan tinggi di bawah naungan Kemendikbudristek mencapai 7.369.009 orang, dengan rincian 2.994.015 mahasiswa berasal dari perguruan tinggi negeri dan 4.374.994 dari perguruan tinggi swasta. Jumlah tersebut dibimbing oleh 263.554 dosen, terdiri dari 80.653 dosen di perguruan tinggi negeri dan 182.901 dosen di perguruan tinggi swasta. Sementara itu, populasi penduduk Indonesia berusia 20–29 tahun yang berada pada tahap dewasa awal diperkirakan mencapai sekitar 43 juta jiwa. Kondisi ini menunjukkan bahwa

keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan menjadi hal yang semakin penting pada fase kehidupan ini (Suyono dkk., 2021).

Salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami individu pada masa dewasa awal adalah *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* yang dialami individu, termasuk mahasiswa, muncul dari berbagai persoalan dalam kehidupan mereka. Sebagai individu yang telah memasuki usia dewasa awal, mahasiswa menghadapi banyak tuntutan dan tanggung jawab, terutama dalam menjalankan peran sebagai pelajar di perguruan tinggi. Salah satu sumber tekanan utama bagi mahasiswa adalah beban akademik, seperti tugas kuliah yang semakin banyak dan kompleks, ketidakjelasan arah masa depan, serta tenggat waktu yang ketat dari dosen. Tuntutan akademik yang berlebihan sering menjadi tekanan mendasar yang melampaui kapasitas mahasiswa, sehingga memicu berbagai bentuk distress seperti kelelahan mental dan fisik, ketidakstabilan emosi, hingga penurunan daya tahan tubuh yang dapat berkembang menjadi stres berkepanjangan. *Quarter Life Crisis* dapat dipicu oleh berbagai hal seperti kebingungan terhadap minat akademik, persoalan religius dan spiritual, harapan serta cita-cita yang belum tercapai, hingga tantangan yang berkaitan dengan dunia kerja (Anjelina Letek Dawan dkk., 2024).

Tidak semua individu siap menghadapi masa transisi menuju dewasa, kurangnya kesiapan tersebut dapat menimbulkan perasaan khawatir dan takut yang memicu krisis emosional, kondisi ini juga merupakan bagian dari *quarter life crisis* yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi (Ekasari dkk., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Nwangsih & Endah (2019) sebagaimana dikutip oleh (Safitri dkk., 2024) menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa Bandung, sekitar 13% berada pada kategori sangat rendah dalam mengalami *Quarter Life Crisis*. Selain itu, 13,5% responden berada pada tingkat rendah, dan 21,9% lainnya berada pada kategori di bawah rata-rata. Hanya sebagian kecil, yaitu 4%, yang mengalami *Quarter Life Crisis* dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa Bandung

memiliki tingkat resiliensi yang baik, sehingga kecenderungan mereka mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung lebih rendah.

Menurut Robbins & Wilner, *Quarter Life Crisis* merupakan krisis identitas yang terjadi akibat ketidaksiapan individu dalam menghadapi proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. *Quarter Life Crisis* ditandai dengan kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam kehidupan yang dijalani, kecemasan terhadap masa depan, perasaan tertekan akibat tuntutan hidup, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi *Quarter Life Crisis* adalah intensitas penggunaan media sosial. Menurut Olufadi, intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkat penggunaan media sosial yang dapat diukur melalui dua dimensi, yaitu kualitas dan kuantitas penggunaan. Tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak serta-merta menunjukkan adanya dampak negatif, karena manfaat yang diperoleh individu bergantung pada bagaimana media sosial dimanfaatkan. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kipply dkk., (2026), ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa generasi Z di Universitas Tribuwana Tungadewi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis*. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tidak selalu meningkatkan *quarter life crisis*, tetapi dapat menjadi sumber dukungan psikologis ketika digunakan secara adaptif. Peneliti menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang dilakukan secara adaptif dan terkontrol dapat memberikan manfaat berupa akses informasi, dukungan sosial, serta sarana komunikasi menuju dewasa awal.

Selain intensitas penggunaan media sosial, kecerdasan emosional juga menjadi faktor penting yang diduga memengaruhi *Quarter Life Crisis*.

Menurut Goleman (Chintya & Sit, 2024), kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengenali perasaan diri sendiri maupun perasaan orang lain, sekaligus memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri serta mengelola emosi secara efektif dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Penelitian (Setya Danisa & Falah, 2025), menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan *Quarter Life Crisis*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional individu, semakin rendah kemungkinan mengalami *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kecerdasan emosional memiliki keterkaitan dengan *Quarter Life Crisis*. Namun, penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut secara bersamaan pada mahasiswa masih perlu terus dikembangkan, khususnya pada mahasiswa Universitas Islam 45 Kota Bekasi. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. Untuk mengetahui bagaimana kondisi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa, peneliti melakukan studi awal *preliminary* dengan mewawancarai 5 mahasiswa aktif di Universitas Islam 45 Kota Bekasi pada tanggal 27–28 November 2025.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada variabel *Quarter Life Crisis*, ditemukan bahwa 4 dari 5 responden menunjukkan gejala yang cukup menonjol. Pada aspek keseimbangan dalam pengambilan keputusan, responden mengaku sering merasa ragu dan tidak yakin dalam menentukan arah masa depan, khususnya terkait pilihan karier dan kehidupan setelah lulus. Pada aspek kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, 3 dari 5 responden menyampaikan adanya kecemasan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan dengan teman, pasangan, maupun keluarga. Aspek rasa cemas dan perasaan tertekan juga dialami oleh 4 dari 5 responden, yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan serta tekanan akibat tuntutan akademik dan ekspektasi lingkungan. Selain itu, pada aspek penilaian diri yang

negatif, 3 dari 5 responden mengungkapkan bahwa mereka sering merasa kurang mampu dan tidak puas dengan pencapaian diri. Aspek perasaan terjebak dalam situasi sulit dan perasaan putus asa muncul pada 3 dari 5 responden.

Pada variabel intensitas penggunaan media sosial, hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 dari 5 responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Responden mengaku menggunakan media sosial untuk mengisi waktu luang, mencari informasi akademik, mengakses media sosial di tempat umum, serta sebagai pelarian ketika mengalami stres. Sebagian besar responden juga menyebutkan motif hiburan, mengikuti perkembangan teman, dan mencari validasi sosial sebagai alasan utama penggunaan media sosial. Pada variabel kecerdasan emosional, hasil wawancara menunjukkan bahwa 3 dari 5 responden masih mengalami keterbatasan pada beberapa aspek kecerdasan emosional. Responden mengaku kesulitan mengenali emosi yang dirasakan, mengendalikan emosi negatif, serta mempertahankan motivasi ketika menghadapi kegagalan. Selain itu, beberapa responden juga mengungkapkan bahwa hubungan sosial mereka menjadi kurang optimal karena kecenderungan menarik diri saat mengalami stres.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dari fenomena secara umum dan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Kota Bekasi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang memengaruhi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecerdasan Emosional terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka ditemukan beberapa permasalahan, yaitu:

1. Bagaimana gambaran intensitas media sosial, kecerdasan emosional, dan *Quarter Life Crisis*?
2. Apakah terdapat pengaruh intensitas media sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa?

3. Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa?
4. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, kecerdasan emosional, dan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada uraian latar belakang dan rumusan permasalahan tersebut, maka tujuan dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran intensitas media sosial, kecerdasan emosional, dan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.
2. Mengetahui pengaruh intensitas media sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.
3. Mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.
4. Mengetahui hubungan intensitas media sosial dan kecerdasan emosional terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian di dalam bidang psikologi, khususnya dalam psikologi klinis yakni mengenai peran media sosial dan kecerdasan emosional terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, diantaranya:

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai peran media sosial dan kecerdasan emosional terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

b. Bagi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa, sehingga adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru mengenai peran media sosial dan kecerdasan emosional terhadap *Quarter Life Crisis*.