

ABSTRAK

Tata Aulia. 2026. *Pengaruh Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FKIP Unipma*. Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si., dan Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir, ditandai dengan kecemasan masa depan, kebingungan arah hidup, dan ketidakstabilan emosional. Kondisi ini salah satunya dipengaruhi oleh faktor internal berupa kontrol diri dan faktor eksternal berupa intensitas penggunaan media sosial TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi berjumlah 583 mahasiswa tingkat akhir, dengan sampel sebanyak 85 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling* berdasarkan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara statistik untuk menguji pengaruh variabel secara parsial dan simultan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai *t* hitung sebesar 4,681 dan nilai signifikansi $<0,001$. Intensitas penggunaan media sosial TikTok juga berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai *t* hitung sebesar 4,072 dan signifikansi $<0,001$. Secara simultan, kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai *F* hitung sebesar 28,858 dan signifikansi $<0,001$. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,399 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebesar 39,9% variasi *quarter life crisis*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial secara bijak agar dapat mengurangi dampak negatif terhadap kondisi psikologis.

Kata kunci: kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial TikTok, *quarter-life crisis*, mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

Tata Aulia. 2026. *Pengaruh Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FKIP Unipma*. Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si., dan Dr. Rischia Pramudia Trisnani, M.Pd. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.

This study is motivated by the phenomenon of the *quarter-life crisis* experienced by final-year university students, characterized by anxiety about the future, uncertainty regarding life direction, and emotional instability. This condition is influenced by both internal factors—specifically self-control—and external factors, namely the intensity of TikTok usage. The study aims to determine the influence of self-control and the intensity of TikTok usage on the *quarter-life crisis* among final-year students at Universitas PGRI Madiun. A quantitative approach with an ex post facto design was employed. The population consisted of 583 final-year students, with a sample of 85 students selected using simple random sampling based on Slovin's formula. Data collection was conducted using a Likert-scale questionnaire that had undergone validity and reliability testing. Statistical analysis was performed to examine the influence of the variables both partially and simultaneously. The results indicate that self-control has a significant partial effect on the *quarter-life crisis*, with a calculated t-value of 4.681 and a significance value of <0.001 . The intensity of TikTok usage also significantly influences the *quarter-life crisis*, with a calculated t-value of 4.072 and a significance value of <0.001 . Simultaneously, self-control and the intensity of TikTok usage significantly influence the *quarter-life crisis*, with a calculated F-value of 28.858 and a significance value of <0.001 . Furthermore, the Adjusted R-Square value of 0.399 indicates that these two variables explain 39.9% of the variation in the *quarter-life crisis*. These findings demonstrate that self-control and the intensity of TikTok usage play a crucial role in influencing the level of *quarter-life crisis* among students. Therefore, students are encouraged to enhance their self-control and use social media wisely to mitigate negative impacts on their psychological well-being.

Keywords: self-control, TikTok social media usage intensity, *quarter-life crisis*, final-year students.