

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani masa studi di perguruan tinggi, pada masa akhirnya mahasiswa akan dihadapkan pada pengerjaan tugas akhir. Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan akademik dan psikologis, dengan sekitar 60–70% mengalami stres akademik dan 50% merasakan kecemasan terkait ketidakpastian masa depan (Krismonika, 2024). Tekanan ini dipicu oleh tuntutan penyelesaian skripsi, keterbatasan waktu, dorongan segera lulus dan bekerja, serta harapan keluarga dan lingkungan. Kondisi tersebut diperparah oleh kebiasaan membandingkan diri melalui media sosial, yang dapat menurunkan rasa percaya diri, menimbulkan kebingungan arah hidup, dan kekhawatiran memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, masa transisi dari perkuliahan ke dunia kerja menjadi fase yang sangat menantang karena menuntut kesiapan akademik, mental, dan emosional (Prihatsanti, 2025).

Selain tekanan dari belajar dan tuntutan di luar akademik, kemampuan seseorang dalam mengelola diri juga sangat penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons berbagai tantangan yang mereka hadapi (Akhnaf, 2022). Kontrol diri membantu mahasiswa mengenali perasaan mereka, memahami sebatas kemampuan yang mereka miliki, dan memilih cara mengatasi stres yang tepat saat menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang lebih mengenal diri sendiri biasanya

lebih bisa mengatasi tekanan, menjaga suasana hati tetap tenang, dan punya tujuan hidup yang lebih jelas dibandingkan mahasiswa yang kurang memahami dirinya (Rahmawati, 2022). Sebaliknya, rendahnya kesadaran diri dapat menyebabkan individu mengalami tekanan psikologis, merasa bingung dalam mengambil keputusan, serta kesulitan dalam merencanakan masa depan secara matang.

Ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, baik yang bersumber dari aspek akademik maupun lingkungan sosial, berpotensi menimbulkan *quarter-life crisis*, yaitu kondisi ketidakstabilan emosional yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan dalam menentukan arah hidup, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Pada fase ini, individu kerap diliputi keraguan terhadap keputusan yang diambil, menurunnya rasa percaya diri, hingga mengalami tekanan psikologis yang berlangsung cukup lama (Anjelina, 2024).

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menjalani fase *quarter life crisis* dengan baik memiliki kesiapan karir yang matang, mampu mengelola emosi secara stabil, serta memiliki keyakinan diri dalam menentukan arah masa depan tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan (Goleman, 2009). Fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA menunjukkan adanya peningkatan penggunaan media sosial, khususnya TikTok, di tengah tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir serta ketidakpastian mengenai masa depan mereka. Mahasiswa tidak hanya menggunakan TikTok untuk bersenang-

senang, tetapi juga sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan tugas akademik, yang bisa berujung pada penggunaan yang berlebihan dan melemahnya kemampuan mengendalikan diri (Purwanto, 2024).

Penggunaan yang terlalu intens sering kali disertai dengan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, melihat pencapaian sebaya, serta terpapar standar kesuksesan yang tidak realistis, sehingga memicu perasaan cemas, tidak percaya diri, dan kebingungan terhadap arah hidup, yang menjadi indikator dari *quarter-life crisis* (Richardo, 2024). Kondisi ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan mengendali diri membuat seseorang lebih mudah tergantung pada media sosial, kesulitan dalam mengatur waktu dan perasaan, sehingga memperparah tekanan mental yang dialami mahasiswa semester akhir (Ahdanisa, 2023).

Popularitas TikTok yang meningkat membuat mahasiswa sering menggunakannya dengan intensitas tinggi, dilihat dari frekuensi, durasi, dan keterlibatan dalam aktivitas di dalamnya. Penggunaan yang berlebihan dapat berdampak pada perilaku dan kondisi mental, seperti terganggunya kebiasaan dan motivasi belajar. Febriyanti (2025) menyatakan krisis emosional dapat berkembang menjadi *quarter-life crisis*, yaitu kondisi ketidakstabilan psikologis yang ditandai rasa tidak mampu, takut gagal, cemas, dan tidak berdaya. Pada mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini dipicu oleh tekanan skripsi, keterbatasan finansial, tuntutan waktu, serta kekhawatiran akan masa depan karier. *Quarter-life crisis* juga dipahami

sebagai reaksi terhadap ketidakpastian hidup, banyaknya pilihan, dan tuntutan dalam menentukan arah kehidupan, seperti karier, keuangan, dan hubungan interpersonal (Luszczyńska, 2005).

Penggunaan TikTok yang terlalu sering bisa menyebabkan berbagai masalah pada pikiran manusia jika tidak disertai dengan kemampuan untuk mengendalikan diri dengan baik. Konten yang muncul cepat dan menarik di TikTok bisa membuat pengguna sulit berhenti menonton video, sehingga berisiko menyebabkan kecanduan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial TikTok, semakin besar kemungkinan terjadinya perilaku adiktif, terutama di kalangan mahasiswa yang sering menggunakan media digital (Nadhiroh, 2021).

Salah satu faktor yang memengaruhi *quarter-life crisis* adalah kurang mampu mengendalikan diri cenderung lebih mudah cemas, impulsif, dan kesulitan mengambil keputusan, sedangkan yang mampu mengendalikan diri lebih tenang dan adaptif dalam menghadapi tantangan. Selain itu, penggunaan media, khususnya media sosial TikTok, juga berpengaruh. Penggunaan yang berlebihan dapat memicu perasaan iri, tertinggal, overthinking, dan tekanan akibat video flexing yang menyebabkan perbandingan sosial, sehingga memperburuk kecemasan dan meningkatkan risiko *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Thouless, 2002).

Krisis emosional tersebut dapat berkembang menjadi fenomena *quarter-life crisis*, yaitu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak stabil, merasa tidak mampu, takut gagal, menarik diri, panik, serta munculnya rasa tidak berdaya. Pada mahasiswa tingkat akhir, *quarter-life crisis* sering dipicu oleh berbagai persoalan seperti tekanan penyelesaian tugas akhir atau skripsi, keterbatasan finansial, tuntutan waktu studi, kekhawatiran terhadap masa depan karier, serta berbagai tuntutan kehidupan setelah lulus. Robbins dan Wilner (2004) , menyatakan bahwa *quarter-life crisis* adalah reaksi seseorang saat mulai menghadapi kenyataan hidup yang penuh ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan yang tersedia, serta rasa cemas dan takut karena merasa tidak mampu menghadapinya.

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi bisa berhubungan dengan tingkat depresi seseorang. Ini terjadi karena adanya masalah dalam penggunaan media sosial yang bisa menyebabkan munculnya gejala depresi. Masalah tersebut antara lain terjadi karena cyberbullying dan perasaan tidak percaya diri. Depresi bisa muncul karena adanya masalah hubungan sosial di media sosial, serta sikap membandingkan diri dengan orang lain yang menggunakan media sosial. Hal ini membuat seseorang merasa negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak percaya diri, atau bahkan menjelekan diri sendiri. Salah satu hal yang bisa menyebabkan depresi adalah faktor psikososial, yang mencakup aspek psikologis dan sosial. Salah satu aspek psikologis yang terlibat adalah distorsi kognitif yang ditandai

dengan cara pandang yang tidak realistis terhadap diri sendiri, pengalaman yang dialami, dan masa depan. Salah satu contohnya adalah kecenderungan membandingkan diri secara tidak adil dengan orang lain (Ardhillah, 2023).

Di dalam penggunaan media sosial, peluang terjadinya perbandingan sosial ini semakin besar karena setiap orang bebas mengunggah dan membagikan berbagai jenis konten sesuai keinginannya, baik berupa foto, video, maupun tulisan. Media sosial juga menjadi tempat bagi seseorang untuk menunjukkan kemampuan dan pencapaian dirinya, di mana pengguna memilih dan menampilkan konten yang menunjukkan citra diri yang dianggap ideal menurut persepsi masing-masing. Kondisi ini bisa memperkuat distorsi kognitif, membuat seseorang merasa tidak mampu atau ketinggalan, serta meningkatkan risiko terhadap tekanan psikologis seperti depresi (Febriyanti, 2025).

Dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* adalah fenomena psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, karena mereka sedang berada dalam fase peralihan menuju masa dewasa. Berbagai tuntutan dari segi akademik, sosial, dan persiapan masa depan bisa menyebabkan rasa cemas, bingung, serta perasaan tidak stabil secara emosional. Dari beberapa faktor, kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri sendiri dan cara serta durasi penggunaan media menjadi dua hal yang dipercaya mempengaruhi tingkat *quarter-life crisis*. Kemampuan ini bisa memperkuat atau justru mengurangi tekanan psikologis yang dialami.

Oleh karena itu, dilakukan penelitian untuk menganalisis secara kuantitatif pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian diharapkan bisa memberikan bukti empiris yang dapat dijadikan dasar dalam pengembangan upaya pencegahan serta pendampingan kesehatan mental bagi mahasiswa dalam menghadapi masa transisi menuju dunia dewasa (Ifdil, 2016).

Penelitian ini di fokuskan untuk mengkaji bagaimana pengaruh kontrol diri (X1) dan intensitas penggunaan media sosial (X2) terhadap *Quarter life crisis*. (Y), sehingga dapat ditemukan strategi intervensi yang tepat, seperti peningkatan kemampuan self control serta penggunaan media sosial yang bijak guna meminimalisir Tingkat *Quarter life crisis*. pada mahasiswa akhir.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan terarah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang atau hampir menyelesaikan tugas akhir/skripsi.
2. Variabel independent dalam penelitian ini adalah kontrol diri sebagai variabel bebas (X1) dan intensitas penggunaan media sebagai variabel terikat (X2).
3. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah *quarter-life crisis* (Y).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah kontrol diri berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah intensitas penggunaan media berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Bagaimanakah pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media secara simultan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.
2. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.
3. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media secara simultan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa: sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan kontrol diri dan mengelola penggunaan media agar dapat menghadapi masa transisi menuju dewasa dengan lebih sehat secara psikologis.
2. Bagi konselor/dosen pembimbing: sebagai dasar penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pencegahan dan penanganan *quarter-life crisis*.
3. Bagi institusi pendidikan: sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program pendampingan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

F. Definisi Operasional Variabel

Untuk memudahkan dalam memahami variabel ini disajikan berupa definisi operasional sebagai berikut :

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilaku ketika menghadapi tekanan atau situasi

sulit, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan masa depan. Variabel ini diukur menggunakan angket skala Likert. Adapun indikator kontrol diri meliputi: kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan mengendalikan perilaku impulsive, kemampuan mengatur pikiran dan fokus, kemampuan menunda kepuasan, kemampuan mengambil keputusan secara rasional.

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

Intensitas penggunaan media adalah tingkat frekuensi, durasi, dan keterlibatan mahasiswa dalam menggunakan media sosial dan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Adapun indikator intensitas penggunaan media sosial tiktok seperti: frekuensi penggunaan media, durasi penggunaan media, tujuan penggunaan media, keterikatan emosional terhadap media, kebiasaan membandingkan diri melalui media.

3. *Quarter-Life Crisis*

Quarter-life crisis adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan arah hidup, ketakutan akan masa depan, perasaan tidak mampu, dan ketidakstabilan emosi pada individu dewasa awal. Adapun indikator *quarter-life crisis* meliputi: kecemasan terhadap masa depan, kebingungan tujuan hidup, ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak berdaya, ketidakstabilan emosional.