

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Yusuf (2020), kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perilaku dan kecenderungan untuk bertindak dengan cara tertentu, terutama dalam situasi yang tidak menyenangkan atau penuh godaan. Selanjutnya Mufidah (2018) menjelaskan, kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku dalam situasi atau kondisi yang penuh godaan agar tetap disiplin dan tidak berlanjut berlebihan.

Menurut Ghufon (2019), Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk memutuskan tindakannya sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku di masyarakat agar menghasilkan sikap dan perilaku yang baik serta bermanfaat bagi diri sendiri. Komponen kontrol diri mencakup disiplin diri, melakukan tindakan yang tidak terburu-buru, menjalani gaya hidup sehat, menjunjung etika kerja, serta memiliki kesetiaan dalam tindakan.

Menurut Ghania (2025), Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tekanan akademik, tekanan dari lingkungan sosial, serta kekhawatiran tentang masa depan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan diri menjadi sangat penting.

Mahasiswa yang kurang mampu mengendalikan diri biasanya lebih rentan mengalami perasaan cemas, stres berlebihan, dan kesulitan mengatur waktu serta mengelola emosi.

Berdasarkan penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa kemampuan mengendalikan diri sangat penting bagi seseorang, terutama mahasiswa tingkat akhir, dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan ketika menghadapi tekanan yang ada. Kemampuan mengendalikan diri dengan baik akan membantu mahasiswa untuk menunda kepuasan sekarang, mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan, serta membuat keputusan secara logis sesuai dengan nilai dan aturan yang berlaku. Sebaliknya, kurangnya kemampuan mengendalikan diri dapat menyebabkan tindakan impulsif, kebiasaan berlebihan menggunakan internet atau media, serta kesulitan dalam mengelola stres dan perasaan, yang akhirnya bisa memperburuk kondisi psikologis seperti *quarter-life crisis*. Karena itu, kemampuan mengendalikan diri dianggap sebagai faktor penting yang diduga berpengaruh besar terhadap tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga patut diteliti lebih lanjut dalam penelitian ini.

b. Faktor – Faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Pengendalian diri setiap orang dipengaruhi oleh berbagai hal, baik yang datang dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan di sekitarnya. Kontrol diri dipengaruhi oleh cara seseorang mengelola emosi, motivasi, dan kemampuan untuk memikirkan akibat

dari tindakan sebelum mengambil keputusan. Orang yang bisa memahami dirinya sendiri dengan baik biasanya lebih mudah mengatur perilaku dan emosinya saat menghadapi stress (Gross, 2014).

Selain faktor dari dalam diri, lingkungan sosial juga berperan dalam pengaruh kontrol diri seseorang. Keluarga, teman-teman, dan penggunaan media sosial dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur perilakunya. Mahasiswa yang berada di lingkungan yang mendukung biasanya lebih baik dalam mengatur waktu, emosi, dan perilaku mereka dibandingkan dengan orang-orang yang berada di lingkungan yang kurang mendukung (Rahmawati, 2022).

Menggunakan media digital terlalu banyak juga bisa mengurangi kemampuan kita untuk mengendalikan diri. Orang yang terlalu sering memakai media sosial biasanya lebih cepat bertindak tanpa berpikir, susah untuk berkonsentrasi, dan mudah terganggu oleh hiburan digital. Hal ini membuat mereka sulit untuk mengatur prioritas dalam belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari (Ananda., 2025).

c. Aspek / dimensi kontrol diri

Kontrol diri memiliki beberapa aspek penting yang menggambarkan kemampuan individu dalam mengatur perilaku dan emosinya. Menurut (Hurriyati, 2026), aspek kontrol diri meliputi :

1) Pengendalian emosi

- 2) Pengendalian implies
- 3) Pengaturan pikiran\menunda kepuasan
- 4) Pengambilan Keputusan rasional

Aspek-aspek ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak hanya tentang kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan dorongan dari dalam diri secara keseluruhan. Orang yang memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik biasanya bisa berpikir lebih jernih saat menghadapi tekanan. Mereka tidak mudah terbawa perasaan dan bisa memikirkan akibat dari tindakan mereka sebelum bertindak. Selain itu, pengendalian diri juga membantu seseorang untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang dan tidak mudah tergoda oleh kesenangan sementara yang bisa menghalangi pencapaian tujuan tersebut. Dalam kehidupan mahasiswa yang hampir lulus, kemampuan untuk mengendalikan diri sangatlah penting membantu mereka dalam mengatur waktu, mengelola stres dari akademik, menyelesaikan tugas akhir dengan lebih fokus, serta menghadapi berbagai tuntutan sosial dan ketidakpastian di masa depan dengan lebih tenang dan fleksibel. Di sisi lain, kurangnya kendali diri bisa membuat seseorang lebih gampang bertindak tanpa berpikir, sulit menghadapi stres, dan lebih rentan terhadap masalah psikologis seperti kecemasan dan krisis usia dua puluh tahun.

2. Intensitas penggunaan media sosial tiktok

a. Pengertian intensitas Penggunaan media sosial tiktok

Menurut Naufal (2024), Intensitas penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai tingkat keterlibatan seseorang dalam memanfaatkan suatu platform media sosial. Tingkat keterlibatan tersebut dapat diketahui melalui seberapa sering individu mengakses media sosial, berapa lama waktu yang digunakan, serta berbagai aktivitas yang dilakukan di dalam platform tersebut, intensitas penggunaan media sosial menunjukkan frekuensi akses serta jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Nadhiroh (2022), Dalam konteks intensitas penggunaan berarti seberapa sering seseorang membuka aplikasi, berapa lama waktu yang di habiskan untuk menonton atau membuat video, serta seberapa aktif mereka dalam berbagai kegiatan seperti memberi like, menulis komentar, atau membagikan video. Intensitas penggunaan tiktok yang tinggi menunjukkan bahwa orang-orang sangat terlibat dengan platform ini, sehingga penggunaan media sosial menjadi bagian dari kegiatan sehari-hari.

Menurut Hardianti (2024), Peningkatan penggunaan media sosial TikTok bisa memengaruhi cara orang berperilaku. Semakin banyak orang menggunakan TikTok, semakin besar kemungkinan media sosial itu memengaruhi cara berperilaku, kebiasaan, serta

kondisi mental seseorang. Itu sebabnya, seberapa sering seseorang menggunakan media sosial menjadi salah satu faktor penting yang sering dipelajari dalam penelitian psikologi dan perilaku sosial di kalangan generasi muda.

Menurut Valkenburg et al (2022), menggambarkan bahwa intensitas penggunaan media mencakup dua aspek, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif merujuk pada seberapa sering dan dalam jangka waktu berapa lama seseorang menggunakan media. Sedangkan aspek kualitatif mengacu pada bagaimana seseorang secara emosional merasa terikat dengan media tersebut. Keterikatan emosional ini dapat menyebabkan perbandingan diri dengan orang lain, tekanan psikologis, dan perubahan cara seseorang memandang diri sendiri, terutama pada kelompok usia dewasa muda. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, intensitas penggunaan media seringkali terkait dengan kebutuhan akan hiburan, cara mengalihkan stres, serta upaya mencari pengakuan atau validasi dari orang lain.

Namun, penggunaan media secara berlebihan juga bisa mengakibatkan efek negatif seperti kecemasan, perasaan tertinggal, pikiran berlebihan, dan rasa tidak puas terhadap pencapaian diri. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media bisa diartikan sebagai tingkat seberapa sering, lama, dan dalam tingkat emosional seseorang menggunakan media digital. Jika tidak dikelola dengan baik, intensitas penggunaan media dapat memengaruhi kesehatan

mental dan meningkatkan risiko mengalami berbagai masalah psikologis, termasuk kondisi yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial TikTok

Intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari kebutuhan pribadi maupun pengaruh lingkungan sosial. penggunaan media sosial dipengaruhi oleh kebutuhan hiburan, kebutuhan memperoleh informasi, serta kebutuhan mendapatkan pengakuan sosial dari orang lain (Valkenburg, 2022).

Selain itu, kemudahan akses teknologi juga menjadi faktor utama meningkatnya penggunaan media sosial TikTok. Mahasiswa dapat mengakses TikTok kapan saja dan di mana saja melalui smartphone, sehingga penggunaan media sosial menjadi lebih intens dalam kehidupan sehari-hari

Faktor psikologis juga mempengaruhi seberapa sering seseorang menggunakan media sosial. Orang yang sedang merasakan stres, kecemasan, tekanan dari sekolah, atau masalah pribadi seringkali menggunakan media sosial seperti TikTok untuk melarikan diri, mengurangi beban pikiran, dan mencari hiburan sementara. Video yang pendek, menarik, dan muncul secara

otomatis membuat pengguna merasa lebih santai dan teralihkan dari masalah yang sedang dihadapi. Akibatnya, seseorang bisa menghabiskan waktu lebih lama di media sosial tanpa menyadarinya (Elhai, 2017).

Penggunaan yang awalnya hanya untuk menghilangkan rasa lelah bisa berubah menjadi kebiasaan yang sulit untuk dikendalikan. Selain itu, orang juga biasanya menggunakan TikTok untuk mencari pengakuan sosial, merasa diterima, atau membandingkan hidup mereka dengan orang lain yang tampak lebih sukses dan bahagia di media sosial. Asyahidda (2024) menyatakan jika keadaan ini terus-menerus terjadi, maka pemakaian media sosial bisa berlebihan, mengganggu kerja, mengurangi kemampuan untuk mengatur waktu, dan bisa berdampak buruk pada kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis seseorang.

Lingkungan pertemanan juga memengaruhi tingginya penggunaan TikTok. Mahasiswa cenderung mengikuti tren dan aktivitas media sosial yang dilakukan oleh teman sebaya agar tetap diterima dalam kelompok sosialnya (Abdurrahman, 2024).

c. Aspek dan Dimensi intensitas penggunaan media sosial TikTok

Menurut Valkenburg (2022), intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dari beberapa aspek yang menunjukkan seberapa besar keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial, baik

secara kuantitatif maupun emosional. Aspek-aspek tersebut meliputi :

1) Frekuensi penggunaan

Frekuensi penggunaan adalah seberapa sering seseorang membuka atau menggunakan aplikasi TikTok dalam aktivitas sehari-hari mereka. Semakin sering seseorang menggunakan TikTok, semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial yang mereka miliki. Frekuensi penggunaan bisa dilihat dari kebiasaan orang yang sering memeriksa media sosial di berbagai situasi, baik saat belajar, beristirahat, maupun saat melakukan kegiatan lain.

2) Durasi penggunaan

Durasi penggunaan adalah lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam menggunakan TikTok, baik dalam sekali penggunaan maupun total penggunaan dalam sehari. Individu dengan intensitas penggunaan tinggi biasanya menghabiskan waktu cukup lama untuk menonton video, membuat konten, atau berinteraksi dengan pengguna lain di TikTok. Penggunaan yang berlangsung terlalu lama dapat menyebabkan berkurangnya produktivitas dan terganggunya aktivitas akademik maupun sosial.

3) Keterlibatan aktivitas

Keterlibatan aktivitas menunjukkan tingkat keaktifan individu dalam menggunakan berbagai fitur TikTok, seperti memberi tanda suka, berkomentar, membagikan video, membuat konten, hingga mengikuti tren tertentu. Semakin aktif seseorang berpartisipasi dalam berbagai aktivitas di TikTok, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosialnya.

4) Keterikatan emosional

Keterikatan emosional adalah saat seseorang memiliki hubungan yang mendalam secara emosional dengan media sosial. Orang merasa nyaman, bahagia, atau bahkan merasa ada yang hilang jika tidak membuka TikTok dalam jangka waktu tertentu. Keterikatan emosional ini bisa membuat seseorang merasa tergantung pada media sosial, sehingga sulit untuk mengontrol penggunaannya.

5) Perbandingan sosial

Perbandingan sosial adalah kecenderungan individu membandingkan diri, pencapaian, gaya hidup, maupun penampilan dengan orang lain yang dilihat melalui konten TikTok. Perbandingan sosial yang berlebihan dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan,

hingga tekanan psikologis, terutama pada mahasiswa usia dewasa awal.

Dari penjelasan tersebut, kita bisa menyimpulkan bahwa seberapa sering dan lama seseorang menggunakan TikTok bukanlah satu-satunya cara untuk mengukur seberapa intensif mereka menggunakan media sosial ini. Penting juga untuk melihat seberapa terlibat mereka dalam aktivitas, seberapa besar keterikatan emosional mereka, dan seberapa sering mereka membandingkan diri dengan orang lain saat menggunakan TikTok.

3. *Quarter-Life Crisis*

a. Pengertian *Quarter-life crisis*

Menurut Hasyim (2024), Gejala *Quarter-Life Crisis* adalah seperti stres dan kekhawatiran sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang. Orang yang mengalami krisis seperempat abad lebih rentan mengalami kesedihan, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma karena orang dewasa muda biasanya terpengaruh oleh ketidakpastian dalam pilihan karier, pencapaian hidup mereka, kebingungan arah hidup.

Menurut Hahuly (2021), Krisis seperempat abad atau *quarter-Life Crisis* adalah kondisi di mana seseorang merasa tertekan dan bingung dengan dirinya sendiri. Biasanya kondisi ini

terjadi pada usia 20 hingga 29 tahun. Orang yang mengalaminya sering merasa khawatir, tertekan secara mental, bahkan frustrasi karena merasa terjebak dalam perasaan gelisah yang datang dari dalam diri sendiri. Savira (2021), *Quarter life crisis*. adalah kondisi yang dialami oleh banyak orang, terutama pada masa awal menjalani kehidupan dewasa sehingga muncul karena adanya ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, banyaknya pilihan yang harus dihadapi, serta perasaan gelisah akibat merasa kurang mampu menghadapinya.

Menurut Sulastri (2022), *Quarter life crisis* adalah kondisi yang muncul sebagai respon individu terhadap ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian hidup pada masa dewasa awal, individu dihadapkan pada berbagai pilihan penting seperti menentukan karir, menentukan arah hidup, membangun hubungan interpersonal yang baik. *Quarter life crisis* ini tidak hanya dipandang sebagai kondisi negatif, tetapi juga sebagai bagian proses perkembangan dewasa.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa quarter-life crisis adalah kondisi psikologis yang rumit dan melibatkan seseorang pada masa awal dewasa, terutama usia 20 hingga 29 tahun. Kondisi ini bukan hanya menunjukkan rasa bingung tentang identitas, kecemasan, dan tekanan emosional, tetapi juga terlihat dalam berbagai aspek seperti ketidakpastian

dalam membuat keputusan, rasa putus asa, rendahnya harga diri, merasa tertekan, tekanan mental, serta ketakutan dalam membangun hubungan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*

Quarter-life crisis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan perkembangan individu pada masa dewasa awal. Menurut Usmi (2025), salah satu faktor utama *quarter-life crisis* adalah ketidakpastian masa depan, terutama berkaitan dengan karier, pendidikan, hubungan interpersonal, dan kondisi ekonomi.

Tekanan dari akademik juga jadi hal penting yang memengaruhi krisis seperempat usia pada mahasiswa yang sudah di tahun akhir. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, tekanan untuk cepat lulus, dan kekhawatiran menghadapi dunia kerja sering kali membuat mahasiswa merasakan stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi. Mahasiswa yang sudah hampir selesai belajar sedang berada di tahap peralihan menuju kehidupan dewasa yang membawa banyak tanggung jawab baru. Mereka dituntut untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas akademik sambil juga menyiapkan masa depan karier dan kehidupan pribadi mereka. Kondisi ini bisa membuat seseorang merasa takut gagal, khawatir tidak bisa memenuhi harapan orang tua dan orang-orang di sekitarnya, serta bingung dalam menentukan tujuan hidup setelah lulus kuliah (Robinson, 2015).

Semakin banyaknya persaingan dalam mencari kerja dan ketidakpastian tentang kesempatan kerja juga bisa menambah beban psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa. Robinson (2015), menyatakan jika tekanan belajar terus-menerus tanpa kemampuan untuk mengatur diri dengan baik, maka mahasiswa akan lebih mudah mengalami krisis seperempat kehidupan. Ini ditandai dengan munculnya kecemasan yang berlebihan, kehilangan semangat, rasa kurang percaya diri, dan kebingungan tentang tujuan hidup di masa depan.

Selain itu, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan individu lebih sulit mengelola stres dan emosi sehingga lebih rentan mengalami *quarter-life crisis*. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih impulsif, mudah cemas, dan kesulitan mengambil keputusan ketika menghadapi tekanan kehidupan (Noor, 2018).

Penggunaan media sosial secara berlebihan juga menjadi faktor yang memengaruhi *Quarter-life crisis*. Media sosial dapat memicu perbandingan sosial, rasa tertinggal, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri akibat melihat pencapaian orang lain di media digital,

c. Ciri-ciri dan Aspek *Quarter-life crisis*

Quarter-life crisis memiliki beberapa tanda atau aspek yang menunjukkan ketidakstabilan psikologis pada orang dewasa muda.

Menurut Robbins dan Wilner dalam penelitian terbaru, krisis seperempat abad ditandai dengan munculnya rasa cemas tentang masa depan, kebingungan tentang identitas, tekanan emosional, dan ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Hari Setyowibowo (2024), Orang yang mengalami krisis seperempat usia biasanya merasa bingung dengan pilihan hidup yang harus mereka buat, baik itu tentang pendidikan, karier, hubungan sosial, maupun kehidupan pribadi.

Selain itu, orang yang sedang mengalami hidup *quarter-life crisis* sering merasa takut untuk gagal dan khawatir tidak bisa memenuhi harapan dari diri sendiri maupun orang-orang di sekitarnya. Perasaan itu bisa membuat seseorang merasa tertekan, kurang percaya diri, bahkan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Di kalangan mahasiswa yang hampir lulus, situasi ini sering terjadi saat mereka menghadapi tekanan dari tugas akademik, menyelesaikan skripsi, serta merasa khawatir tentang masuk ke dunia kerja setelah mereka selesai kuliah (Prihatsanti, 2025).

Menurut Ayu (2023), aspek *Quarter-life crisis* meliputi beberapa hal berikut:

- 1) Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Pada masa transisi menuju kedewasaan, individu dihadapkan pada tuntutan untuk menentukan arah hidup,

seperti karier, pendidikan, dan relasi. Meskipun mereka mulai memperoleh otonomi, keterbatasan pengalaman membuat setiap keputusan terasa berisiko. Kekhawatiran akan membuat kesalahan menyebabkan ambivalensi dan ketakutan gagal, sehingga individu ragu mengambil langkah yang signifikan.

2) Perasaan putus asa

Peralihan dari kehidupan akademik ke dunia kerja sering kali tidak sejalan dengan ekspektasi sosial, terutama anggapan bahwa lulusan perguruan tinggi harus menjadi agen perubahan. Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan kerja memicu rasa tidak mampu, kegagalan, dan ketidakpuasan terhadap pencapaian diri.

3) Evaluasi Diri Negatif

Individu pada fase ini cenderung melakukan penilaian diri secara kritis akibat kecemasan, ketidakpastian identitas, dan keterbatasan pengalaman. Mereka meragukan kompetensi diri serta merasa inferior dibandingkan orang lain.

4) Terjebak dalam Kondisi Sulit

Ketika menghadapi krisis tanpa dukungan sosial y

ang memadai, individu rentan mengalami isolasi emosional. Persaingan di dunia pendidikan dan pekerjaan dapat melemahkan hubungan interpersonal di mana kegagalan membangun hubungan yang bermakna dapat menimbulkan kesepian, depresi, dan rasa keterasingan.

5) Kekhawatiran dalam Hubungan Interpersonal

Dukungan keluarga menjadi faktor krusial dalam fase dewasa awal. Individu dengan hubungan keluarga yang hangat lebih mampu menghadapi perubahan penting dalam hidup. Skurangnya dukungan meningkatkan kecemasan, termasuk dalam menjalin hubungan romantis. Individu usia 20-an kerap merasa cemas terkait kemungkinan tidak menemukan pasangan yang sesuai dan cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya yang sudah lebih stabil secara relasional

B. Kerangka Berfikir

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang sedang berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian skripsi, penyusunan rencana karier, persaingan memperoleh pekerjaan, tekanan dari keluarga maupun lingkungan sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan fenomena

berupa kecemasan, keraguan dalam mengambil keputusan, rasa takut gagal, kehilangan arah hidup, hingga ketidakstabilan emosi yang menjadi karakteristik *quarter life crisis*.

Fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir semakin banyak ditemukan karena adanya perubahan sosial yang cepat, meningkatnya tuntutan untuk segera mencapai kesuksesan, serta tingginya ekspektasi dari lingkungan sekitar. Mahasiswa yang belum memiliki kesiapan psikologis cenderung mengalami tekanan yang lebih besar ketika menghadapi berbagai tuntutan tersebut. Akibatnya, muncul perasaan tidak percaya diri, stres, overthinking terhadap masa depan, dan kesulitan menentukan pilihan hidup setelah lulus.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi *quarter life crisis* adalah kontrol diri (X_1). Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, serta perilaku agar tetap bertindak secara rasional ketika menghadapi berbagai tekanan. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola stres, mengendalikan kecemasan, menyusun prioritas, serta mengambil keputusan secara lebih objektif. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan individu lebih mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal, sulit mengendalikan emosi, dan lebih rentan mengalami *quarter life crisis*.

Selain kontrol diri, faktor lain yang diduga berpengaruh adalah intensitas penggunaan media sosial TikTok (X_2). TikTok menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa karena menyediakan berbagai

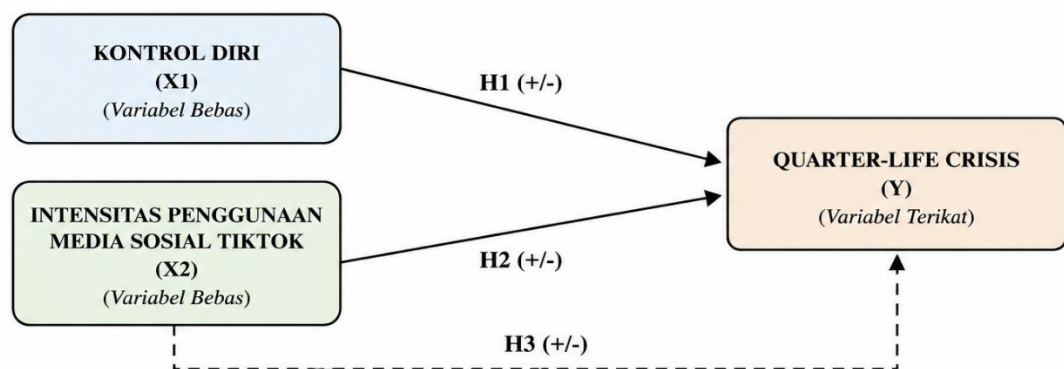
konten hiburan, edukasi, maupun informasi mengenai gaya hidup dan pencapaian orang lain. Tingginya intensitas penggunaan TikTok dapat memunculkan fenomena social comparison, yaitu kecenderungan membandingkan pencapaian diri dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Paparan konten mengenai keberhasilan karier, pencapaian finansial, maupun kehidupan ideal pada usia muda berpotensi menimbulkan rasa kurang percaya diri, kecemasan, dan kekhawatiran apabila individu merasa belum mencapai standar yang sama. Sebaliknya, penggunaan TikTok secara bijaksana dan terkontrol dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi, motivasi, serta pengembangan diri sehingga dampak negatifnya dapat diminimalkan.

Berdasarkan uraian tersebut, kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok diduga memiliki keterkaitan dengan munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi diperkirakan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan kehidupan sehingga tingkat *quarter life crisis* cenderung lebih rendah. Sebaliknya, intensitas penggunaan TikTok yang tinggi tanpa diimbangi kontrol diri yang baik berpotensi meningkatkan kecenderungan mengalami *quarter life crisis* melalui proses perbandingan sosial dan meningkatnya kecemasan terhadap masa depan.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian

diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan upaya pencegahan *quarter life crisis* melalui penguatan kemampuan kontrol diri, peningkatan literasi digital, serta penggunaan media sosial secara sehat dan proporsional. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi masa transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa secara lebih adaptif, percaya diri, dan memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik.

Gambar 2.1 Kerangka Pikir



B. Hipotesis Penelitian

1. Ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.
3. Ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.