

Analisis Fenomena *Quarter–Life Crisis* pada Usia Muda: Studi pada Pengguna Aktif Instagram

Fitria Rahmi¹, Irwa R Zarkasi¹

¹Program Studi Magister Ilmu Komunikasi, Universitas Al – Azhar Indonesia,
Jl. Sisingamangaraja, Kompleks Masjid Agung Al Azhar, Kebayorn Baru, Jakarta, 12110

Penulis untuk korespondensi/E-mail: titarahmi@gmail.com

Abstract

Referring to the theory of context collapse introduced by Boyd and Marwick, the study identifies that social media plays a role in unifying various audiences from different social contexts into a single platform, thereby creating pressure on individuals to align their identities with the diverse expectations of these audiences. This pressure contributes to the emergence identity crises, anxiety, and emotional instability, exacerbated by social comparison and achievement standards driven by social media. This study aim 's to explores the phenomenon of Quarter-Life Crisis (QLC) experienced by young, productive individuals, focusing on the influence of social media on the formation of self-perception, achievements, and social interactions. The study employs a descriptive qualitative approach through semi-structured interviews with three individuals aged 20-30 years residing in Jakarta, to further explore how social media shapes their perceptions of self, achievements, and social relationships. The findings reveal that difficulties in managing identity on social media lead to significant social pressure, particularly for those who feel trapped by the ideal achievement standards projected through digital platforms. This study emphasizes the importance of increasing self-awareness, managing audiences on social media, and fostering constructive social support as mitigation strategies for the negative impacts of QLC and the context collapse phenomenon.

Keyword: *Quarter-Life Crisis, Context Collapse, Social Media.*

Abstrak

Mengacu pada teori context collapse yang diperkenalkan oleh Boyd dan Marwick, penelitian ini mengidentifikasi bahwa media sosial berperan dalam menyatukan berbagai audiens dari konteks sosial yang berbeda ke dalam satu platform, sehingga menciptakan tekanan bagi individu untuk menyesuaikan identitas mereka sesuai dengan beragam ekspektasi audiens tersebut. Tekanan ini berkontribusi terhadap munculnya QLC yang ditandai dengan krisis identitas, kecemasan, serta ketidakstabilan emosional, yang diperburuk oleh perbandingan sosial dan standar pencapaian yang didorong oleh media sosial. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi fenomena Quarter-Life Crisis (QLC) yang dialami oleh generasi usia muda produktif, dengan menitikberatkan pada pengaruh media sosial terhadap pembentukan persepsi diri, pencapaian, dan interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur terhadap 3 orang individu berusia 20-30 tahun yang berdomisili di Jakarta, untuk menggali lebih jauh bagaimana media

sosial membentuk persepsi mereka mengenai diri, pencapaian, dan hubungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengelola identitas di media sosial menimbulkan tekanan sosial yang signifikan, terutama bagi mereka yang merasa terjebak dalam standar pencapaian ideal yang diproyeksikan melalui platform digital. Studi ini menekankan pentingnya peningkatan kesadaran diri, pengelolaan audiens di media sosial, serta dukungan sosial yang konstruktif sebagai langkah mitigasi terhadap dampak negatif QLC dan fenomena context collapse.

Kata kunci: *Context Collapse, Media Sosial, Quarter Life Crisis*

PENDAHULUAN

Perkembangan kecanggihan teknologi dari masa ke masa sungguh tidak dapat di ragukan lagi, semua berkat kemampuan otak manusia yang terus melakukan penelitian sesuai dengan kebutuhan yang ada di masyarakat. Media memberi banyak bagian dari kemajuan yang ada, karena media menjadi alat komunikasi massa untuk perkembangannya, baik dalam segi informasi maupun perantara dari opini publik yang bermunculan.

Teknologi yang berkembang ini memunculkan berbagai dampak sosial yang baik atau pun buruk tergantung penggunaannya. Penggunaan yang beriringan dengan tetap mengutamakan budaya dan norma – norma yang ada di lingkungan sosial, dapat membuat perkembangan teknologi ini berimbang dan menjadikan hal baik. Namun apabila perkembangan teknologi tersebut justru menjadi media yang menyebarkan hal-hal yang menyimpang dari budaya atau pun norma yang berlaku di masyarakat memunculkan banyak masalah baru.

Permasalahan muncul dari media dan perkembangan teknologi ini menjadikan fenomena *Quarter – Life Crisis* (QLC) marak terjadi, bahayanya akan menimbulkan penyakit psikologi pada orang yang mengalami stres, dan munculnya kecemasan banyak hal seperti karir, percintaan, kehidupan sosial, dan lain sebagainya (Tim Medis Siloam Hospital, 2024). Media sosial juga mereka peruntukkan untuk berbagi pengalaman, membagikan konten, dan berinteraksi dengan orang lain (Andhika, 2024).

Dampak yang akhirnya muncul karena isi pada konten di media sosial tersebut salah satunya

yang terjadi baru-baru ini yaitu fenomena *Quarter-Life Crisis*. Istilah *Quarter – Life Crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner dalam karya mereka berjudul *Quarter – Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Amalia, Suroso, & Pratitis, 2021). Dalam buku tersebut, mereka menjelaskan kesulitan yang dialami individu terkait pengambilan keputusan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti karir, keuangan, gaya hidup, dan hubungan sosial (Amalia, Suroso, & Pratitis, 2021). *Quarter – Life Crisis* (QLC) adalah periode pergolakan emosional yang dialami oleh rentang usia 20-30 tahun, yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, kesepian, dan ketakutan akan kegagalan (Abdul Aziz Ali Rosyiddin & Afandi, 2023) (Somad, 2020) (Nurjannah, Hasmawati, & Fitri, 2024).

QLC sering kali muncul dalam bentuk ketidakpastian karir, tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Usia 20-30 tahun lebih rentan terhadap terpaan QLC karena mereka berada di persimpangan antara dunia digital dan fisik, di mana pencapaian sering kali diukur melalui “standar media sosial.”

Beberapa penelitian terdahulu mengenai fenomena *Quarter – Life Crisis* (QLC) dan media sosial menjadi acuan dalam penelitian ini. Pertama studi yang dilakukan oleh Alkatiri & Aprianty (Alkatiri & Aprianty, 2024), penelitian tersebut menunjukkan yang telah mengeksplorasi hubungan antara media sosial dan *Quarter – Life Crisis* (QLC) di kalangan dewasa muda. Media sosial dapat menjadi sumber tekanan sekaligus alat edukasi mengenai QLC. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan gejala QLC.

Penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap *Quarter – Life crisis* (QLC) dalam ilmu komunikasi menunjukkan bahwa media sosial dapat memperparah perasaan kecemasan, kebingungan identitas, dan tekanan hidup di kalangan usia dewasa muda. Media sosial sering kali memicu perbandingan sosial, yang membuat individu merasa tertinggal atau tidak mencapai ekspektasi hidup mereka, sehingga memicu perasaan rendah diri atau stres terkait pencapaian hidup mereka (Columbia University Department of Psychiatry, 2024).

Selain itu ada studi menggunakan pendekatan analisis linguistik di platform seperti Twitter mengungkapkan bahwa individu yang mengalami QLC cenderung mengungkapkan perasaan ketidakpastian, frustrasi, dan kecemasan melalui istilah seperti "terjebak", "tidak berarti", dan "kesepian". Ini menunjukkan pola komunikasi yang dipengaruhi oleh krisis peralihan hidup, di mana media sosial berfungsi sebagai saluran ekspresi, tetapi juga bisa menjadi pemicu bagi sebagian orang (Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn, & Ungar, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fuad (FUAD, 2023), penelitian tersebut menjelaskan salah satu faktor yang memperburuk pengalaman QLC bagi usia 20-30 tahun adalah tekanan dari ekspektasi sosial yang semakin tinggi, terutama yang dibentuk melalui media sosial. Perilaku *social comparison* sering terjadi di media sosial, di mana orang mudah membandingkan diri mereka dengan orang lain yang terlihat lebih baik atau lebih buruk. Instagram, yang fokus pada gambar, mendorong pengguna untuk memamerkan sisi positif dari hidup mereka, seperti pencapaian dan kesenangan, yang dapat mempengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini sering memicu perasaan negatif, seperti depresi dan stres, karena mereka merasa orang lain lebih sukses.

QLC ini juga diperburuk oleh fenomena *context collapse*, yaitu situasi di mana berbagai konteks sosial (seperti keluarga, teman, kolega, dan publik) bercampur dalam satu platform, menciptakan tantangan bagi individu untuk

menavigasi berbagai peran sosial secara bersamaan. Dalam hal ini, usia muda sering kali menghadapi kesulitan dalam mempertahankan identitas yang konsisten di antara audiens yang beragam. Teori *context collapse* yang dikembangkan oleh Boyd dan Marwick (Marwick & Boyd, 2011), secara garis besar, menggambarkan bagaimana individu, informasi, dan norma dari satu konteks masuk dan mempengaruhi batas-batas konteks lain.

Konsep *context collapse* di media sosial merujuk pada perataan berbagai audiens menjadi satu, yang menciptakan tantangan bagi pengguna dalam menampilkan diri (Moore, 2019). Fenomena ini muncul dari kaburnya batas antara ranah publik dan pribadi di lingkungan online, yang menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan presentasi diri yang berbeda di berbagai konteks sosial (Chesnokova, 2024).

Teori ini pun didukung Ervin Goffman yang menggambarkan interaksi sosial sebagai pertunjukan dramaturgis, dibagi antara panggung depan (*frontstage*) dan panggung belakang (*backstage*). Menurut Boyd dan Marwick dalam *context collapse*, postingan public di media sosial adalah panggung depan (*frontstage*). Ini menunjukkan, pengguna media sosial harus berhati-hati dalam menampilkan identitasnya di media sosial karena dia tidak selalu tahu siapa yang melihat unggahannya. Misal, pengguna media sosial membayangkan audiens yang berbeda di platform media sosial yang berbeda—di Facebook dia menyesuaikan postingan untuk keluarganya, sedangkan di Twitter dia berbicara tentang isu sosial dan politik untuk audiens yang dia pikir adalah teman-teman akademiknya. Namun, pengguna media sosial tidak bisa sepenuhnya memastikan siapa sebenarnya yang melihat unggahannya. Teori *context collapse* menjelaskan bahwa audiens yang tidak terlihat ini dapat mempengaruhi cara orang menampilkan diri di media sosial, dan ada risiko kesalahpahaman atau reaksi negatif ketika penampilan identitas seseorang tidak sesuai dengan ekspektasi audiens yang sebenarnya. Bagi usia 20-30 tahun, tantangan ini menjadi lebih kompleks. Pengungkapan yang tidak disengaja tentang

identitas atau pandangan yang sensitif bisa menyebabkan reaksi yang negatif, yang berpotensi lebih berisiko bagi individu dari kelompok yang terpinggirkan atau mengalami stigma sosial (Griffin, Ledbetter, & Sparks, 2022).

Dapat disimpulkan ketika *context collapse* terjadi di media sosial, perbedaan antara *frontstage* dan *backstage* menjadi semakin kabur. Individu mungkin merasa kesulitan untuk menemukan ruang *backstage* di mana mereka bisa menjadi diri sendiri tanpa tekanan dari audiens. Media sosial menciptakan situasi di mana orang-orang harus terus-menerus berada di *frontstage*, berusaha menampilkan citra ideal.

Hal tersebut yang menciptakan tekanan tambahan bagi usia 20-30 tahun karena mereka harus menavigasi berbagai ekspektasi dan standar sosial yang berbeda dalam satu ruang digital. Ketidakmampuan untuk memisahkan konteks ini memperburuk ketidakstabilan identitas dan memicu perasaan tidak mampu atau gagal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana perkembangan teknologi dan media sosial mempengaruhi fenomena QLC pada usia 20-30 tahun dalam konteks ilmu komunikasi. Penelitian ini berfokus pada dampak psikologis yang dialami individu akibat perbandingan sosial dan ekspektasi yang dibentuk melalui media sosial, khususnya di platform seperti Instagram, yang menampilkan aspek kehidupan positif.

Penelitian ini mengeksplorasi konsep *context collapse*, yaitu kondisi di mana berbagai konteks sosial bercampur di platform yang sama, menyebabkan individu kesulitan memisahkan antara audiens yang berbeda, seperti keluarga dan teman kerja. Keadaan ini mendorong individu untuk selalu berada di "*frontstage*" dan menampilkan citra ideal yang dapat memperburuk ketidakstabilan identitas dan meningkatkan tekanan sosial. Dari analisis penelitian terdahulu belum banyak ditemukan penelitian QLC dengan perspektif teori *context collapse*. Penelitian ini menggunakan teori *context collapse* dari Boyd dan Marwick yang

didukung konsep *frontstage* dan *backstage* dari Erving Goffman, untuk menganalisis tantangan komunikasi yang dialami individu dalam menampilkan identitas di media sosial

METODE

Dalam penelitian ini, metode deskriptif kualitatif, digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan perspektif subjek yang mengalami QLC dalam konteks penggunaan media sosial. Metode deskriptif kualitatif bertujuan untuk memberikan gambaran terperinci tentang fenomena yang sedang dikaji dengan cara mendeskripsikan data secara rinci dan kaya makna. Metode ini sangat sesuai untuk menggali pandangan, perasaan, serta pengalaman individu yang kompleks dan subyektif, seperti halnya QLC, yang sering kali tidak dapat dijelaskan hanya dengan angka atau data kuantitatif.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur. Dalam wawancara semi-terstruktur, peneliti memiliki pedoman pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya, namun tetap memberikan kebebasan kepada subjek untuk mengeksplorasi topik-topik yang relevan dan memberi jawaban secara mendalam. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan berdasarkan respons dari subjek, sehingga wawancara berlangsung lebih fleksibel dan dinamis. Hal ini memungkinkan untuk mendapatkan insight yang lebih mendalam terkait pengalaman pribadi mereka terhadap QLC, faktor-faktor pemicunya, dan peran media sosial dalam memperkuat atau mengurangi krisis tersebut.

Kriteria pemilihan subjek pada penelitian ini disusun untuk memfokuskan pada individu yang mungkin rentan terhadap fenomena QLC. Subjek berjumlah 4 orang usia 20-30 tahun yang sudah bekerja minimal 2 tahun di Jakarta, memiliki masalah kepercayaan diri, dan menghabiskan waktu lebih dari 2 jam per hari untuk scrolling media sosial, khususnya Instagram. Kriteria ini penting untuk memastikan bahwa subjek adalah bagian dari kelompok yang relevan dengan tujuan

penelitian, yaitu mereka yang memiliki kecenderungan tinggi dalam melakukan perbandingan sosial melalui media sosial, serta berpotensi mengalami dampak psikologis dari fenomena QLC.

Dengan pendekatan deskriptif kualitatif, peneliti dapat menggambarkan secara komprehensif bagaimana QLC memengaruhi cara pandang, identitas, serta kesejahteraan psikologis subjek dalam konteks interaksi sosial di media sosial. Hasil wawancara kemudian dianalisis untuk menemukan tema-tema utama dan pola-pola yang menunjukkan pengaruh media sosial terhadap krisis identitas dan perbandingan sosial pada generasi muda di era digital ini.

Dengan jumlah subjek yang terbatas, penelitian kualitatif dapat mendalami pengalaman dan persepsi individu secara lebih rinci. Jumlah ini memungkinkan pengumpulan data yang lebih mendalam melalui wawancara semi-terstruktur, yang mendukung pemahaman lebih dalam mengenai pengalaman subjektif dari tekanan psikologis akibat media sosial yang berkontribusi pada QLC.

Pemilihan jumlah ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena secara rinci, tanpa fokus pada generalisasi, melainkan pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman individu yang sesuai dengan kriteria penelitian ini.

Teknik analisis Miles dan Huberman (Abdussamad, 2021) digunakan untuk memastikan bahwa setiap wawancara dapat dianalisis secara detail melalui proses reduksi, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Tujuan dari pendekatan ini bukanlah representasi statistik, melainkan eksplorasi yang mendalam mengenai dinamika QLC dalam berbagai aspek hidup responden, seperti perbandingan sosial, tekanan dari media sosial, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Selain itu, karakteristik khusus dari responden—usia 20-30 tahun, bekerja di Jakarta selama minimal 2 tahun, dan memiliki kebiasaan tinggi dalam penggunaan media sosial—memberikan fokus yang lebih spesifik, sehingga analisis kualitatif dapat mengidentifikasi pola-pola unik

dan memahami konteks personal yang dapat dihasilkan oleh setiap responden, tanpa perlu melibatkan sampel yang lebih besar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Media Sosial Dalam Mempengaruhi Persepsi Diri, Pencapaian, dan Hubungan Sosial Individu

Dalam konteks fenomena QLC yang dialami oleh individu usia 20-30 tahun, hasil wawancara menunjukkan bagaimana media sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi persepsi diri, pencapaian, dan hubungan sosial individu.

Hasil wawancara mengenai Quarter Life Crisis (QLC) ini menggambarkan berbagai tantangan yang dialami oleh individu muda, terutama terkait dengan perbandingan sosial, tekanan hidup, dan ketidakpastian arah hidup.

Para informan umumnya mengakui bahwa mereka sering membandingkan pencapaian hidup mereka dengan orang lain, baik melalui media sosial maupun lingkungan sekitar. Ini sering kali memicu rasa rendah diri dan perasaan belum mencapai banyak hal, seperti dialami oleh beberapa informan, meskipun ada yang lebih memilih untuk fokus pada tujuan pribadi. Media sosial berperan besar dalam hal ini sebagai platform yang memperlihatkan pencapaian dan kehidupan ideal, sehingga menyebabkan tekanan atau perasaan tertinggal bagi para informan.

Dalam hal kehidupan sosial, sebagian informan merasa kurang percaya diri saat berada di lingkungan yang dipenuhi individu yang lebih populer atau berprestasi. Namun, ada pula yang merasa cukup nyaman dengan gaya bersosialisasi mereka tanpa perlu membandingkan diri, menunjukkan perbedaan persepsi individu terhadap popularitas dan keterampilan sosial.

Sebagian besar informan juga cenderung mencari pendapat dari orang lain saat menghadapi masalah atau mempelajari hal baru. Pendapat orang lain sering kali dianggap sebagai

motivasi atau perspektif tambahan, yang membantu memperkaya pemahaman mereka dalam menentukan keputusan.

Tekanan dari ekspektasi keluarga dan masyarakat untuk mencapai sesuatu dalam hidup juga muncul sebagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental informan. Ekspektasi sosial ini sering kali terkait dengan pencapaian karier atau pernikahan dan memberikan beban tersendiri bagi individu muda.

Kebingungan dalam menentukan arah dan tujuan hidup juga menjadi tema dominan. Beberapa informan menyatakan sering merasa cemas mengenai masa depan, menunjukkan bagaimana QLC berdampak pada individu yang tengah mencari makna dan kejelasan dalam hidup.

Selain itu, hubungan percintaan juga berpengaruh pada emosi dan kepuasan hidup para informan. Beberapa dari mereka mengalami ketidakpercayaan diri dalam hubungan, yang menunjukkan bahwa dinamika percintaan bisa mempengaruhi stabilitas emosi dan tingkat kepuasan hidup mereka.

Dalam kaitannya dengan teori *context collapse*, yang dikembangkan oleh Boyd dan Marwick (Marwick & Boyd, 2011), hasil wawancara ini menggambarkan bagaimana individu menghadapi tantangan dalam menavigasi identitas di berbagai konteks sosial yang melebur menjadi satu di media sosial.

Dalam teori *context collapse*, situasi membandingkan diri dengan orang lain terjadi karena audiens dari berbagai konteks hidup mereka berkumpul dalam satu platform. Konteks sosial yang berbeda (misalnya, teman sekolah, keluarga, atau teman kerja) menyatu menjadi satu audiens besar di media sosial, sehingga menciptakan tekanan bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan standar pencapaian yang lebih luas (Moore, 2019).

Menurut teori *context collapse*, individu sering kali harus menampilkan identitas mereka di panggung depan (*frontstage*) di hadapan audiens

yang beragam. Informan mungkin berbagi pengalaman atau bertanya kepada orang-orang yang berbeda dalam konteks yang berbeda, sehingga terjadi perbedaan dalam presentasi diri (Chesnokova, 2024) (Griffin, Ledbetter, & Sparks, 2022). Namun, di media sosial, proses ini tidak selalu berjalan dengan baik karena audiensnya tidak terlihat sepenuhnya. Hal ini bisa menimbulkan kesalahpahaman ketika orang lain yang tidak diharapkan turut membaca atau memberikan penilaian terhadap apa yang dibagikan.

Masalah muncul ketika batas antara audiens yang berbeda menjadi kabur, dan satu postingan dilihat oleh berbagai kalangan, menciptakan tekanan untuk menyelaraskan citra diri dengan harapan audiens yang beragam. Dalam konteks *context collapse*, tekanan dan ekspektasi hidup semakin meningkat ketika identitas mereka yang masih ragu-ragu dilihat oleh banyak audiens di media sosial. Ketika mereka melihat teman-teman sebayanya di media sosial sudah menetapkan karir atau melangkah ke jenjang pernikahan, mereka merasa terjebak dalam perbandingan sosial yang sulit dihindari. Platform media sosial yang menggabungkan berbagai konteks sosial memperparah tekanan ini, karena mereka harus menghadapi ekspektasi dari banyak audiens sekaligus, tanpa bisa memisahkan identitas di ranah pribadi dan profesional. Beberapa informan mengakui bahwa tekanan sosial mendorong mereka untuk menyesuaikan diri dengan standar audiens, yang memperkuat tekanan untuk tampil sempurna. Dalam teori *context collapse*, media sosial memperburuk krisis pada identitas dan pencapaian dengan menampilkan standar hidup yang ideal dari berbagai konteks. Ketika individu mencoba mempertahankan identitas di depan berbagai audiens, mereka sering kali menghadapi kesulitan dalam menunjukkan sisi autentik mereka, karena mereka tidak tahu bagaimana audiens yang berbeda akan bereaksi terhadap postingan mereka. Hal ini sejalan dengan peringatan dari Goffman tentang pentingnya menjaga "kesan realitas" dalam pertunjukan sosial. Jika identitas yang ditampilkan di media sosial tidak sesuai dengan ekspektasi audiens, risiko penilaian negatif atau

bahkan kecemasan menjadi lebih besar (Griffin, Ledbetter, & Sparks, 2022).

Dapat penulis simpulkan, jelas bahwa *context collapse* di media sosial memengaruhi cara usia 20-30 tahun dalam menghadapi *Quarter – Life Crisis*. Media sosial memperburuk krisis identitas dan pencapaian dengan menyatukan audiens yang beragam dalam satu platform, menciptakan tantangan bagi individu untuk menavigasi identitas mereka di depan berbagai konteks sosial. Individu-individu usia 20-30 tahun dalam wawancara ini, merasa tertekan oleh perbandingan sosial dan ekspektasi yang muncul dari interaksi di media sosial. Selain itu, kesulitan dalam membedakan antara panggung depan (*frontstage*) dan panggung belakang (*backstage*) membuat individu sulit mempertahankan identitas yang konsisten, yang menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian yang lebih dalam.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari analisis wawancara mengenai *Quarter – Life Crisis* (QLC) dalam perspektif teori *context collapse* menunjukkan bahwa interaksi sosial dan media sosial berperan besar dalam membentuk makna, identitas, dan pencapaian individu usia 20-30 tahun. Media sosial memperburuk krisis identitas dengan mencampurkan berbagai audiens dalam satu platform, yang menciptakan tantangan bagi individu untuk menampilkan identitas yang konsisten karena batas antara audiens pribadi dan profesional menjadi kabur. Para individu dalam rentang usia ini sering kali merasa terjebak dalam tekanan sosial dan ekspektasi yang timbul dari berbagai konteks sosial di media sosial, yang pada akhirnya memicu perbandingan sosial yang tidak sehat serta meningkatkan kecemasan.

Dalam mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial, individu diharapkan dapat memfokuskan diri pada pencapaian pribadi dan melihat pencapaian orang lain sebagai motivasi, bukan sebagai tolok ukur yang menekan. Selain itu, pengelolaan identitas di media sosial juga menjadi penting. Mereka perlu belajar

membatasi audiens menggunakan fitur privasi untuk memisahkan konteks sosial yang berbeda, sehingga tekanan dari ekspektasi yang beragam dapat diminimalkan. Kesadaran bahwa makna pencapaian dan kesuksesan bersifat relatif dan terbentuk melalui interaksi sosial, membantu individu membuat keputusan yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi, bukan semata-mata berdasarkan ekspektasi sosial.

Dukungan sosial yang sehat dari orang-orang terpercaya juga menjadi penting dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup tanpa terlalu terpengaruh oleh ekspektasi sosial yang tidak relevan atau tekanan media sosial. Terakhir, menjaga keseimbangan antara "*frontstage*" (diri yang ditampilkan secara publik) dan "*backstage*" (diri yang lebih autentik) adalah langkah penting untuk mengurangi beban sosial berlebihan yang dirasakan individu dalam usia ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk narasumber yang sudah menyampaikan cerita dampak pada dirinya yang mengalami fenomena *Quarter – Life Crisis*.

REFERENSI

- Abdul Aziz Ali Rosyiddin, R., & Afandi, N. A. (2023). Quarter-life crisis in generation z adults. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality* (pp. 34-40). Surabaya: uinsa.ac.id.
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press.
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Front. Psychol*, 1-11.
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial pada quarter life crisis pada dewasa awal. *Pubmedia Jurnal Psikologi*, 1-7.
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). Psychological well being, self efficacy, dan quarter life crisis pada dewasa awal.

- Universitas 17 Agustus 1945*. Retrieved from Universitas 17 Agustus 1945.
- Andhika, I. K. (2024, Oct 14). *Pengaruh media sosial bagi gen-z harus menjadi perhatian*. Retrieved from rri.co.id: <https://rri.co.id/index.php/iptek/640687/pe- ngaruh-media-sosial-bagi-gen-z-harus- menjadi-perhatian>
- Chesnokova, L. V. (2024). The user's self- presentation in social networks and the problem of context collapse. *Izvestiya of Saratov University. Sociology. Politology*, 147-153.
- Columbia University Department of Psychiatry. (2024, Nov 3). *Smartphones, social media, and their impact on mental health*. Retrieved from Columbia University Department of Psychiatry: <https://www.columbiapsychiatry.org/resea- rch/research-areas/child-and-adolescent- psychiatry/sultan-lab-mental-health- informatics/research-areas/smartphones- social-media-and-their-impact-mental- health>
- FUAD, S. A. (2023). Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. *Repositori Institusi USU, Universitas Sumatera Utara*, 1-102.
- Griffin, E., Ledbetter, A., & Sparks, G. (2022). *A First Look at Communication Theory 11th Edition*. New York: McGraw Hill.
- Marwick, A., & Boyd, D. (2011). *I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience*. Retrieved from *New Media & Society*: <https://doi.org/10.1177/1461444810365313>
- Moore, R. (2019). “Context collapse” on a small island. *Language, Culture and Society*, 267 - 285.
- Nurjannah, A., Hasmawati, F., & Fitri, H. U. (2024). Komunikasi psikologi terhadap quarter life crisis (studi kasus pada mahasiswa culture shock prodi kpi). *Jurnal Psikologi*, 1-9.
- Somad, K. M. (2020). Psikologi sosial dan quarter-life crisis: perspektif psikologi islam dan solusinya. *Jurnal Psikologi Islam*, 17-22.
- Tim Medis Siloam Hospital. (2024, Oct 8). *Definisi, penyebab, dan cara mengatasi*. Retrieved from siloam hospital: <https://www.siloamhospitals.com/informas i-siloam/artikel/apa-itu-quarter-life-crisis>