

# Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Self-Compassion dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal = Relationship Intensity of Social Media Use and Self Compassion with Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood

Afif Murfid Nur Aziz, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546651&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Dewasa awal memasuki masa transisi yang menimbulkan perasaan negatif terkait masa depan yang dikenal dengan quarter life crisis dan sebagai kelompok usia yang paling banyak menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial dapat menyebabkan penggunanya mengalami perbandingan sosial yang berisiko meningkatkan terjadinya quarter life crisis. Self-compassion merupakan sikap positif yang dapat mengurangi dampak negatif dari situasi stres dan juga dibutuhkan saat quarter life crisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan self-compassion dengan quarter life crisis pada dewasa awal. Desain penelitian menggunakan pendekatan cross sectional dan metode kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 473 dewasa awal di Jakarta Timur yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Social Media Use Integration Scale (SMUIS), Skala Welas Diri (SWD), dan Skala Quarter Life Crisis (SQLC). Analisis menggunakan Spearman's Rho dengan hasil yang menunjukkan tidak terdapat hubungan ( $p > 0,05$ ) antara intensitas penggunaan media sosial dengan quarter life crisis dan terdapat hubungan ( $p < 0,05$ ) antara self-compassion dengan quarter life crisis. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dewasa awal dapat memanfaatkan self-compassion selama menghadapi quarter life crisis serta tetap bijak dalam menggunakan media sosial. Penelitian selanjutnya dapat meneliti terkait variabel lain yang berkaitan dengan quarter life crisis

.....Emerging adulthood are entering a transitional period that raises negative feelings about the future known as the quarter life crisis and as the age group that mostly uses social media. The use of social media could cause users to experience social comparisons that increase the risk of a quarter life crisis. Self-compassion is a positive attitude that could reduce the negative impact of stressful situations and also needed during quarter life crises. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and self-compassion with quarter life crisis in emerging adulthood. The research design used a cross sectional approach and quantitative methods. The research sample consisted of 473 emerging adults in East Jakarta who were taken through purposive sampling technique. The research instruments used the Social Media Use Integration Scale (SMUIS), Self-Compassion Scale (SWD), and Quarter Life Crisis Scale (SQLC). Analysis using Spearman's Rho with results showing there is no relationship ( $p > 0.05$ ) between the intensity of social media use and quarter life crisis and there is a relationship ( $p < 0.05$ ) between self-compassion and quarter life crisis. Based on the results of this research, it is expected that emerging adults can utilize self-compassion when facing a quarter life crisis and must use social media wisely. Future research could examine other variables related to the quarter life crisis.