

**QUARTER-LIFE CRISIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR PENGGUNA  
INSTAGRAM: APAKAH BERBEDA BERDASARKAN GENDER?**

Afifah Muslimah Putri<sup>1</sup> [afifahp68@gmail.com](mailto:afifahp68@gmail.com)  
Melani Aprianti<sup>2\*</sup> [melani.aprianti@mercubuana.ac.id](mailto:melani.aprianti@mercubuana.ac.id)

Program Studi Psikologi, Universitas Mercu Buana

**Abstrak.** Dalam masa transisi yang kompleks mahasiswa akan memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan sehingga seringkali terjadi perubahan dalam hidup di masa dewasa awal seperti mengalami ketidakstabilan, terlalu banyak pilihan sehingga individu merasa khawatir dan panik, hal ini dapat dikatakan karena adanya *quarter-life crisis*. Krisis tersebut dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adanya penggunaan Instagram. Dengan maraknya pengguna memposting tentang kehidupan sehari-hari, tak jarang menunjukkan kesuksesan pengguna secara tidak langsung dan menimbulkan krisis kepercayaan diri, persaingan, khawatir, takut masa depan, dan mengalami ketidakstabilan diri. Penyebab krisis tersebut akan menimbulkan reaksi yang berbeda tergantung pada individu yang mengalaminya seperti perbedaan gender pada laki-laki maupun perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan *quarter-life crisis* berdasarkan gender pada mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan Instagram di Universitas X. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif komparatif yang ditujukan untuk mencari ada atau tidaknya perbedaan antar variabel. Pada penelitian ini terdapat 124 mahasiswa yang dijadikan sampel dan dibagi menjadi 2 kelompok, yakni 62 laki-laki dan 62 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur ini terdapat 19 item skala *Quarter-life crisis* yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Artiningsih dan Savira (2021) berdasarkan teori Nash dan Murray (2010). Berdasarkan hasil *Uji Mann Whitney* didapatkan nilai sig. sebesar 0.000 yang artinya terdapat perbedaan *Quarter Life Crisis* antara pria dan wanita dimana mahasiswa perempuan memiliki tingkat *quarter-life crisis* lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

**Kata Kunci:** *Quarter-life crisis, gender, Instagram*

**Abstract.** In a complex transitional period students will get a lot of demands from the environment so that there are often changes in life in early adulthood such as experiencing instability, too many choices so that individuals feel worried and panicked, this can be said because of the *quarter-life crisis*. This crisis can be triggered by various factors, one of which is the use of Instagram. With the rise of users posting about everyday life, it often shows the user's success indirectly and causes a crisis of self-confidence, competition, worry, fear of the future, and experiences self-instability. The causes of the crisis will cause different reactions depending on the individual who is experiencing it, such as gender differences in men and women. This study aims to look at differences in *quarter-life crisis* based on gender in final year students who use Instagram at X University. This study uses comparative quantitative research aimed at finding whether or not there are differences between variables. In this study, there were 124 students who were sampled and divided into 2 groups, namely 62 boys and 62 girls. The sampling technique used purposive sampling. This measuring tool contains 19 items on the *Quarter-life crisis* scale which have been adapted and modified by Artiningsih and Savira (2021) based on Nash dan Murray (2010) theory. Based on the results of the Mann Whitney test, the sig. of 0.000 which means there is difference between man and women. Based on the results of the descriptive analysis, it was found that female students have a higher *quarter-life crisis* level than male students.

**Keywords:** *Quarter-life crisis, gender, Instagram*

## Pengantar

Mahasiswa akan mengalami masa transisi dari remaja ke dewasa yang ditandai dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi. Banyaknya eksplorasi yang dilakukan individu pada masa dewasa awal menyebabkan ketidakstabilan dalam dirinya. Ada begitu banyak perubahan yang ingin mereka tampilkan dan rasakan ketika mengeksplorasi diri, namun tidak semuanya dialami secara positif (Korah, 2022). Individu juga memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan sehingga sering kali terjadi perubahan dalam hidup di awal masa dewasa yang mengalami ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga individu merasa khawatir dan panik, hal ini dapat dikatakan karena adanya *quarter-life crisis* (Muttaqien & Hidayati, 2020). Robbins & Wilner (2001) memperkenalkan konsep *quarter-life crisis* pertama kali yang digunakan sebagai masa krisis yang terjadi di seperempat kehidupan pada manusia, yakni di usia 20-an yang mengalami keraguan, ketidakstabilan diri sendiri pada masa depan, perubahan terus menerus, terlalu banyak pilihan, kecemasan, rasa kekhawatiran, serta ketidakberdayaan. Selain itu, awal mula munculnya *quarter-life crisis* juga bisa ditemukan ketika individu sedang menyelesaikan pendidikan perkuliahan dengan karakteristik emosi seperti panik, frustrasi, khawatir, dan tidak tahu arah. Adanya krisis tersebut juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Terjadinya *quarter-life crisis* dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah penggunaan media sosial, yakni Instagram (Nurhaiza, et al, 2022). Instagram per Januari tahun 2022 memiliki 104.1 juta pengguna di Indonesia (NapoleonCat.com, 2022) dan sebanyak 37.5% merupakan presentasi terbesar dari jumlah pengguna ini yang berada pada rentang usia 18 tahun hingga 24 tahun (NapoleonCat.com, 2022). Dengan maraknya pengguna memposting tentang kehidupan sehari-hari pengguna, tak jarang pengguna menunjukkan kesuksesan hidup individu. Menurut Akhmad & Prili dalam (Permatasari, dkk., 2022) platform Instagram secara tidak langsung memiliki dampak negatif bagi generasi Z, seperti timbulnya krisis kepercayaan diri, persaingan dalam kehidupan mewah, timbul perasaan khawatir atau takut terhadap masa depan, sering kali terjadinya perubahan dalam hidup dan mengalami ketidakstabilan serta terlalu dihadapkan pilihan yang banyak sehingga individu merasa khawatir dan panik.

Pada penelitian ini, peneliti telah melakukan wawancara pra-penelitian pada 2 mahasiswi perempuan dan 1 mahasiswa laki-laki tingkat akhir. Subjek yang diwawancara merupakan pengguna aktif media sosial instagram. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perempuan sering mengakses instastory terkait postingan teman-temannya. Adanya akses tersebut mahasiswi - mahasiswi ini sering merasakan *insecure*, cemas dan merasa tertinggal akibat melihat postingan pencapaian dan keberhasilan temannya di instagram seperti *story progress* tugas akhir, kelulusan, dan pekerjaan sehingga menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan terkait masa depan. Namun, terdapat mahasiswa laki-laki mengaku tidak merasa cemas dengan postingan keberhasilan temannya karena merasa dirinya punya pencapaiannya sendiri.

Dari wawancara tersebut, terdapat perbedaan reaksi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami *quarter-life crisis*, dan hal ini sejalan dengan penelitian Fadhilah, dkk (2022) bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter-life crisis* berdasarkan jenis kelamin pada Mahasiswa di kota Makassar. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya perbedaan antara kepribadian dengan peran gender. Adanya perbedaan karakteristik tersebut, laki-laki dan perempuan mengalami dampak *quarter-life crisis* yang cukup berbeda, seperti laki-laki lebih sering mengalami kegalauan dan kecemasan karena harus bisa melakukan sesuatu atau mencapai tujuan tertentu pada usia 20-an (Barua, 2021). Sedangkan perempuan lebih memiliki banyak tuntutan di umur 20-an dari keluarga maupun sosial (Muliandari, 2022).

Secara umum perempuan memiliki resiko kecemasan hampir dua kali dibanding laki-laki. Hal ini dibuktikan bahwa muncul dari prevalensi mengenai 7 kecemasan yang dimana umumnya 3,8-25%, dan khususnya pada wanita berkisar 5,2-8,7%, dewasa muda berkisar 2,5-9,1%, orang dengan penyakit kronis berkisar 1,4-70%, dan individu dari budaya Euro/Anglo berkisar 3,8-10,4% versus individu dari Indo/Asia berkisar 2,8%, Afrika berkisar 4,4%, Eropa Tengah/Timur berkisar 3,2%, Afrika Utara/Timur Tengah berkisar 4,9%, dan Budaya Ibero/Latin berkisar 6,2%

\*Corresponding author: Melani Aprianti

(Remes, 2016). Secara medis, gejala depresi dan kecemasan dikaitkan dengan krisis seperempat kehidupan. Selain itu, berdasarkan laporan diri dan penelitian kualitatif eksploratif, hal ini sering kali dapat menjadi periode yang sangat menantang, sulit secara emosional, dan penuh tekanan (Flynn, 2020). Mahasiswa dapat merasa kecewa atau sedih, tetapi jika suasana hati ini menetap dan menjadi sangat buruk sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari, dapat menjadi tanda-tanda depresi. Sekitar 15% orang menderita depresi klinis pada suatu saat tertentu dalam hidupnya. Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan dua kali lebih mungkin mengalami depresi (Jarvis, 2011). Hal tersebut selaras dengan data yang dilakukan oleh McGrath, et al dalam (Darmayanti, 2008) pada laki-laki memiliki resiko berkisar antara 8-12% terkena depresi unipolar, dan pada perempuan amerika sekitar 25% akan mengalami depresi klinis selama kehidupannya. Menurut Kendal & Hammen (1998) dalam (Darmayanti, 2008) menyatakan bahwa terdapat perbedaan depresi antara perempuan dan laki laki disebabkan oleh adanya perbedaan dalam cara menghayati dan mengekspresikan konflik dan kekecewaannya.

Pada Universitas X terdapat fenomena yang menarik bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan Instagram ternyata pernah mengalami trigger, rasa khawatir, dan takut tertinggal akibat melihat unggahan teman-temannya seperti progress pengerjaan tugas akhir yang lebih cepat dibanding dirinya serta Instagram menjadikan dirinya lebih lambat berprogress karena adanya interest untuk *scrolling* Instagram. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara pra-penelitian. Penelitian ini juga bermaksud untuk melihat lebih lanjut apakah ada atau tidaknya perbedaan *quarter-life crisis* berdasarkan laki-laki dan perempuan pada mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan Instagram. Kemudian, berdasarkan data yang diperoleh dari Biro Penjaminan Mutu Internal Universitas X Tahun Akademik 2021-2022 rata-rata masa studi Fakultas Teknik adalah 9 semester dari 5 program studi S1 dan 5 semester untuk 4 program studi S2, Fakultas Ilmu Komputer 8 semester dari 2 program studi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis 8 semester dari 6 program studi, Fakultas Ilmu Komunikasi 8 semester dari 5 program studi, Fakultas Psikologi 10, dan Fakultas Desain dan Seni Kreatif 9 semester dari 3 program studi. Dari beberapa fakultas, rata-rata masa studi yang paling lama adalah fakultas psikologi dengan rata-rata masa studi 10 semester. Lamanya masa studi tersebut bisa terjadi karena adanya perasaan kesulitan untuk mengerjakan tugas skripsi yang dianggap sebagai beban oleh mahasiswa. Adanya perasaan terbebani itu yang menjadikan faktor mahasiswa mengalami penundaan pengerjaan skripsi. Penundaan tersebut memiliki beberapa faktor seperti adanya rasa cemas, pendekatan yang lemah terhadap tugas, mengalami stress dan perasaan lelah, pengalihan dan pencarian situasi yang memunculkan rasa senang dan nyaman, ketidakpercayaan diri dengan masa depan, serta perasaan takut. Perasaan yang muncul pada diri individu tersebut karena merasa tidak siap mengenai hasil yang akan di dapat dan jika tidak teratasi dengan baik akan membuat mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* (Aziz & Rahardjo, 2013).

Perempuan dan laki-laki memiliki kecenderungan yang berbeda dalam menghadapi kondisi tersebut. Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dari pada laki-laki karena lebih merasakan emosi dari lingkungan sekitar, sedangkan pada laki-laki cenderung merasakan pengalihan dan pencarian situasi yang memunculkan rasa senang dan nyaman sehingga sering menunda-nunda (Astarsari, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Artiningsih & Savira (2021) menemukan bahwa rata-rata skor *quarter-life crisis* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dimana perempuan lebih sering mengalami kecemasan, tertekan akan tuntutan sekitar, serta kekhawatiran terhadap status atau hubungan yang dimiliki. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Pongantung, dkk (2022) menghasilkan bahwa tidak terdapat perbedaan *quarter-life crisis* berdasarkan laki-laki dengan perempuan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas, diketahui bahwa penelitian terkait *quarter-life crisis* sudah banyak diteliti, namun hasil yang didapat belum memiliki konsistensi dalam perbandingan *quarter-life crisis* berdasarkan gender. Lebih lanjut lagi peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan Instagram karena teknologi semakin berkembang, dan penggunaan media sosial terutama Instagram sering kali di akses oleh para masyarakat terutama, para mahasiswa (Syahreza

& Tanjung, 2018). Instagram sering dijadikan sebagai wadah untuk membandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain, sedangkan pada individu yang melihat merasa biasa saja dan bahkan belum melakukan hal yang dianggap berguna. Perasaan tersebut akan membuat seseorang mengalami kekhawatiran akan masa depan dan termasuk ke dalam fase *quarter-life crisis* (Media Parahyangan, 2021).

### Landasan Teori

Robbins & Wilner (2001) mengemukakan konsep *quarter-life crisis* yang digunakan dalam istilah untuk masa krisis yang terjadi di seperempat kehidupan pada manusia, yakni usia 20-an yang mengalami keraguan, ketidakstabilan diri sendiri pada masa depan, perubahan terus menerus, terlalu banyak pilihan, kecemasan, rasa kekhawatiran, serta ketidakberdayaan (Robbins & Wilner, 2001). Selain itu, Nash dan Murray (2010) mengidentifikasi generasi *quarter-life* merentang di usia dari 17 tahun hingga pertengahan tiga puluhan yang mencakup mahasiswa. Generasi ini adalah masa transisi dari pertanyaan yang sangat meresahkan seperti bergulat dengan pertanyaan, ketakutan, dan ketidakpastian yang menantang, masalah terkait mimpi dan harapan serta berhubungan dengan bidang pekerjaan, menentukan pilihan agama, menjaga relasi dan jodoh, dan menemukan identitas dewasa. Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan suatu kondisi di 20-an yang mengalami keraguan, kekhawatiran, kecemasan, dan kebingungan atas identitasnya sehingga merasa tidak aman serta ketidakberdayaan dalam menghadapi hidup di masa kini hingga masa depan.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif komparatif yang ditujukan untuk mencari ada atau tidaknya perbedaan antar variabel. Pada penelitian ini terdapat 124 mahasiswa yang dijadikan sampel berdasarkan perhitungan rumus yang di kemukakan Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2013) dengan taraf kesalahan 5% dari 184 populasi mahasiswa jurusan psikologi di Universitas X yang sedang mengambil tugas akhir, dan dibagi menjadi 2 kelompok, yakni 62 laki-laki dan 62 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk skala likert yang disebarakan melalui *Google Form*. Alat ukur ini menggunakan alat ukur *quarter-life crisis* yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Artiningsih dan Savira (2021) berdasarkan teori Nash dan Murray (2010), kemudian di modifikasi kembali oleh peneliti dengan total 19 item skala dengan koefisien *alphacronbach* 0.751. Peneltian ini melakukan uji hipotesa dengan metode *Mann Whitney*.

### Hasil dan Pembahasan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas X Jakarta dengan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 62 responden dan Perempuan sebanyak 62 responden yang sedang mengerjakan Tugas Akhir dan menggunakan Instagram dengan total 124 responden. Berdasarkan hasil dari uji homogenitas menyatakan bahwa data penelitian yang dilakukan bersifat homogen. Namun, pada uji normalitas hasil di dapatkan bahwa data penelitian bersifat tidak berdistribusi normal. Sehingga, untuk melakukan uji hipotesa menggunakan uji non-parametrik, yakni *Mann Whitney*.

Pada penelitian ini menunjukan bahwa tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas X terdapat 16 responden dengan nilai rendah, 80 responden dengan nilai sedang, dan 28 responden dengan nilai tinggi. Hal tersebut disimpulkan bahwa responden dari penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram dan sedang mengerjakan Tugas Akhir memiliki kecenderungan mengalami *quarter-life crisis*. Hal tersebut sejalan dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh Karpika & Segel (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami fenomena *quarter-life crisis* dikarenakan adanya tekanan yang berasal dari dalam dan luar diri, seperti belum memiliki perencanaan terkait masa depan, adanya kepastian terkait pekerjaan ketika tamat dari masa studi, dan banyaknya tuntutan dari lingkungan kapan akan lulus, bekerja, menikah, serta kekhawatiran lainnya. Hal ini selaras

yang dikatakan oleh Sujudi (2020) yang menyatakan bahwa fakta di lapangan yang dimana *quarter-life crisis* terjadi di tengah-tengah mahasiswa semester akhir yang memunculkan gejala adanya rasa khawatir, cemas, dan takut terkait masa depan, cita-cita, mimpi, dan pekerjaan (Nurhaiza, dkk, 2022). Lebih lanjut, hal yang dialami oleh mahasiswa tersebut juga semakin tinggi dikarenakan adanya media sosial Instagram seringkali menjadi wadah untuk membandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain (Media Parahyangan, 2021).

Tabel. 1 Hasil Mann Whitney Test

	Total
<b>Mann-Whitney U</b>	710.500
<b>Wilcoxon W</b>	2663.500
<b>Z</b>	-6.059
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	.000

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* menghasilkan kesimpulan bahwa adanya perbedaan *quarter-life crisis* berdasarkan Gender pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menggunakan Instagram. Hal ini selaras yang dikemukakan oleh Atwood & Scholtz (2008) bahwa pada laki-laki dan perempuan mengalami krisis seperempat kehidupan yang berbeda, laki-laki memiliki krisis terkait peran sosial seperti diharuskan untuk sukses dalam karir dan menghasilkan uang, sedangkan krisis perempuan lebih dihadapkan pada hubungan sosial seperti pernikahan atau keluarga.

Tabel. 2 Ranks

Gender	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<b>Laki-laki</b>	62	42.96	2663.50
<b>Perempuan</b>	62	82.04	5086.50
<b>Total</b>	124		

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai mean perempuan sebesar 82.04 lebih besar dari pada laki-laki sebesar 42.96. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki nilai *mean* yang lebih tinggi dari pada laki-laki, yang artinya perempuan cenderung lebih tinggi mengalami *quarter-life crisis* dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan Dickerson (2004) menyatakan bahwa *quarter-life crisis* lebih banyak dialami oleh perempuan karena banyaknya tuntutan untuk perempuan yang dimana bukan lagi hanya menikah dan merawat keluarga, melainkan bertambah untuk dapat bekerja, memiliki karir, kondisi finansial yang baik bahkan dituntut untuk memiliki kehidupan sosial yang baik. Dengan tuntutan tersebut, dapat menyebabkan perempuan memiliki resiko kecemasan hampir dua kali dibandingkan laki-laki (Remes, 2016) dan gejala depresi serta kecemasan juga dapat dikaitkan dengan krisis seperempat kehidupan (Flynn, 2020). Hal itu dikarenakan perempuan lebih menghayati dan lebih mengekspresikan konflik serta kekecewannya (Darmayanti, 2008). Kemudian, tingginya *quarter-life crisis* pada perempuan juga terlihat di sosial media, seperti Instagram yang dimana perempuan lebih terbuka dalam membahas kondisi emosional dibandingkan laki-laki (Artiningsih & Savira, 2021). Banyaknya kecenderungan perempuan yang membanding-bandingkan diri membuat banyaknya perempuan sering saling menjatuhkan karena merasa *insecure* (Muliandari, 2022). Berbeda dengan laki-laki, ia juga merasakan minder dan merasa belum sekuat temannya, namun tidak mengekspresikan secara terang-terangan.

Tabel. 3 Kategorisasi Tiap Dimensi

	Bim-bang	Putus Asa	Penilaian Diri	Ter-jebak	Cemas	Ter-tekan	Hubungan
<b>L</b>	47.94	49.55	45.28	47.75	41.31	40.35	65.15
<b>P</b>	77.06	75.45	79.72	77.35	83.69	84.65	59.85

Dimensi tertekan memiliki nilai tertinggi pertama dan dimensi cemas memiliki nilai tertinggi kedua dibandingkan dengan dimensi lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Nurhaiza, dkk (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan merasa tertekan dengan adanya pertanyaan terkait masa depan mereka apa yang telah dilakukan dan belum dilakukan di masa sekarang untuk masa depan. Pada laki-laki lebih sering mengalami kegalauan dan kecemasan karena harus mampu melakukan suatu pencapaian tujuan tertentu pada usia 20-an (Barua, 2021). Berbeda dengan perempuan, tuntutan di umur 20-an dari keluarga maupun sosial menjadikan dirinya untuk bekerja keras agar memadukan tuntutan tersebut pada hubungan keluarga dan karir (Jarvis, 2011).

Pada dimensi kebimbangan mengambil keputusan perempuan memiliki nilai yang lebih tinggi dari pada laki-laki, hal ini sejalan dengan Dickerson (2004) yang menyatakan bahwa perempuan lebih seringkali digambarkan sebagai terlalu banyak berpikir, menebak-nebak, pikiran mengalahkan diri sendiri, atau keraguan. Kemudian, pada dimensi Penilaian diri yang negatif, perempuan lebih memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini selaras dengan hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menghasilkan jawaban bahwa mahasiswa perempuan lebih merasa insecure dan merasa tertinggal dari orang lain, sedangkan pada mahasiswa laki-laki lebih berpikir positif karena memiliki pencapaiannya sendiri. Lebih lanjut, pada dimensi terjebak situasi sulit perempuan lebih memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Astasari (2015) yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan merasakan emosi dari lingkungan sekitar, sedangkan pada laki-laki cenderung merasakan pengalihan dan pencarian situasi yang memunculkan rasa senang dan nyaman, selain itu perasaan terjebak juga muncul karena merasa tidak siap mengenai hasil yang akan di dapat (Aziz & Rahardjo, 2013). Pada dimensi putus asa dan dimensi khawatir hubungan interpersonal memiliki nilai terkecil dibandingkan dimensi lainnya.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *quarter-life crisis* berdasarkan Gender pada mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan Instagram di Universitas X. Dalam penelitian ini ditemukan dalam hasil uji *mann whitney* bahwa perempuan memiliki *quarter-life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

### Kepustakaan

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Astasari, L. A. (2015, Agustus 4). Perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Springer*, 233-250. doi: 10.1007/s10591-008-9066-2
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 11(1), 61-68.
- Barua, M. (2021, Januari 5). Galau 'Quarter-life crisis' Makin Menjangkit Lelaki Milenial Berbagai Negara. Retrieved from Vice.com: <https://www.vice.com/id/article/3anvk3/problem-quarter-life-crisis-makin-dihadapi-lelaki-milenial-berbagai-negara>
- Darmayanti, N. (2008). Meta-Analisis: gender dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164-180.
- Dickerson, V. (2004). Young women struggling for an identity. *Family Process*, 43(3), 337-348.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102-113.
- Flynn, S. (2020). Critical disability studies and quarter life crisis: Theorising life Stage

- Transitional Crisis for Disabled Emerging Adults. *Disability & Society*, 1-23.
- Jarvis, S. (2011). *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*. (Y. A. Putri, Ed., & D. D. Ekadesy, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. (2021). Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Widyadari*, 22(2), 513-527.
- Korah, E. C. (2022). The Role of Family Functioning In The *Quarter-life crisis* In Early Adulthood During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Talenta Psikologi*, 7(2), 53-61.
- Media Parahyangan. (2021). *Eksistensi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Kini*. Retrieved from Mediaparahyangan.com: <https://mediaparahyangan.com/?p=17731>
- Muliandari, R. (2022, Maret 12). *Sering Melanda Perempuan Umur 20-an, Kenali Serba Serbi Quarter Life Crisis*. Retrieved from health.detik.com: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5979891/sering-melanda-perempuan-umur-20-an-kenali-serba-serbi-quarter-life-crisis>
- Murphy, M. (2011). Emerging Adulthood in Ireland: Is The Quarter Life Crisis A Common Experience? *Departemen Of Social Science*.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- NapoleonCat.com. (2022, Januari). *Instagram Users in Indonesia*. Retrieved from NapoleonCat.com.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. *SCHNICKEL Jacob*, 4, 203-212.
- Nurhaiza, F. M., Masduki, M., & Wahyuningsi. (2022). Analysis Of The Comparison of Quarter Life Crisis Level Of 2nd Semester Students and Final-Level Students of UIN SYarif Hidayatullah Jakarta. *FOKUS*, 5(4), 269-276.
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). Dampak Media Sosial dalam Quarter Life Crisis Gen Z di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 7422-7430.
- Pongantung, P. Y., Kwalomine, A., & Mumbunan, M. T. (2022). Quarter Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi di Kota Manado. *Liberal ARTS Journal*, 1(1), 45-59.
- Remes, O. (2016). A Systematic Review of Reviews on The Prevalence of Anxiety Disorders in Adult Populations. *Brain and Behavior*, 6(7), 1-33. doi:<https://doi.org/10.1002/brb3.497>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges*. New York: Penguin.
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *J Adult Dev*, 20, 27-37.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan dengan *Quarter-life crisis* pada Mahasiswa yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13-24.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sujudi, M. A. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2).
- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). Instagram di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi UNIMED. *Jurnal Interaksi*, 2(1), 61-84.