

PENGARUH LITERASI MEDIA SOSIAL DAN PERBANDINGAN SOSIAL KE ATAS TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA GENERASI Z DI KOTA MEDAN

Marsha Zafirah Pohan^{1*}, Nurbani², Dewi Kurniawati³

^{1,2,3} Universitas Sumatera Utara

*Corresponding Email: marshazafirah1@gmail.com

Abstract

The phenomenon of quarter life crisis among Generation Z has increasingly risen along with the high use of social media in the digital era. This condition is characterized by anxiety, confusion, and uncertainty about the future during the transition phase into early adulthood. This study aims to determine the influence of social media literacy and upward social comparison on quarter life crisis among Generation Z aged 20–29 years in Medan City. This study employed a quantitative correlational approach with a sample of 400 respondents selected through purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS version 31. The results showed that social media literacy had a negative and significant effect on quarter life crisis ($p = 0.030$; $\beta = -0.101$), while upward social comparison had a positive and significant effect on quarter life crisis ($p = 0.001$; $\beta = 0.391$). Simultaneously, both variables significantly affected quarter life crisis with an Adjusted R Square value of 0.151. These findings indicate that higher social media literacy may help reduce quarter life crisis, while a higher tendency toward upward social comparison may increase quarter life crisis among Generation Z.

Keywords: Social Media Literacy, Upward Social Comparison, Quarter Life Crisis, Generation Z.

Abstrak


Fenomena *quarter life crisis* pada Generasi Z semakin meningkat seiring tingginya penggunaan media sosial di era digital. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terhadap masa depan pada fase transisi menuju dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z berusia 20-29 tahun di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 400 responden yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 31. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* ($p = 0,030$; $\beta = -0,101$), sedangkan *upward social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* ($p = 0,001$; $\beta = 0,391$). Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai Adjusted R Square sebesar 0,151. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi media sosial dapat membantu menurunkan tingkat *quarter life crisis*, sementara kecenderungan melakukan perbandingan sosial ke atas dapat meningkatkan *quarter life crisis* pada Generasi Z.

Kata Kunci: Literasi Media Sosial, Perbandingan Sosial Ke Atas, *Quarter Life Crisis*, Generasi Z.

Article Info

Article History:

Received: 28-05-2026, Accepted: 25-06-2026, Publish: 30-06-2026

 :10.51590/bashirah.v7i1.1351



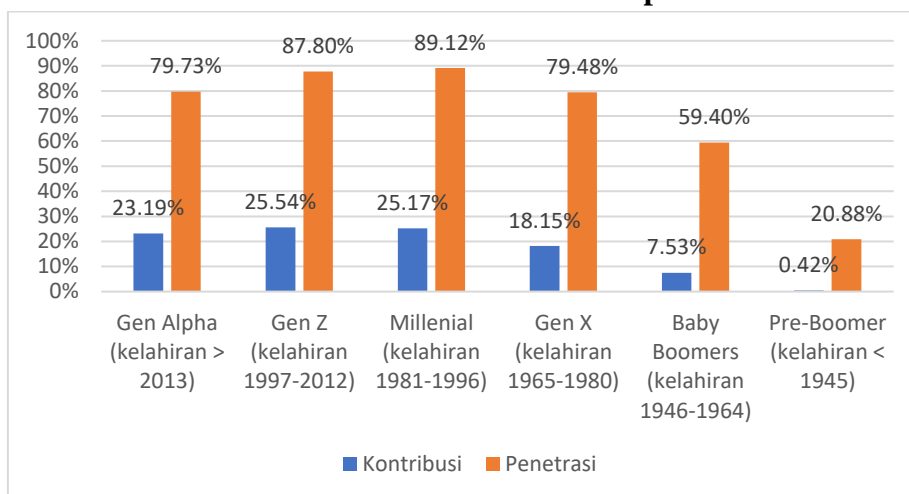
This work is licensed under a

[Creative:ommons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Hasil survei survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia sangat dipengaruhi oleh kelompok generasi muda. Millennial menjadi generasi dengan penetrasi internet tertinggi, yakni 89,12% mengalahkan generasi Z yang berada di angka 87,80% . Artinya hampir seluruh kelompok usia millennial telah terkoneksi dengan internet. Namun, dari sisi jumlah pengguna, generasi Z mendominasi dengan kontribusi terbesar, yaitu 25,54% dari total pengguna internet nasional¹ . Artinya, aktivitas *online* pada generasi Z lebih dominan daripada generasi terdahulu.

Gambar 1. Tingkat Penetrasi Internet Indonesia Berdasarkan Kelompok Usia



Sumber : APJII (2025)

Generasi Z atau Gen Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga tahun 2012 dan merupakan generasi yang lahir setelah generasi Y². Saat ini generasi tersebut berusia 13 hingga 29 tahun. Generasi ini memiliki berbagai julukan seperti *Digital Native*, *Zoomer*, *iGeneration*, *Cantennials*, dan *Post-Millennials*³. Menariknya, label *Digital Native* pertama kali melekat pada generasi Z, karena generasi ini tumbuh beriringan dengan pesatnya perkembangan teknologi digital dan kesehariannya tidak terlepas dari internet.

Berdasarkan data APJII pertahun 2025, menunjukkan bahwa alasan utama masyarakat Indonesia terkoneksi dengan internet adalah untuk mengakses media sosial, dengan persentase mencapai 24,80%. Angka tersebut lebih tinggi dari penggunaannya dari keperluan lain seperti mencari informasi (15,4%), transaksi online (14,95%), hiburan (14,67%), sekolah (4,17%), dan kerja (3,54%)⁴. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial masih menjadi faktor dominan dalam penggunaan internet di Indonesia. Karakteristik *new media* yang interaktif, partisipatif,

¹ APJII (2025) Unit Survey APJII.

² Marsha Zafirah Pohan, Tasya Azzahra Nasution, and Syafruddin Pohan, "Gaya Hidup Konsumtif Generasi Z Dalam Era Belanja Daring Indonesia," *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 4, no. 2 (January 11, 2025): 237–46, <https://doi.org/10.52436/1.jishi.205>.

³ Ayeisha Ardelisma, "Pengaruh Doomscrolling Dan Literasi Media Sosial Terhadap Kelelahan Kognitif, Emosional Dan Perilaku Di Kalangan Gen Z Kota Medan" (Universitas Sumatera Utara, 2025).

⁴ Goodstats, "Media Sosial Jadi Alasan Utama Publik RI Akses Internet," 2025, https://data.goodstats.id/statistic/media-sosial-jadi-alasan-utama-publik-ri-akses-internet-ZOEox?utm_source=chatgpt.com.

dan *real-time*, mendorong masyarakat untuk semakin bergantung pada media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari⁵.

Media sosial telah menjadi kebutuhan mendasar masyarakat dalam ekosistem digital Indonesia. Sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Jakpat per tahun 2024, bahwa sebanyak 63% responden lebih memilih untuk melakukan *scrolling* media sosial saat mengisi kekosongan dibandingkan aktivitas fisik lainnya⁶. Berdasarkan data ini, terlihat bahwa aktivitas yang berbasis digital lebih disukai dibandingkan kegiatan fisik atau interaksi sosial secara langsung. Hal ini juga diperkuat oleh survei yang dilakukan oleh perusahaan riset dan analisis global YouGov, bahwa sebanyak 81% penduduk Indonesia aktif di media sosial dan mayoritas penggunaannya adalah generasi Z⁷.

Namun, tingginya intensitas penggunaan media sosial Gen Z tidak diikuti dengan tingkat literasi media sosial yang tinggi. Literasi media sosial merupakan pengembangan dari konsep literasi media yang menekankan kemampuan individu dalam mengakses, mengevaluasi, dan berpartisipasi dalam lingkungan digital secara efektif dan kritis⁸. Hal ini diperkuat dengan hasil temuan sebanyak 62,3% Gen Z tingkat literasi digital berada pada kategori rendah dan hanya sebanyak 37,7% pada kategori tinggi⁹. Lebih lanjut pada konteks Generasi Z di Kota Medan, tingkat literasi media sosial juga masih didominasi kategori sedang. Temuan menunjukkan bahwa sebanyak 2,9% Generasi Z berada pada kategori rendah, 76,6% berada pada kategori sedang, dan hanya 20,5% yang berada pada kategori tinggi¹⁰. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak semua Generasi Z memiliki kemampuan yang memadai dalam memahami serta menyikapi konten media sosial secara kritis.

Di sisi lain, media sosial juga menjadi ruang bagi individu untuk membangun citra diri dan identitas digital melalui berbagai konten yang menampilkan sisi terbaik kehidupannya, seperti pencapaian pribadi, gaya hidup, dan hubungan sosial. Konten tersebut umumnya dibagikan untuk memperoleh pengakuan sosial dalam bentuk *likes* dan *comments*¹¹. Keterlibatan pengguna di media sosial dapat memengaruhi emosi individu dan mendorong pengguna untuk terus menampilkan citra

⁵ Mohammad Nawi et al., "New Media Use Among Youth in Malaysia: A Media Dependency Theory Perspective," *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology* 17, no. 9 (2020): 3097–3112, <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/4329>; Xiangyu Liu, Bowen Zheng, and Hefu Liu, "Understanding the Social Media Interactivity Paradox: The Effects of Social Media Interactivity on Communication Quality, Work Interruptions and Job Performance," *Information Technology and People* 35, no. 7 (2022): 1805–28, <https://doi.org/10.1108/ITP-12-2020-0845>.

⁶ Ucy Sugiarti, "Mayoritas Generasi Z Menghabiskan Waktu Luang Dengan Media Sosial," GoodStats, 2025, <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM>.

⁷ Kompas.id, "Berapa Jam Gen Z Mengonsumsi Medsos Setiap Hari?," 2025, <https://www.kompas.id/artikel/berapa-jam-gen-z-mengonsumsi-medsos-setiap-hari#berapa-rata-rata-durasi-gen-z-menggunakan-media-sosial-per-hari>.

⁸ Stefania Manca, Stefania Bocconi, and Benjamin Gleason, "'Think Globally, Act Locally': A Glocal Approach to the Development of Social Media Literacy," *Computers and Education* 160, no. January 2021 (2021): 1–7, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104025>.

⁹ Putri Limilia, Ras Amanda Gelgel, and Lintang Ratri Rahmijati, "Digital Literacy Among Z Generation in Indonesia," 2022, <https://doi.org/10.15405/epsbs.2022.01.02.1>.

¹⁰ Ardelisma, "Pengaruh Doomscrolling Dan Literasi Media Sosial Terhadap Kelelahan Kognitif, Emosional Dan Perilaku Di Kalangan Gen Z Kota Medan."

¹¹ Juliette Mark et al., "Motivations for Instagram Use: Personal Validation and Enhancing Close Relationships," *Online Journal of Communication and Media Technologies* 13, no. 2 (April 1, 2023): e202315, <https://doi.org/10.30935/ojcm/13014>.

diri yang positif¹². Kondisi ini kemudian dapat termanifestasi dalam perilaku flexing, yaitu tindakan memperlihatkan kemewahan dan status sosial di media sosial¹³. Orang yang melihatnya dapat memandang *flexing* sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan¹⁴. Hal ini dikarenakan *flexing* berpotensi memicu perbandingan sosial negatif yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi yang melihatnya.

Gambar 2. Unggahan Pencapaian Seseorang di Media Sosial yang Kerap Memicu Perbandingan Sosial



Sumber : Tiktok. 2025

Paparan terhadap pencapaian orang lain, seperti keberhasilan akademik, kemajuan karier, atau gaya hidup yang terlihat ideal di media sosial, berpotensi mendorong individu untuk membandingkan diri mereka sendiri melalui perbandingan sosial. Perbandingan sosial atau *social comparison* merupakan proses psikologis dimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Teori ini pertama kali diperkenalkan oleh Festinger pada tahun 1954. Perbandingan sosial terdiri dua perbandingan sosial yaitu perbandingan sosial ke bawah (*upward social comparison*) dan perbandingan sosial keatas (*downward social comparison*). Perbandingan sosial ke atas adalah saat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih unggul dari mereka, sedangkan sebaliknya perbandingan sosial ke bawah adalah orang yang membandingkan dirinya

¹² Kseniya Stsiampkouskaya et al., “Emotional Responses to Likes and Comments Regulate Posting Frequency and Content Change Behaviour on Social Media: An Experimental Study and Mediation Model,” *Computers in Human Behavior* 124 (November 2021): 106940, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106940>; Joanna C. Yau and Stephanie M. Reich, “‘It’s Just a Lot of Work’: Adolescents’ Self-Presentation Norms and Practices on Facebook and Instagram,” *Journal of Research on Adolescence* 29, no. 1 (March 12, 2019): 196–209, <https://doi.org/10.1111/jora.12376>.

¹³ Syafruddin Pohan, Putri Munawwarah, and July Susanty Br Sinuraya, “Fenomen Flexing Di Media Sosial Dalam Menaikkan Popularitas Diri Sebagai Gaya Hidup,” *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* 3, no. 2 (June 14, 2023): 490–93, <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i2.851>.

¹⁴ Evayanti Yuliana Putri and Dien Vidia Rosa, “Flexing Sebagai Simulasi Mesin Hasrat Dan Fragmentasi Tubuh Generasi Z,” *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education* 11, no. 1 (2024): 14–24, <https://doi.org/10.24036/scs.v11i1.622>.

dengan orang yang tidak lebih unggul darinya¹⁵. Perbandingan sosial umumnya mencakup aspek kemampuan (*ability*) dan opini (*opinion*) individu terhadap orang lain¹⁶.

Generasi Z rentan terhadap perbandingan sosial karena mereka berada pada tahap *emerging adulthood*, di mana individu cenderung memperhatikan perkembangan orang-orang di sekitarnya dan membandingkannya dengan pencapaiannya diri sendiri¹⁷. Dalam media sosial, pengguna tidak hanya berperan sebagai konsumen pesan, tetapi juga sebagai pihak yang aktif dalam membangun konten, identitas, dan realitas¹⁸. Akibatnya, informasi yang ditampilkan di media sosial cenderung bersifat terkurasi dan lebih banyak menampilkan sisi ideal kehidupan individu. Alih-alih memotivasi, paparan terhadap konten tersebut dapat mendorong munculnya perbandingan sosial ke atas yang memicu emosi negatif, seperti iri, rendah diri, dan tekanan psikologis¹⁹. Kondisi ini dapat membuat generasi muda merasa tertinggal dari standar sosial yang terbentuk di media sosial sehingga memunculkan tekanan dan kebingungan dalam menghadapi tuntutan hidup, yang kemudian dikenal dengan *quarter life crisis*.

Quarter life crisis adalah kondisi krisis emosional yang muncul akibat ketidakstabilan emosi individu dalam menghadapi berbagai tantangan pada tahap perkembangan, yang dapat menimbulkan perasaan terombang-ambing, ketidakpastian, serta berbagai permasalahan psikologis (Robbins & Wilner dalam²⁰. Menurut Arnett fase *emerging adulthood* atau juga dikenal sebagai *quarter life crisis*, adalah masa transisi dari remaja ke dewasa awal, yang terjadi antara usia 18 hingga 30 tahun²¹. Usia tersebut merupakan masa berprestasi dimana seorang individu mulai menyadari tuntutan untuk menghadapi persaingan hidup²².

Menurut Robbins & Wilner *quarter-life crisis* ditandai oleh tujuh kondisi psikologis yang berkaitan dengan pandangan individu terhadap masa depan dan tujuan hidup. Ketujuh kondisi tersebut meliputi perasaan cemas (*anxious feeling*) putus asa (*hopeless*), merasa tertekan (*pressured*), terjebak dalam situasi sulit (*stuck in a difficult situation*), penilaian diri

¹⁵ Desirée Schmuck et al., “‘Looking Up and Feeling Down’. The Influence of Mobile Social Networking Site Use on Upward Social Comparison, Self-Esteem, and Well-Being of Adult Smartphone Users,” *Telematics and Informatics* 42 (September 2019): 101240, <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>.

¹⁶ E Syachfira, N., & Nawangsih, “Hubungan Social Comparison Dan Self-Esteem Pada Mahasiswa Pengguna Instagram,” *Prosiding Psikoogi* 6, no. 2 (2020): 554–559, <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/V6I2.23136>.

¹⁷ S Auliannisa and M I Hatta, “Hubungan Social Comparison Dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Instagram,” *Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 2 (2022): 147–53.

¹⁸ Hyunyi Cho et al., “Social Media Literacy: A Conceptual Framework,” *New Media and Society* 26, no. 2 (2024): 941–60, <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>.

¹⁹ Wei Wang et al., “Upward Social Comparison on Mobile Social Media and Depression: The Mediating Role of Envy and the Moderating Role of Marital Quality,” *Journal of Affective Disorders* 270 (June 2020): 143–49, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.173>; Yitshak Alfasi, “The Grass Is Always Greener on My Friends’ Profiles: The Effect of Facebook Social Comparison on State Self-Esteem and Depression,” *Personality and Individual Differences* 147, no. April (2019): 111–17, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>; Emily M. Cramer, Hayeon Song, and Adam M. Drent, “Social Comparison on Facebook: Motivation, Affective Consequences, Self-Esteem, and Facebook Fatigue,” *Computers in Human Behavior* 64 (2016): 739–46, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.049>.

²⁰ A Habibie, N A Syakarofath, and Z Anwar, “Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa,” *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129–38.

²¹ K W Ratih, M V Iswindari, and P Shinta, “Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan Dan Peluang,” *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi* 5, no. 3 (2024): 8186–93.

²² F. Arifin, N., Basti, & Firdaus, “Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja,” *ADIBA: Journal of Education* 2, no. 3 (2022): 351–357.

yang negatif (*negative self-assessment*), kebimbangan dalam mengambil keputusan (*self-doubt in making decisions*), serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (*worried about interpersonal relationship*)²³.

Kecenderungan melakukan perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang dapat memicu munculnya *quarter life crisis* (QLC). Hal ini diperkuat dengan temuan empiris yang didapatkan oleh Fuad, bahwa *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada individu *emerging adulthood* pengguna media sosial Instagram, di mana semakin tinggi kecenderungan melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula *tingkat quarter life crisis* yang dialami²⁴. Lebih jauh, ketidakstabilan individu ketika mengalami *quarter life crisis* apabila dirasakan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerentanan individu dalam gangguan mental²⁵.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh²⁶ *quarter life crisis* merupakan fenomena yang umum dialami oleh *emerging adults* di berbagai negara. Namun, hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa Indonesia memiliki tingkat prevalensi *quarter life crisis* tertinggi dibandingkan tujuh negara lain yang diteliti (Brazil, Czechia, Greece, India, Pakistan, Turki, Inggris) dengan persentase sebesar 77,1% pada kelompok usia 18–29 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar *emerging adults* di Indonesia mengalami *quarter life crisis*. Sejalan dengan hasil penelitian²⁷ bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru berada dominan pada kategori sedang (43,22%) dan tinggi (27,97%). Senada dengan hal ini, penelitian Fuad²⁸ menunjukkan bahwa mayoritas individu *emerging adulthood* pengguna Instagram berada pada kategori *quarter life crisis* tinggi (62,8%). *Quarter life crisis* dapat memberikan dampak negatif, terutama pada kesehatan mental seperti depresi, rasa cemas, kecenderungan melakukan kegiatan negatif, bahkan keinginan untuk bunuh diri²⁹

Dalam konteks era digital, pengalaman *quarter life crisis* dapat diperkuat oleh paparan berulang terhadap representasi kehidupan ideal di media sosial yang membentuk standar sosial tertentu. Kondisi tersebut membuat individu rentan membandingkan dirinya dengan gambaran kehidupan yang tampak sempurna, terutama ketika kemampuan literasi media sosial belum cukup matang untuk memahami bahwa media sosial sering kali hanya menampilkan sisi terbaik dari kehidupan seseorang. Oleh karena itu, literasi media sosial menjadi penting bagi Generasi

²³ Alexandra Robbins and Abbl Wilner, *Quarterlife Crisis The Unique Challenges*, 2001.

²⁴ Safira Awny Fuad, "Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram," 2023.

²⁵ R A Artiningsih and S I Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 1–11.

²⁶ Oliver C. Robinson et al., "Quarter-Life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries," *Emerging Adulthood* 13, no. 6 (2025): 1491–1506, <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>.

²⁷ Icha Herawati and Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56, <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.

²⁸ Fuad, "Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram."

²⁹ Vera Sepsita, "The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults" 4 (2023): 1099–1106; Tsana A Suyono et al., "Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-," *Journal Psikologi* 14 No 2 (2021): 301–22; Muhammad Zulfa Alfaruqy and Endang Sri Indrawati, "Experience Rising From Quarter-Life Crisis: A Phenomenology Study," *Jurnal Psikologi* 22, no. 1 (2023): 57–68, <https://doi.org/10.14710/jp.22.1.57-68>.

Z karena dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari interaksi di media sosial dan memaksimalkan peluang yang ada³⁰. Melalui literasi media sosial, pengguna juga dapat mengembangkan struktur kognitif dan afektif yang memungkinkan mereka berinteraksi dengan media secara sehat dan bertanggung jawab³¹.

Individu yang literat terhadap media sosial memahami bahwa keterlibatan personal dan emosional terhadap informasi di media sosial tidak selalu berarti informasi tersebut benar, mewakili kenyataan, atau merupakan fakta³². Artinya, sebagai pengguna media sosial kita harus menyadari bahwa realitas di media sosial sering kali dipengaruhi oleh pengalaman dan sudut pandang tertentu, sehingga belum tentu mencerminkan fakta yang sesungguhnya. Dalam konteks tersebut, literasi media sosial tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan media sosial, tetapi juga kemampuan untuk menganalisis (*analysis*), mengevaluasi (*evaluation*), dan berkontribusi (*contribution*) secara kritis terhadap konten di media sosial³³.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial tidak selalu bermuara pada dampak negatif, melainkan dalam kondisi tertentu dapat berfungsi sebagai dorongan motivasional dan meningkatkan evaluasi diri. Temuan Muryono & Sesilla menunjukkan bahwa perbandingan sosial dapat mendorong peningkatan prestasi serta memunculkan kecenderungan *positive social comparison* dalam konteks akademik³⁴. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa perbandingan sosial juga berpotensi memicu tekanan psikologis, terutama dalam konteks media sosial³⁵. Selain itu, beberapa studi melaporkan bahwa hubungan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup tidak selalu konsisten, sebagaimana ditunjukkan oleh Marhsella, dkk³⁶ dan Sabilla & Dearly³⁷ yang tidak menemukan pengaruh signifikan. Beragam temuan tersebut menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki peran yang kompleks dan kontekstual, sehingga menarik untuk ditelaah lebih lanjut dalam kaitannya dengan *quarter life crisis*.

Saat ini, literatur yang mengkaji literasi media sosial dan pengaruh perbandingan sosial ke atas terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian perbandingan sosial dan *quarter life crisis* lebih berfokus pada aspek psikologis individual, sementara kajian yang mengaitkan literasi media sosial dengan *fenomena quarter life crisis* masih sangat jarang ditemukan. Penelitian ini relevan dilakukan di Kota Medan mengingat tingginya tingkat penggunaan internet di kota tersebut. Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2024, sebanyak 82,25% penduduk Kota Medan menggunakan

³⁰ Lara Schreurs and Laura Vandenbosch, "Introducing the Social Media Literacy (SMILE) Model with the Case of the Positivity Bias on Social Media," *Journal of Children and Media* 15, no. 3 (July 3, 2021): 320–37, <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1809481>.

³¹ Ardelisma, "Pengaruh Doomscrolling Dan Literasi Media Sosial Terhadap Kelelahan Kognitif , Emosional Dan Perilaku Di Kalangan Gen Z Kota Medan."

³² Cho et al., "Social Media Literacy: A Conceptual Framework."

³³ Cho et al.

³⁴ Muryono (2022) dan Sesilia (2025)

³⁵ Wang et al., "Upward Social Comparison on Mobile Social Media and Depression: The Mediating Role of Envy and the Moderating Role of Marital Quality"; Cramer, Song, and Drent, "Social Comparison on Facebook: Motivation, Affective Consequences, Self-Esteem, and Facebook Fatigue"; Cristina Torrelles-nadal et al., "Upward Social Comparison and Social Anxiety among Chinese College Students : A Chain-Mediation Model of Relative Deprivation and Rumination," no. July (2024): 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1430539>.

³⁶ Marshella, dkk (2025)

³⁷ Sabilla & Dearly (2024)

internet, termasuk untuk mengakses media sosial³⁸. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengisi kekosongan kajian tersebut dengan mengangkat judul “Pengaruh Literasi Media Sosial dan Perbandingan Sosial Ke Atas terhadap *Quarter Life Crisis* Generasi Z di Kota Medan.”

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus pada pengaruh literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z berusia 20-29 tahun di Kota Medan. Permasalahan dalam penelitian ini mencakup seberapa besar pengaruh literasi media sosial terhadap *quarter life crisis*, seberapa besar pengaruh perbandingan sosial ke atas terhadap *quarter life crisis*, serta seberapa besar pengaruh literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas secara simultan terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z di Kota Medan.

MATERI DAN METODE PENELITIAN

Media Sosial

Media sosial merupakan bagian dari perkembangan *new media* dan berbasis internet. Kehadiran media sosial berkembang seiring kemajuan teknologi digital dan semakin banyak digunakan dalam kehidupan masyarakat modern. Media sosial merupakan salah satu tren berbasis Teknologi Informasi (TI) pada *era Information Age* atau *Digital Era* yang mengubah cara manusia berkomunikasi (Abdillah, 2022). Media sosial adalah media online yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan berbagi informasi dalam lingkungan digital yang saling terhubung (Yusuf et al., 2018).

Media sosial memungkinkan pengguna berpartisipasi secara aktif dalam proses komunikasi melalui pembuatan dan penyebaran konten secara mandiri, sehingga komunikasi tidak lagi bersifat satu arah (Damayanti et al., 2023). Artinya, media sosial merupakan platform komunikasi digital yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi semata. Media sosial juga berperan sebagai ruang interaksi sosial yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, berpartisipasi, serta memproduksi dan mendistribusikan konten secara aktif dalam jaringan digital. Perkembangan media sosial yang semakin pesat menyebabkan penggunaannya terus meningkat, khususnya pada Generasi Z yang tumbuh di era digital. Kemudahan akses terhadap berbagai informasi dan konten di media sosial membuat pengguna perlu memiliki kemampuan dalam memahami, memilah, dan menggunakan informasi secara bijak agar terhindar dari dampak negatif penggunaan media sosial. Kemampuan tersebut dikenal sebagai literasi media sosial.

Pengertian Literasi Media Sosial

Literasi media sosial adalah kemampuan individu dalam memanfaatkan media sosial secara bijak dengan menginterpretasikan makna pesan melalui proses analisis dan evaluasi yang kritis³⁹. Literasi media sosial merupakan pengembangan dari konsep literasi media, dimana konstruksi konsepnya didasarkan pada pengetahuan literasi media yang kemudian diintegrasikan dengan unsur-unsur yang berfokus pada karakteristik, kekhasan, dan implikasi

³⁸ (BPS Kota Medan, 2025)

³⁹ Riani Khusna Ari Shandy and Gani Nur Pramudyo, “Literasi Media Sosial Instagram Mahasiswa Ilmu Perpustakaan Universitas Diponegoro Dalam Menentukan Informasi Yang Dipercaya,” *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi* 7, no. 3 (2023): 529–46, <https://doi.org/10.14710/anuva.7.3.529-546>.

media sosial⁴⁰. Kesamaan dari berbagai konsep tersebut terletak pada penekanan terhadap kemampuan berpikir kritis dalam memahami dan mengevaluasi informasi. Literasi media sosial merupakan proses kognitif yang mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta pemahaman informasi⁴¹. Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa literasi media sosial bukan sekadar kemampuan teknis menggunakan media sosial, tetapi juga mencakup kemampuan melakukan analisis dan evaluasi kritis terhadap pesan media yang diterima, memahami realitas media sosial, serta mampu memproduksi konten secara beretika dan bertanggung jawab.

Kompetensi Literasi Media Sosial

Menurut Cho dkk, (2024), terdapat tiga (3) kompetensi utama dalam literasi media sosial, yaitu :

1. Analisis (*Analysis*)

Kompetensi analisis didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengamati dan memantau pilihan konten media sosial, jejaring sosial, pola konsumsi informasi, perilaku keterlibatan di media sosial, serta mengidentifikasi pola dan keterkaitan di antara aspek-aspek tersebut. Kompetensi ini menekankan kesadaran reflektif terhadap bagaimana pilihan dan perilaku individu di media sosial saling terhubung dan membentuk pengalaman bermedia sosial.

2. Evaluasi (*Evaluation*)

Kompetensi evaluasi merujuk pada kemampuan individu untuk mengkaji dan mengidentifikasi keyakinan, nilai-nilai, serta pengalaman hidup yang mendasari lingkungan pesan media sosial yang dihadapinya, serta menilai tingkat realisme pesan-pesan tersebut. Kompetensi ini menekankan kemampuan kritis dalam memahami latar belakang ideologis dan makna sosial dari konten media sosial, bukan sekadar menilai benar atau salahnya informasi.

3. Kontribusi (*Contribution*)

Kompetensi kontribusi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan, membagikan, dan menyebarkan pesan-pesan di media sosial yang ditujukan untuk tujuan kewargaan (*civic goals*) dan kepentingan bersama (*collective good*). Kompetensi ini menempatkan pengguna media sosial sebagai aktor sosial yang secara aktif berkontribusi dalam membangun ruang publik digital yang bertanggung jawab.

Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Teori perbandingan sosial dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu memiliki kebutuhan mendasar untuk mengevaluasi atau menilai diri sendiri dan kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan membandingkan diri dengan orang lain⁴². Perbandingan

⁴⁰ Karina Polanco-Levicán and Sonia Salvo-Garrido, "Understanding Social Media Literacy: A Systematic Review of the Concept and Its Competences," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 14 (2022), <https://doi.org/10.3390/ijerph19148807>.

⁴¹ Manca, Bocconi, and Gleason, "Think Globally, Act Locally": A Glocal Approach to the Development of Social Media Literacy."

⁴² Sarlito Wirawan Sarwono, *Teori - Teori Psikologi Sosial* (Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2019).

sosial juga dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai diri ketika standar evaluasi yang objektif tidak tersedia. Perbandingan ini memberikan informasi mengenai kemampuan diri sendiri, sekaligus kemampuan, posisi sosial, dan kinerja individu lain, sehingga memungkinkan seseorang untuk menavigasi dunia sosial secara lebih efektif. Selain itu, Menurut Festinger, pengetahuan tentang orang lain dan organisasi juga dapat memenuhi kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan akan afiliasi dan penghargaan⁴³.

Social comparison merupakan bentuk evaluasi diri atau evaluasi pribadi dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, yang dapat membuat individu cenderung mudah merasa cemburu, iri, serta tidak puas terhadap kelebihan yang dimilikinya⁴⁴. Menurut Fuad (2023) *social comparison* adalah perilaku individu membandingkan-bandingkan karakteristik diri sendiri terhadap orang lain dalam hal kemampuan, pendapat, dan karakteristik diri lainnya dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang dirinya. Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial adalah proses evaluasi diri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain, baik secara langsung maupun media sosial yang mencakup perbandingan kemampuan dan perbandingan opini, serta berpotensi memengaruhi penilaian diri dan kesejahteraan psikologis individu.

Menurut Tesser, orang akan menghindari melakukan perbandingan sosial dengan orang lain yang lebih baik dari dirinya untuk mempertahankan harga diri⁴⁵. Namun, kondisi tersebut sulit diterapkan dalam konteks media sosial. Media sosial menghadirkan paparan berulang terhadap pencapaian dan kehidupan ideal orang lain, sehingga individu tetap melakukan perbandingan sosial ke atas secara tidak langsung.

Tipe Perbandingan Sosial

Menurut Leon Festinger, terdapat dua (2) jenis perbandingan sosial⁴⁶, yaitu :

1. *Upward Comparison* (Perbandingan Sosial Ke Atas)

Upward sosial comparison merupakan perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memiliki objek perbandingan yang dianggap lebih baik daripada dirinya. Melakukan perbandingan dengan orang yang lebih baik dari dirinya (*upward sosial comparison*) bisa menurunkan harga diri seseorang⁴⁷.

2. *Downward Comparison* (Perbandingan Sosial Ke Bawah)

Merupakan perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memiliki objek perbandingan yang dianggap lebih buruk daripada dirinya. Dengan melakukan perbandingan sosial terhadap orang yang lebih buruk dari dirinya (*downward sosial comparisons*), dapat membantu seseorang untuk mengetahui bahwa kehidupan orang lain bisa lebih buruk dari dirinya. Dalam rangka untuk memperoleh gambaran diri yang positif, orang akan memilih untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang

⁴³ Muryono et al., "Social Comparison; Gender Analysis, Social Media Accounts, and Instagram Followers Corresponding Author."

⁴⁴ Nelsy Andryana, "Hubungan Social Comparison Dengan Self-Esteem Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024).

⁴⁵ Sarwono, *Teori - Teori Psikologi Sosial*.

⁴⁶ Eka Afriana and Mulya Virgonita, "Pengaruh Body Shaming Terhadap Psychological Well Being Pada Dewasa Muda Pengguna Aktif Instagram," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 6260–70.

⁴⁷ Effy Wardati Maryam, *Psikologi Sosial* (Sidoarjo: Umsida Press, 2018).

sama (*lateral comparison*) atau yang lebih tidak baik dari dirinya (*downward social comparison*)⁴⁸.

Aspek Perbandingan Sosial

Menurut Festinger (1954), *social comparison* memiliki dua aspek utama, yaitu kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*)⁴⁹, yakni sebagai berikut :

1. ***Ability comparison***, membandingkan kemampuan, keterampilan, atau pencapaian dengan orang lain. Aspek ini bersifat kompetitif dan evaluatif, karena melibatkan perbandingan dalam hal pencapaian, prestasi, keberhasilan kerja, dan aspek performa lainnya. Dalam perbandingan ini, individu cenderung menempatkan diri di bawah atau di atas orang lain secara jelas (lebih baik atau lebih buruk), sehingga proses evaluasi berlangsung secara linear dan menghakimi karena tujuan utamanya adalah menentukan posisi diri dalam suatu hierarki sosial atau pencapaian tertentu.
2. ***Opinion comparison***, membandingkan opini, nilai, atau keyakinan dengan orang lain. Berbeda dengan aspek kemampuan, perbandingan pendapat cenderung tidak bersifat kompetitif maupun menghakimi, melainkan lebih berfungsi sebagai sarana validasi sosial. Artinya, individu cenderung untuk menyesuaikan opini pribadi agar selaras dengan opini orang lain atau pandangan yang berlaku secara umum. Perubahan pada perbandingan pendapat ini lebih relatif mudah terjadi daripada perbandingan kemampuan.

Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter-life crisis* pertama kali diperkenalkan pada tahun 2001 oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner melalui kajian terhadap sekelompok individu muda di Amerika Serikat. Dalam kajiannya, mereka menyebut kelompok usia ini sebagai *twentysomethings*, yaitu individu yang berada pada rentang usia dua puluhan dan sedang mengalami masa transisi dari kehidupan akademik di perguruan tinggi menuju realitas kehidupan dewasa yang sarat dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawab⁵⁰. Menurut Alexander Robbins (2001), pada masa transisi menuju kehidupan dewasa, individu cenderung mengalami krisis identitas yang dipicu oleh meningkatnya ketidakstabilan, perubahan yang berlangsung secara berkelanjutan.

Selain itu, banyaknya pilihan hidup yang sering kali menyulitkan proses pengambilan keputusan dan menimbulkan perasaan tidak berdaya (*sense of helplessness*). Kondisi tersebut memunculkan berbagai respons emosional, seperti rasa panik, ketakutan, keraguan, perasaan kehilangan, dan ketidakjelasan arah hidup, yang dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi gejala depresi maupun gangguan psikologis lainnya. Keadaan inilah yang oleh Robbins dan Wilner didefinisikan sebagai *quarter-life crisis*.

Aspek *Quarter Life Crisis*

⁴⁸ Maryam.

⁴⁹ Syachfira, N., & Nawangsih, "Hubungan Social Comparison Dan Self-Esteem Pada Mahasiswa Pengguna Instagram."

⁵⁰ Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis The Unique Challenges*.

Menurut Robbins & Wilner (2001), ada tujuh aspek yang menjadi penanda bahwa seorang individu mengalami *quarter life crisis*, diantaranya :

1. *Anxious Feeling* (Perasaan Cemas)

Individu mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap masa depan akibat ketakutan akan kegagalan dan ketidakberhasilan dalam menjalani kehidupan.

2. *Hopelessness* (Perasaan Putus Asa)

Individu merasa hampa, bingung terhadap arah hidup, dan menganggap pencapaian diri tidak bermakna akibat membandingkan dirinya dengan orang lain.

3. *Pressured* (Perasaan Tertekan)

Seiring bertambahnya usia, individu merasakan tekanan untuk berhasil dalam aspek karier, finansial, dan status sosial akibat tuntutan hidup dan ekspektasi lingkungan.

4. *Stuck in a Difficult Situation* (Terjebak dalam Situasi Sulit)

Individu merasa kesulitan menentukan arah hidup dan mengambil keputusan karena belum memahami dirinya secara utuh.

5. *Negative Self-Assessment* (Penilaian Diri yang Negatif)

Individu cenderung meragukan kemampuan diri dan merasa rendah diri akibat membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih berhasil.

6. *Self-Doubt in Making Decisions* (Keraguan dalam Mengambil Keputusan)

Individu mengalami keraguan dan ketakutan dalam mengambil keputusan hidup karena keterbatasan pengalaman dan kekhawatiran terhadap konsekuensi yang akan datang. Individu sering mempertanyakan apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat dan tidak akan menimbulkan konsekuensi negatif dalam jangka panjang.

7. *Worried about Interpersonal Relationships* (Kekhawatiran terhadap Relasi Interpersonal)

Individu merasa khawatir dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal karena adanya tuntutan emosional dalam relasi sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penggunaan penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme yang memandang realitas atau gejala atau suatu fenomena dapat diklasifikasikan, teramati, terukur, dan hubungan gejala bersifat sebab-akibat. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, menggunakan instrumen untuk pengumpulan data, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2025). Hasil penelitian lebih obyektif dan bebas nilai karena peneliti menjaga jarak dengan yang diteliti.

Operasionalisasi variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen yaitu literasi media sosial (X1) dan perbandingan sosial ke atas (X2), serta variabel dependen yaitu *quarter life crisis* (Y). Variabel literasi media sosial diukur menggunakan indikator analisis, evaluasi, dan kontribusi yang dikemukakan oleh Cho dkk. (2024) dengan total 10 item pernyataan. Variabel perbandingan sosial ke atas diukur menggunakan indikator *ability comparison* dan *opinion comparison* yang dikemukakan oleh Festinger (1954) dengan total 7 item pernyataan. Sementara itu, variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan indikator perasaan cemas, perasaan putus asa, perasaan tertekan, terjebak dalam situasi sulit, penilaian

diri yang negatif, keraguan dalam pengambilan keputusan, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) dengan total 20 item pernyataan. Seluruh indikator diukur menggunakan skala Likert empat poin yang bertujuan untuk menghindari jawaban netral dan meningkatkan ketegasan sikap responden terhadap setiap pernyataan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z berusia 20–29 tahun yang berdomisili di Kota Medan. Pembatasan usia dilakukan karena fenomena *quarter life crisis* secara konseptual paling relevan terjadi pada rentang usia tersebut. Berdasarkan data Proyeksi Penduduk Badan Pusat Statistik Kota Medan tahun 2025, jumlah populasi Generasi Z usia 20–29 tahun di Kota Medan sebanyak 382.575 jiwa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 400 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria responden yaitu Generasi Z berusia 20–29 tahun, berdomisili di Kota Medan, serta memiliki dan aktif menggunakan media sosial.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form dan didistribusikan melalui tautan digital. Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan data statistik resmi yang relevan dengan topik penelitian guna mendukung landasan teori dan analisis penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda yang diawali dengan uji asumsi klasik sebagai syarat pengujian regresi. Uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinieritas. Setelah seluruh asumsi klasik terpenuhi, analisis regresi linear berganda dilakukan melalui uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (*Adjusted R Square*) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 31.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Validitas instrumen penelitian ini diuji menggunakan korelasi Pearson menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 31. Uji validitas dilakukan terhadap 42 item pernyataan kepada 34 responden yang telah memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan perhitungan derajat kebebasan ($Df = N - 2$), diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,339 pada tingkat signifikansi 5%.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Aitem Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
Literasi Media Sosial (X1)			
LMS1	0,356	0,339	Valid
LMS2	0,453	0,339	Valid
LMS3	0,483	0,339	Valid
LMS4	0,663	0,339	Valid
LMS5	0,508	0,339	Valid
LMS6	0,420	0,339	Valid
LMS7	0,524	0,339	Valid
LMS8	0,428	0,339	Valid
LMS9	0,456	0,339	Valid
LMS10	0,645	0,339	Valid
LMS11	0,596	0,339	Valid
Perbandingan Sosial Ke Atas (X2)			

PSKA1	0,323	0,339	Tidak Valid
PSKA2	0,458	0,339	Valid
PSKA3	0,331	0,339	Tidak Valid
PSKA4	0,697	0,339	Valid
PSKA5	0,547	0,339	Valid
PSKA6	0,655	0,339	Valid
PSKA7	0,432	0,339	Valid
PSKA8	0,659	0,339	Valid
PSKA9	0,218	0,339	Tidak Valid
PSKA10	0,352	0,339	Valid
Quarter Life Crisis (Y)			
QLC1	0,324	0,339	Tidak Valid
QLC2	0,530	0,339	Valid
QLC3	0,582	0,339	Valid
QLC4	0,562	0,339	Valid
QLC5	0,728	0,339	Valid
QLC6	0,710	0,339	Valid
QLC7	0,470	0,339	Valid
QLC8	0,638	0,339	Valid
QLC9	0,613	0,339	Valid
QLC10	0,704	0,339	Valid
QLC11	0,743	0,339	Valid
QLC12	0,622	0,339	Valid
QLC13	0,530	0,339	Valid
QLC14	0,589	0,339	Valid
QLC15	0,621	0,339	Valid
QLC16	0,488	0,339	Valid
QLC17	0,713	0,339	Valid
QLC18	0,609	0,339	Valid
QLC19	0,596	0,339	Valid
QLC20	0,534	0,339	Valid
QLC21	0,615	0,339	Valid

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel Literasi Media Sosial (X1) dinyatakan valid. Sementara itu, pada variabel Perbandingan Sosial ke Atas (X2) terdapat tiga item yang tidak memenuhi kriteria validitas, yaitu PSKA1, PSKA3, dan PSKA9. Pada variabel *Quarter Life Crisis* (Y), terdapat satu item tidak valid yaitu QLC1. Dengan demikian, empat item yang tidak valid tersebut dieliminasi. Proses eliminasi ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item yang digunakan benar-benar mampu mengukur variabel penelitian secara tepat. Dengan demikian, dari total 42 item pernyataan, sebanyak 38 item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan dengan menggunakan nilai Cronbach's Alpha, dengan acuan bahwa nilai $> 0,70$ yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik sehingga layak dan andal digunakan untuk mengukur variabel penelitian⁵¹.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

⁵¹ Abigail Soesana et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 2023.

No.	Variabel	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
1.	Variabel X1	10 aitem	0,703	Reliabel
2.	Variabel X2	7 aitem	0,705	Reliabel
3.	Variabel Y	20 aitem	0,910	Reliabel

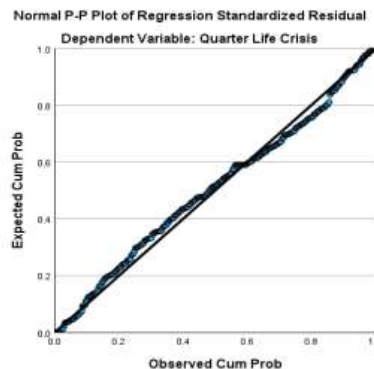
Hasil uji reliabilitas pada variabel Literasi Media Sosial (X1) menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,703 setelah item LMS6 dieliminasi karena menurunkan konsistensi internal instrumen. Variabel Perbandingan Sosial ke Atas (X2) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,705 setelah eliminasi tiga item pernyataan yang tidak valid. Sementara itu, variabel *quarter life crisis* (Y) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,910 setelah eliminasi satu item pernyataan. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian yang terdiri atas 37 item, yaitu 10 item literasi media sosial, 7 item perbandingan sosial ke atas, dan 20 item *quarter life crisis* memenuhi kriteria reliabilitas dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian karena memiliki nilai Cronbach's Alpha > 0,70.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Berdasarkan Gambar 3. di bawah, hasil uji normalitas dengan menggunakan grafik Normal P-P Plot menunjukkan bahwa sebaran titik-titik residual berada di sekitar garis diagonal dan tidak menyimpang jauh dari garis tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis regresi terpenuhi.

Gambar 3. Hasil Uji Normalitas P-P Plot



Sumber : Hasil Olah Data SPSS Versi 31 (2026)

Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa titik-titik data menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, sehingga model regresi dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas dan memenuhi asumsi homoskedastisitas.

Gambar 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas



Sumber : Hasil Olah Data SPSS Versi 31 (2026)

Uji Multikolinearitas

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Literasi Media Sosial (X1)	.990	1.010	Tidak Terjadi Multikolinieritas
Perbandingan Sosial Ke Atas (X2)	.990	1.010	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Sumber : Hasil Olah Data SPSS Versi 31 (2026)

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa variabel Literasi Media Sosial memiliki nilai Tolerance sebesar 0,990 dan VIF sebesar 1,010. Sementara itu, variabel Perbandingan Sosial ke Atas juga memiliki nilai Tolerance sebesar 0,990 dan VIF sebesar 1,010. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh variabel bebas memiliki nilai Tolerance $> 0,10$ dan VIF < 10 . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas dalam model regresi, sehingga model regresi dinyatakan layak digunakan.

Uji Parsial (T)

Tabel 4. Hasil Uji Parsial (Uji T)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	35,210	5,716		6,160	0,001
Literasi Media Sosial	-0,323	0,148	-0,101	-2,179	0,030
Perbandingan Sosial Ke Atas	1,527	0,181	0,391	8,447	0,001

Sumber : Hasil Olah Data SPSS Versi 31 (2026)

Berdasarkan hasil uji t (parsial) tabel diatas, variabel Literasi Media Sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,030 dan lebih kecil dari (0,05), sehingga hipotesis alternatif H_{1a} diterima dan hipotesis H_{1o} ditolak. Dengan demikian, terdapat pengaruh signifikan literasi media sosial terhadap *quarter life crisis*. Selanjutnya, variabel perbandingan sosial ke atas memiliki nilai *signifikansi* (0,001), sehingga lebih kecil dari (0,05). Maka hipotesis alternatif H_{2a} diterima dan H_{2o} ditolak. Dengan demikian, terdapat pengaruh signifikan perbandingan sosial ke atas terhadap *quarter life crisis*.

Uji Simultan (F)

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (F)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8221.687	2	4110.843	36,585	<,001 ^b
	Residual	44609.023	397	112.365		
	Total	52830.710	399			

Sumber : Hasil Olah Data SPSS Versi 31 (2026)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai F hitung sebesar 36,585 dengan nilai signifikansi < 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi dalam penelitian ini signifikan dimana H_{3a} diterima dan hipotesis H_{3o} ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan Literasi Media Sosial dan Perbandingan Sosial Ke Atas berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap *Quarter Life Crisis*.

Koefisien Determinasi

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.394 ^a	0,156	0,151	10,600

Sumber : Hasil Olah Data SPSS Versi 31 (2026)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai R sebesar 0,394 yang menunjukkan bahwa hubungan atau korelasi antara variabel independen dan dependen berada pada kategori cukup. Nilai koefisien determinasi yang dilihat dari Adjusted R Square sebesar 0,151 menunjukkan bahwa variabel literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas mampu menjelaskan variabel *quarter life crisis* sebesar 15,1%. Sementara sisanya sebesar 84,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	35,210	5,716		6,160	0,001
Literasi Media Sosial	-0,323	0,148	-0,101	-2,179	0,030
Perbandingan Sosial Ke Atas	1,527	0,181	0,391	8,447	0,001

Sumber : Hasil Olah Data SPSS Versi 31 (2026)

Berdasarkan tabel 7 di atas, analisis regresi linier berganda dalam penelitian ini menggunakan metode Enter. Diperoleh persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = 35,210 + (-0,323 X_1) + (1,527 X_2)$$

Keterangan:

Y = Quarter Life Crisis

X₂ = Literasi Media Sosial

- X₂ = Perbandingan Sosial Ke Atas
A = Konstanta
b₁b₂ = Koefisien Regresi Variabel Independen

Konstanta sebesar 35,210 menunjukkan bahwa apabila variabel literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas bernilai 0, maka nilai *quarter life crisis* sebesar 35,210 satuan. Apabila terjadi peningkatan satu kali pada variabel literasi media sosial, maka nilai *quarter life crisis* akan menurun sebesar 0,323 satuan. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan adanya arah pengaruh yang berlawanan. Sementara itu, apabila terjadi peningkatan satu kali pada variabel perbandingan sosial ke atas, maka nilai *quarter life crisis* akan meningkat sebesar 1,527 satuan.

Pengaruh Literasi Media Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis*

Hasil penelitian menunjukkan literasi media sosial berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Temuan ini didukung oleh hasil uji statistik berupa uji parsial yang menunjukkan bahwa literasi media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai t sebesar -2,179, dan nilai signifikansi sebesar 0,030 (<0,05), sehingga hipotesis alternatif H_{1a} diterima dan hipotesis H_{1o} ditolak. Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif (-0,323) menunjukkan bahwa literasi media sosial memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat literasi media sosial yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Hal ini sejalan dengan teori literasi media sosial menurut Cho yang menekankan kemampuan analisis, evaluasi, dan kontribusi sebagai aspek utama dalam kompetensi literasi media sosial. Kemampuan analisis memungkinkan individu untuk menganalisis pilihan konten serta keakuratan informasi yang diterima, sementara kemampuan evaluasi membantu individu dalam menilai kebenaran, kredibilitas, serta relevansi informasi tersebut. Selain itu, kemampuan kontribusi mencerminkan bagaimana individu tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga mampu berpartisipasi secara aktif dan bertanggung jawab dalam menghasilkan atau menyebarkan konten. Individu yang memiliki literasi media sosial yang baik memahami bahwa keterlibatan personal dan emosional terhadap informasi di media sosial tidak selalu berarti informasi tersebut benar, mewakili kenyataan, atau merupakan fakta⁵². Dengan demikian, individu dapat lebih kritis dalam menyikapi paparan konten di media sosial sehingga mampu mengurangi dampak negatif terhadap kondisi psikologisnya.

Hal ini senada dengan hasil penelitian Shandy & Pramudyo⁵³, yang menunjukkan bahwa individu menerapkan keterampilan literasi media dengan mencermati isi pesan, memverifikasi sumber, serta membandingkan informasi dari berbagai platform dalam menentukan informasi yang dipercaya. Selain itu, literasi media sosial juga dapat membentuk perilaku online sehat sebagaimana hasil temuan Festl⁵⁴ pada anak remaja di Jerman menunjukkan bahwa remaja dengan literasi media sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku yang lebih kompeten secara sosial dimana aspek motivasi berperan penting dalam membentuk perilaku online yang sehat.

⁵² Cho et al., "Social Media Literacy: A Conceptual Framework."

⁵³ Shandy & Pramudyo, (2023)

⁵⁴ Festl (2020)

Kemampuan literasi media sosial mendorong individu untuk lebih kritis dalam menghadapi konten di media sosial, sehingga tidak mudah mempercayai informasi maupun terpengaruh oleh standar kehidupan yang tidak realistis. Kondisi ini dapat menimalisir munculnya perasaan tidak puas, kecemasan, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mutiara & Laugu⁵⁵ yang menunjukkan bahwa literasi digital berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, di mana semakin tinggi keterampilan literasi digital yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Meskipun penelitian Mutiara & Laugu⁵⁶ dan Shandy & Pramudyo⁵⁷ tidak secara spesifik membahas literasi media sosial, literasi media maupun digital sebagai konsep yang lebih luas memiliki keterkaitan dengan literasi media sosial, khususnya dalam kemampuan memahami dan mengevaluasi informasi di ruang digital. Selain itu, literasi media sosial juga merupakan pengembangan dari literasi media, dimana konstruksi konsepnya didasarkan pada pengetahuan literasi media yang kemudian diintegrasikan dengan unsur-unsur yang berfokus pada karakteristik, kekhasan, dan implikasi media sosial⁵⁸. Kesamaan dari berbagai konsep tersebut terletak pada penekanan terhadap kemampuan berpikir kritis dalam memahami dan mengevaluasi informasi. Hal ini sejalan dengan pandangan Manca⁵⁹ yang menyatakan bahwa literasi media sosial merupakan proses kognitif yang mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta pemahaman informasi. Dengan demikian, literasi media sosial dapat berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam menyaring dan mengevaluasi informasi, sehingga mampu mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial.

Peran protektif ini juga tercermin pada kemampuannya dalam mengurangi tekanan psikologis yang timbul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Ardelisma⁶⁰ yang menunjukkan bahwa literasi media sosial berpengaruh dalam menurunkan kelelahan kognitif, emosional, dan perilaku pada Generasi Z. Artinya, semakin tinggi kemampuan literasi media sosial, maka semakin rendah tingkat kelelahan yang dialami individu. Hal ini menegaskan bahwa literasi media sosial tidak hanya berperan sebagai faktor protektif dalam menyaring informasi yang tidak kredibel, tetapi juga berperan menjaga kondisi psikologis individu, termasuk dalam mengurangi risiko terjadinya *quarter life crisis* di era digital.

Pengaruh Perbandingan Sosial Ke Atas Terhadap *Quarter Life Crisis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Temuan ini didukung oleh hasil uji parsial (uji t) yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (<0,05). Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima. Nilai

⁵⁵ Mutiara & Laugu (2024)

⁵⁶ Mutiara and Laugu.

⁵⁷ Shandy and Pramudyo, "Literasi Media Sosial Instagram Mahasiswa Ilmu Perpustakaan Universitas Diponegoro Dalam Menentukan Informasi Yang Dipercaya."

⁵⁸ Polanco-Levicán and Salvo-Garrido, "Understanding Social Media Literacy: A Systematic Review of the Concept and Its Competences."

⁵⁹ Manca, Bocconi, and Gleason, "'Think Globally, Act Locally': A Glocal Approach to the Development of Social Media Literacy."

⁶⁰ Ardelisma (2025)

koefisien regresi yang bernilai positif (1,527) menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas memiliki hubungan searah dengan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial ke atas, maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Temuan ini sejalan dengan teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Leon Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu cenderung mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Salah satu bentuk perbandingan sosial tersebut adalah *upward social comparison*. Dalam konteks ini, perbandingan sosial ke atas terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Perbandingan sosial ke atas dalam penelitian ini diukur melalui dua indikator, yaitu *ability comparison* dan *opinion comparison*. *Ability comparison* mencerminkan kecenderungan individu untuk membandingkan pencapaian, kemampuan, serta keberhasilan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul di media sosial. Sementara itu, *opinion comparison* berkaitan dengan kecenderungan individu dalam membandingkan nilai, pandangan, dan keyakinan hidup dengan orang lain di media sosial.

Dalam konteks media sosial, perbandingan sosial ke atas sering terjadi ketika individu terpapar pada konten yang menampilkan pencapaian, kesuksesan, atau gaya hidup ideal orang lain. Paparan tersebut dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup, yang merupakan bagian dari *quarter life crisis*. Melakukan perbandingan dengan orang yang lebih baik dari dirinya (*upward social comparison*) bisa menurunkan harga diri seseorang⁶¹. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Fuad⁶² yang menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada individu *emerging adulthood* pengguna media sosial Instagram, dengan arah pengaruh yang bersifat positif. Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan sosial, maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Senada dengan temuan Nafis & Kasturi⁶³, *social comparison* berhubungan negatif signifikan dengan *subjective well-being*, yang mengindikasikan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat menurunkan kesejahteraan subjektif individu. Penurunan kesejahteraan tersebut dapat memunculkan emosi negatif seperti ketidakpuasan dan kecemasan. Kondisi ini sejalan dengan temuan Suyono et al. (2021) yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup dan meningkatnya emosi negatif. Lebih lanjut hasil penelitian oleh Wang & dkk⁶⁴ menunjukkan bahwa perbandingan sosial keatas (*upward social comparison*) dapat memicu emosi negatif seperti perasaan iri (*envy*), yang kemudian meningkatkan risiko depresi. Dengan demikian, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, khususnya perbandingan sosial ke atas dapat berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis* pada individu.

⁶¹ Maryam, *Psikologi Sosial*.

⁶² Fuad (2023)

⁶³ Raissa Yulian Nafis and Taufik Kasturi, "Hubungan Social Comparison Dan Kebersyukuran Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Pengguna Instagram Relationship of Social Comparison and Gratitude with Subjective Well-Being in Adolescent Instagram User," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa* 8, no. 2 (2023): 92–108, <https://dx.doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>.

⁶⁴ Wang dkk (2020)

Pengaruh Literasi Media Sosial dan Perbandingan Sosial Ke Atas terhadap *Quarter Life Crisis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas secara simultan berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji F dengan nilai F hitung sebesar 36,585 dan nilai signifikansi $< 0,001$, yang lebih kecil dari 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini signifikan dimana H_{3a} diterima dan hipotesis H_{3o} ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan Literasi Media Sosial dan Perbandingan Sosial Ke Atas berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap *Quarter Life Crisis*.

Berdasarkan hasil analisis regresi, literasi media sosial memiliki koefisien regresi sebesar -0,323, sedangkan perbandingan sosial ke atas memiliki koefisien regresi sebesar 1,527. Nilai tersebut menunjukkan bahwa literasi media sosial memiliki arah pengaruh negatif, yang berkaitan dengan kecenderungan penurunan *quarter life crisis*, di mana setiap peningkatan satu satuan literasi media sosial diikuti dengan penurunan nilai *quarter life crisis* sebesar 0,323 satuan. Sebaliknya, perbandingan sosial ke atas memiliki arah pengaruh positif yang berkaitan dengan kecenderungan peningkatan *quarter life crisis*, di mana setiap peningkatan satu satuan perbandingan sosial ke atas diikuti dengan peningkatan nilai *quarter life crisis* sebesar 1,527 satuan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan literasi media sosial individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, ketika literasi media sosial belum optimal, individu cenderung lebih mudah terpapar pada konten dengan standar yang tidak realistis, yang dapat memicu perasaan tidak puas, kecemasan, hingga kebingungan dalam menentukan arah hidup. Di sisi lain, semakin tinggi kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan sosial ke atas, semakin besar kemungkinan individu merasa tertinggal atau merasa belum mencapai standar tertentu, yang pada akhirnya dapat memperkuat tekanan psikologis yang berkaitan dengan *quarter life crisis*.

Secara simultan, kedua variabel tersebut menunjukkan kontribusi yang berbeda namun saling melengkapi dalam memengaruhi *quarter life crisis*. Literasi media sosial berkaitan dengan kemampuan individu dalam menganalisis, mengevaluasi, serta berpartisipasi secara bijak dalam penggunaan media sosial, sedangkan perbandingan sosial ke atas berkaitan dengan kecenderungan individu dalam membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih unggul. Kedua aspek tersebut secara bersama-sama membentuk pengalaman psikologis individu dalam menghadapi tekanan pada fase transisi menuju dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan oleh kombinasi berbagai aspek yang saling berkaitan.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai R sebesar 0,394 yang menunjukkan bahwa hubungan atau korelasi antara variabel independen dan dependen berada pada kategori cukup. Nilai koefisien determinasi yang dilihat dari *Adjusted R Square* sebesar 0,151 menunjukkan bahwa variabel literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas mampu menjelaskan variabel *quarter life crisis* sebesar 15,1%. Sementara sisanya sebesar 84,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Meskipun nilai koefisien determinasi relatif kecil, hasil ini masih dapat diterima dalam penelitian sosial mengingat fenomena *quarter life crisis* merupakan fenomena psikologis yang bersifat multidimensional. Artinya, fenomena ini dipengaruhi oleh banyak faktor internal maupun eksternal yang kompleks. Hal ini sejalan dengan Nash &

Murray⁶⁵ bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi identitas diri (*self identity*), harapan dan impian (*hopes and dreams*), agama dan spiritualitas (*religion and spirituality*) serta faktor eksternal yang meliputi tantangan akademik (*educational challenges*), kehidupan kerja dan karier (*work life*), serta hubungan dengan keluarga, teman sebaya, dan pasangan (*home, friends, lovers, and family*)⁶⁶.

Hasil jawaban pertanyaan terbuka turut memberikan gambaran mengenai berbagai faktor yang dianggap responden dapat membantu mengurangi kecemasan atau *quarter life crisis*. Responden yang merupakan Generasi Z berusia 20–29 tahun menyebutkan kombinasi berbagai strategi dalam menghadapi *quarter life crisis* di antaranya seperti dukungan sosial, aspek spiritual, pengembangan diri, perencanaan masa depan, serta penerimaan diri (*self-acceptance*). Temuan ini turut didukung oleh beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan aspek spiritual dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi *quarter life crisis*⁶⁷. Hal ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan berbagai aspek yang saling berinteraksi.

Berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas terhadap *quarter life crisis* umumnya membahas kedua variabel tersebut secara terpisah, dengan peran sebagai faktor risiko maupun sebagai faktor protektif. Saat ini belum banyak penelitian yang secara eksplisit menggabungkan kedua variabel tersebut dalam satu model penelitian. Misalnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Syam & Nurrahmi⁶⁸ yang menganalisis kemampuan literasi media sosial mahasiswa universitas di Aceh dalam menghadapi *fake news*. Adapun hasil penelitiannya yakni mahasiswa Aceh dalam mengakses, memahami konten, dan memverifikasi informasi. Namun masih sangat rendah dalam aspek membuat konten dan berpartisipasi secara kritis di media sosial.

Selanjutnya, penelitian oleh Mutiara & Laugu⁶⁹ yang mengkaji *quarter life crisis* pada Mahasiswa Ilmu Perpustakaan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa literasi digital mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dan mahasiswa mengalami *quarter life crisis* pada kategori tinggi serta literasi digital secara signifikan mempengaruhi *quarter life crisis*. Kemudian penelitian oleh Fuad⁷⁰ yang menganalisis pengaruh *perbandingan sosial* terhadap *quarter-life crisis* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram. Adapun hasil analisis menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada individu *emerging adulthood* pengguna media sosial Instagram.

Namun, integrasi antara faktor protektif seperti literasi media sosial dan faktor risiko seperti perbandingan sosial ke atas masih sangat terbatas ditemukan dalam kajian sebelumnya. Sebagian besar studi cenderung memfokuskan pada salah satu aspek saja, baik dari sisi

⁶⁵ Robert J Nash and Michele C Murray, *Helping College Students Find Purpose*, 2010.

⁶⁶ Fuad, “Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram.”

⁶⁷ Putri Mega Oktaviani and Christiana Hari Soetjningsih, “Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate,” *Proyeksi* 18, no. 2 (2023): 237, <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>; Siti Zazak Soraya and Ratna Nila Puspitasari, “Islamic Coping Stress and Quarter-Life Crisis among Generation Z College Students,” *Journal of Education and Learning* 19, no. 1 (2025): 287–93, <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i1.21382>.

⁶⁸ Syam & Nurrahmi (2020)

⁶⁹ Mutiara & Laugu (2024)

⁷⁰ Fuad (2023)

kemampuan individu dalam menyikapi konten di media sosial maupun dari kecenderungan perilaku perbandingan sosial. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh simultan antara literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas terhadap *quarter life crisis* memiliki kebaruan tersendiri serta berpotensi memberikan kontribusi dalam memahami dinamika psikologis Generasi Z di era media social

PENUTUP

Hasil penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh literasi media sosial dan perbandingan sosial ke atas terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z di Kota Medan. Temuan menunjukkan bahwa literasi media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi kemampuan literasi media sosial individu maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa literasi media sosial dapat berperan sebagai faktor protektif dalam menekan *quarter life crisis*. Sebaliknya, perbandingan sosial ke atas terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas dapat berperan sebagai faktor risiko yang meningkatkan *quarter life crisis* pada Generasi Z. Hasil analisis simultan juga menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama berpengaruh terhadap *quarter life crisis* sebesar 15,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang interaksi digital, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis Generasi Z melalui kemampuan literasi media sosial dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial ke atas.

SARAN

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada Generasi Z di Kota Medan dan menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menggambarkan pengalaman subjektif responden secara mendalam. Selain itu, penelitian ini belum memfokuskan kajian pada platform media sosial tertentu dan belum mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial, *self-acceptance*, aspek spiritual, maupun perencanaan masa depan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods*, memfokuskan kajian pada platform media sosial tertentu, serta menambahkan variabel lain agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *quarter life crisis* pada Generasi Z. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi bagi Generasi Z mengenai pentingnya literasi media sosial serta meningkatkan kesadaran terhadap dampak perbandingan sosial ke atas terhadap kondisi psikologis individu.

PUSTAKA ACUAN

Afriana, Eka, and Mulya Virgonita. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Psychological Well Being Pada Dewasa Muda Pengguna Aktif Instagram." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 6260–70.

Alfaruqy, Muhammad Zulfa, and Endang Sri Indrawati. "Experience Rising From Quarter-Life Crisis: A Phenomenology Study." *Jurnal Psikologi* 22, no. 1 (2023): 57–68. <https://doi.org/10.14710/jp.22.1.57-68>.

Alfasi, Yitshak. "The Grass Is Always Greener on My Friends' Profiles: The Effect of Facebook

- Social Comparison on State Self-Esteem and Depression.” *Personality and Individual Differences* 147, no. April (2019): 111–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>.
- Andryana, Nelsy. “Hubungan Social Comparison Dengan Self-Esteem Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram.” Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024.
- Ardelisma, Ayeisha. “Pengaruh Doomscrolling Dan Literasi Media Sosial Terhadap Kelelahan Kognitif , Emosional Dan Perilaku Di Kalangan Gen Z Kota Medan.” Universitas Sumatera Utara, 2025.
- Arifin, N., Basti, & Firdaus, F. “Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja.” *ADIBA: Journal of Education* 2, no. 3 (2022): 351–357.
- Artiningsih, R A, and S I Savira. “Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 1–11.
- Auliannisa, S, and M I Hatta. “Hubungan Social Comparison Dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Instagram.” *Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 2 (2022): 147–53.
- Badan Pusat Statistik Kota Medan. “Jumlah Pengguna Internet Di Kota Medan,” 2025. https://www.instagram.com/p/DKtc3IQvMOa/?utm_source=chatgpt.com.
- Cho, Hyunyi, Julie Cannon, Rachel Lopez, and Wenbo Li. “Social Media Literacy: A Conceptual Framework.” *New Media and Society* 26, no. 2 (2024): 941–60. <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>.
- Cramer, Emily M., Hayeon Song, and Adam M. Drent. “Social Comparison on Facebook: Motivation, Affective Consequences, Self-Esteem, and Facebook Fatigue.” *Computers in Human Behavior* 64 (2016): 739–46. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.049>.
- Festl, Ruth. “Social Media Literacy & Adolescent Social Online Behavior in Germany.” *Journal of Children and Media* 00, no. 00 (2020): 1–23. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1770110>.
- Fuad, Safira Awny. “Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram,” 2023.
- Goodstats. “Media Sosial Jadi Alasan Utama Publik RI Akses Internet,” 2025. https://data.goodstats.id/statistic/media-sosial-jadi-alasan-utama-publik-ri-akses-internet-ZOEOx?utm_source=chatgpt.com.
- Habibie, A, N A Syakarofath, and Z Anwar. “Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa.” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129–38.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Kompas.id. “Berapa Jam Gen Z Mengonsumsi Medsos Setiap Hari?,” 2025. <https://www.kompas.id/artikel/berapa-jam-gen-z-mengonsumsi-medsos-setiap-hari#berapa-rata-rata-durasi-gen-z-menggunakan-media-sosial-per-hari>.
- Limilia, Putri, Ras Amanda Gelgel, and Lintang Ratri Rahmiaji. “Digital Literacy Among Z Generation in Indonesia,” 2022. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2022.01.02.1>.

- Liu, Xiangyu, Bowen Zheng, and Hefu Liu. "Understanding the Social Media Interactivity Paradox: The Effects of Social Media Interactivity on Communication Quality, Work Interruptions and Job Performance." *Information Technology and People* 35, no. 7 (2022): 1805–28. <https://doi.org/10.1108/ITP-12-2020-0845>.
- Manca, Stefania, Stefania Bocconi, and Benjamin Gleason. "'Think Globally, Act Locally': A Glocal Approach to the Development of Social Media Literacy." *Computers and Education* 160, no. January 2021 (2021): 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104025>.
- Mark, Juliette, Lindsey Rice, Narissra M. Punyanunt-Carter, and Hannah R. Snidman. "Motivations for Instagram Use: Personal Validation and Enhancing Close Relationships." *Online Journal of Communication and Media Technologies* 13, no. 2 (April 1, 2023): e202315. <https://doi.org/10.30935/ojcm/13014>.
- Marshella, Reggina Bunga, Cantya Puspa Samita, and Jones Rynes S Metekohy. "Social Comparison in Social Media Among Adolescents : Is It Associated with Lower Life Satisfaction ?" 13, no. 1 (2025): 90–97.
- Maryam, Effy Wardati. *Psikologi Sosial*. Sidoarjo: Umsida Press, 2018.
- Muryono, Sigit, Ifdil Ifdil, Yuda Syahputra, Itsar Bolo Rangka, and Kadek Suranata. "Social Comparison; Gender Analysis, Social Media Accounts, and Instagram Followers Corresponding Author." *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 8, no. 4 (2022): 1319–27.
- Mutiara, Daliah, and Nurdin Laugu. "Examining the Quarter - Life Crisis of Library Science Students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta through Digital Literacy Impact" 3, no. 2 (2024): 1–20. <https://doi.org/10.15408/lims.v3i2.38117>.
- Nafis, Raissa Yulian, and Taufik Kasturi. "Hubungan Social Comparison Dan Kebersyukuran Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Pengguna Instagram Relationship of Social Comparison and Gratitude with Subjective Well-Being in Adolescent Instagram User." *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa* 8, no. 2 (2023): 92–108. <https://dx.doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>.
- Nash, Robert J, and Michele C Murray. *Helping College Students Find Purpose*, 2010.
- Nawi, Mohammad, Nul Widaya, Syed Agil Alsagoff, Mohd Nizam Osman, and Zulhamri Abdullah. "New Media Use Among Youth in Malaysia: A Media Dependency Theory Perspective." *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology* 17, no. 9 (2020): 3097–3112. <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/4329>.
- Oktaviani, Putri Mega, and Christiana Hari Soetjiningsih. "Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate." *Proyeksi* 18, no. 2 (2023): 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>.
- Pohan, Marsha Zafirah, Tasya Azzahra Nasution, and Syafruddin Pohan. "Gaya Hidup Konsumtif Generasi Z Dalam Era Belanja Daring Indonesia)." *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 4, no. 2 (January 11, 2025): 237–46. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.205>.
- Pohan, Syafruddin, Putri Munawwarah, and July Susanty Br Sinuraya. "Fenomen Flexing Di Media Sosial Dalam Menaikkan Popularitas Diri Sebagai Gaya Hidup." *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* 3, no. 2 (June 14, 2023): 490–93.

<https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i2.851>.

- Polanco-Levicán, Karina, and Sonia Salvo-Garrido. "Understanding Social Media Literacy: A Systematic Review of the Concept and Its Competences." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 14 (2022). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148807>.
- Putri, Evayanti Yuliana, and Dien Vidia Rosa. "Flexing Sebagai Simulasi Mesin Hasrat Dan Fragmentasi Tubuh Generasi Z." *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education* 11, no. 1 (2024): 14–24. <https://doi.org/10.24036/scs.v11i1.622>.
- Ratih, K W, M V Iswindari, and P Shinta. "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan Dan Peluang." *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi* 5, no. 3 (2024): 8186–93.
- Robbins, Alexandra, and Abbl Wilner. *Quartelife Crisis The Unique Challenges*, 2001.
- Robinson, Oliver C., Nikolay Petrov, Georgios Vleioras, Figen Çok, H. Kübra Özdoğan, Zehra Yeler, Kübra Berber, et al. "Quarter-Life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries." *Emerging Adulthood* 13, no. 6 (2025): 1491–1506. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>.
- Sabilla, Nasrin, and Dearly. "Pengaruh Harga Diri Dan Perbandingan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Di Universitas Mercu Buana," 2024, 576–84.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Teori - Teori Psikologi Sosial*. Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2019.
- Schmuck, Desirée, Kathrin Karsay, Jörg Matthes, and Anja Stevic. "'Looking Up and Feeling Down': The Influence of Mobile Social Networking Site Use on Upward Social Comparison, Self-Esteem, and Well-Being of Adult Smartphone Users." *Telematics and Informatics* 42 (September 2019): 101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>.
- Schreurs, Lara, and Laura Vandenbosch. "Introducing the Social Media Literacy (SMILE) Model with the Case of the Positivity Bias on Social Media." *Journal of Children and Media* 15, no. 3 (July 3, 2021): 320–37. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1809481>.
- Sepsita, Vera. "The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults" 4 (2023): 1099–1106.
- Sesilia, Serry. "Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya 2025," 2025.
- Shandy, Riani Khusna Ari, and Gani Nur Pramudyo. "Literasi Media Sosial Instagram Mahasiswa Ilmu Perpustakaan Universitas Diponegoro Dalam Menentukan Informasi Yang Dipercaya." *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi* 7, no. 3 (2023): 529–46. <https://doi.org/10.14710/anuva.7.3.529-546>.
- Soesana, Abigail, Hani Subakti, Salamun Salamun, Isnada Waris Tasrim, Karwanto Karwanto, Ilham Falani, Danny Philipe Bukidz, and Arsen Nahum Pasaribu. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 2023.
- Soraya, Siti Zazak, and Ratna Nila Puspitasari. "Islamic Coping Stress and Quarter-Life Crisis among Generation Z College Students." *Journal of Education and Learning* 19, no. 1

- (2025): 287–93. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i1.21382>.
- Stsiampkouskaya, Kseniya, Adam Joinson, Lukasz Piwek, and Carl-Philip Ahlbom. “Emotional Responses to Likes and Comments Regulate Posting Frequency and Content Change Behaviour on Social Media: An Experimental Study and Mediation Model.” *Computers in Human Behavior* 124 (November 2021): 106940. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106940>.
- Sugiarti, Ucy. “Mayoritas Generasi Z Menghabiskan Waktu Luang Dengan Media Sosial.” GoodStats, 2025. <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM>.
- Suyono, Tsana A, Asteria D Kumalasari, Efi Fitriana, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, and Jawa Barat. “Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-.” *Journal Psikologi* 14 No 2 (2021): 301–22.
- Syachfira, N., & Nawangsih, E. “Hubungan Social Comparison Dan Self-Esteem Pada Mahasiswa Pengguna Instagram.” *Prosiding Psikoogi* 6, no. 2 (2020): 554–559. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/.V6I2.23136>.
- Syam, Hamdani M., and Febri Nurrahmi. “‘I Don’t Know If It Is Fake or Real News’ How Little Indonesian University Students Understand Social Media Literacy.” *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication* 36, no. 2 (2020): 92–105. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3602-06>.
- Torrelles-nadal, Cristina, Yanqiang Tao, Baojuan Ye, Li Li, Creative Commons, and Attribution License. “Upward Social Comparison and Social Anxiety among Chinese College Students: A Chain-Mediation Model of Relative Deprivation and Rumination,” no. July (2024): 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1430539>.
- Unit Survey APJII. “Survei Penetrasi Internet Dan Perilaku Penggunaan Internet Sebagai Perwakilan Pengurus APJII, Kami Dengan Bangga Mempersembahkan Profil Internet Indonesia 2025.” *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2025. <https://survei.apjii.or.id/>.
- Wang, Wei, Mingzhu Wang, Qian Hu, Pengcheng Wang, Li Lei, and Suo Jiang. “Upward Social Comparison on Mobile Social Media and Depression: The Mediating Role of Envy and the Moderating Role of Marital Quality.” *Journal of Affective Disorders* 270 (June 2020): 143–49. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.173>.
- Yau, Joanna C., and Stephanie M. Reich. “‘It’s Just a Lot of Work’: Adolescents’ Self-Presentation Norms and Practices on Facebook and Instagram.” *Journal of Research on Adolescence* 29, no. 1 (March 12, 2019): 196–209. <https://doi.org/10.1111/jora.12376>.