

PERAN *INSTAGRAM @RILIV* SEBAGAI MEDIA *SELF CARE* USIA DEWASA AWAL PADA FASE *QUARTER LIFE CRISIS* (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Penyelesaian Tugas Akhir
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**

Oleh:

Siti Muyassaroh
NIM 1940110041

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
TAHUN 2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Conge Ngembalejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613
Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Skripsi saudara :

Nama : SITI MUYASSAROH
NIM : 1940110041
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Peran Instagram @Riliv Sebagai Media Self Care Usia Dewasa Awal Pada Fase Quarter Life Crisis (Perspektif Bimbingan Konseling Islam).

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 28 April 2023 sampai dengan 04 Juli 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqasyah.

Kudus, 05 Juli 2023



Hj. Farida, M.Si.
NIP. 197901072003122001








KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
 Jl. Conge ngembalrejo PO Box 51, Kudus 59322,
 Telp (0291) 432677

PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Siti Muyassaroh
 NIM : 1940110041
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul : **“Peran Instagram @Riliv sebagai Media Self Care Usia Dewasa Awal pada Fase Quarter Life Crisis (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)”**.

Telah diujikan pada **07 Juli 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Ahmad Supriyadi, S.Ag., M.Hum.</u> NIP. 197507202003121003 Ketua/Penguji I	13 / 07 2023	
<u>Hasan Bastomi, M.Pd.I.</u> NIP. 198809281034042016 Penguji II	13 / 07 2023	
<u>Novian Uticha Sally, M.A.</u> NIP. 198911192020122017 Sekretaris Sidang	13 / 07 2023	
<u>Hj. Farida, M.Si.</u> NIP. 197901072003122001 Dosen Pembimbing	13 / 07 2023	
<u>Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si</u> NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam	13 / 08 2023	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya **Siti Muyassaroh NIM 1940110041** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini.

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 1 Juli 2023

Yang menyatakan,



Siti Muyassaroh
NIM 1940110041

MOTTO

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

(Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ketahuiilah bahwa sesungguhnya mereka menutupi (apa yang ada dalam) dada mereka untuk menyembunyikan diri dari-Nya. Ketahuiilah bahwa ketika mereka menyelimuti dirinya dengan kain, Dia mengetahui apa yang mereka sembunyikan dan apa yang mereka nyatakan. Sesungguhnya Dia Maha Mengetahui (segala) isi hati.

(Q.S. Hud [11]: 5)

Orang lain ngga akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories*nya. Berjuanglah untuk diri sendiri, walaupun ngga ada yang tepuk tangan, kelak diri kita di masa depan, akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

(Fardiyandi-Konten Kreator Tik-tok)

Di usia 20 tahunan, kalian memiliki banyak pemikiran seperti ranting sebuah pohon. Jika otakku adalah sebuah pohon, maka akan ada banyak ranting. Ada kesedihan, keputusan, kehancuran, kebahagiaan, harapan, dan semuanya, tetapi setelah itu, di usia 30 sampai 40 tahunan, jika kalian sudah mendapatkan banyak ranting di usia 20 tahunan, kalian akan menjadi sebuah pohon yang indah.

(Kim Namjoon-BTS)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah Swt, atas segala rahmat dan kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan segala kekurangannya. Segala syukur kuucapkan kepadaMu *Ya Rabb*, karena sudah menghadirkan orang-orang yang berarti di sekeliling peneliti, yang selalu memberi semangat dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka peneliti persembahkan untuk

1. Kedua orang tua peneliti yang telah berada di alam *barzah* dalam artian telah meninggal dunia, Bapak Sofwan dan Ibu Noor Kholifah. Semoga *husnul khatimah* dan mendapatkan tempat terbaik disisi Allah Swt, serta diterima segala amal dan ibadahnya. Apa yang peneliti dapatkan hari ini, belum mampu membayar semua kebaikan, keringat, dan juga air mata kalian. Terimakasih atas segala dukungan, baik dalam bentuk moril maupun materi. Karya ini peneliti persembahkan untuk kalian, sebagai wujud rasa terima kasih atas pengorbanan dan jerih payah kalian hingga peneliti dapat menggapai cita-cita. Kelak cita-cita ini akan menjadi persembahan yang paling mulia untuk Bapak dan Ibu.
2. Kakak perempuan (Siti Fatimah) dan Kakak laki-laki (M. Mahfud Asnawi) peneliti yang telah memberikan dukungan moril maupun materi hingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dari awal hingga akhir, serta tidak lupa juga keponakan perempuan peneliti (Delisha Zea Elshanum) yang begitu lucu dan menggemaskan.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	<i>Sy/sy</i>	ل	<i>L/l</i>	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	<i>Ṣ/ṣ</i>	م	<i>M/m</i>	اِ...	<i>A/a</i>
ث	<i>Ṣ/ṣ</i>	ض	<i>Ḍ/ḍ</i>	ن	<i>N/n</i>	...وِ	<i>I/i</i>
ج	J/j	ط	<i>T/t</i>	و	<i>W/w</i>	...وِ	<i>U/u</i>
ح	H/h	ظ	<i>Z/z</i>	ه	<i>H/h</i>	<i>Mādd</i>	
خ	KH/kh	ع	<i>‘A/‘a</i>	ء	<i>A/‘a</i>	بَا	<i>Bā</i>
د	D/d	ع	<i>A/‘a</i>	ء	<i>A/a</i>	بِي	<i>Bī</i>
ذ	<i>Ẓ/ẓ</i>	غ	<i>G/g</i>	ي	<i>Y/y</i>	بُو	<i>Bū</i>
ر	R/r	ف	<i>F/f</i>	<i>Tasydīd</i>		<i>Yā’ nisbah</i>	
ز	<i>Z/z</i>	ق	<i>Q/q</i>	أَب	<i>Abb</i>	فَلَکِي	<i>Falakiy</i>
س	<i>S/s</i>	ك	<i>K/k</i>	رَب	<i>Rabb</i>	عَالَمِي	<i>‘ālamiy</i>
‘Ain/Hamzah di Belakang		‘Ain/Hamzah di-waqf		Vokal Rangkap			
قَرَع	<i>qara‘a</i>	الْفُرُوعُ	<i>al-furū‘</i>	الْقَمَرُ	<i>al-qamar</i>	عَبْرِي	<i>gairī</i>
قَرَأَ	<i>qara‘a</i>	الْقَضَاءُ	<i>al-qaḍā‘</i>	الْمَشْرِسُ	<i>al-syams</i>	شَيْئُ	<i>syai‘un</i>
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			<i>Tā’ Marbūḥah</i>	
جَمَلُ الدِّينِ	<i>Jamāluddīn</i>	جَمَلُ الدِّينِ	<i>Jamāl al-dīn</i>	سَاعَةٌ	<i>sā‘ah</i>		

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Maha Suci Allah Subhanallahuwata'ala dengan segala keagungan dan kasih sayang-Nya, segala puji syukur saya curahkan kepada-Nya sehingga atas Rida-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi, meskipun belum sampai pada kesempurnaan, namun dengan harapan semoga bermanfaat. Shalawat serta salam semoga menjadi rahmat bagi kita semua atas kehadiran Beliau Nabi Muhammad saw dan semoga kita mendapat syafaatnya di hari akhir/*yaumul kiyamah* nanti. Aamiin.

Berkat Karunia dan Rida Allah, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi guna memperoleh Gelar Sarjana (S-1) dalam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Kudus, dengan judul “Peran *Instagram @Riliv* sebagai *Media Self Care* Usia Dewasa Awal pada Fase *Quarter Life Crisis* (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)”.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, masukkan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis patut mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si. selaku Rektor IAIN Kudus yang telah menyetujui dan merestui penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang memiliki tanggung jawab dalam memimpin Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Hj. Farida, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
4. H. Nur Said, S.Ag., M.A., M.Ag. selaku Ketua Perpustakaan IAIN Kudus yang telah memberikan izin dan pelayanan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen yang pernah menjadi pengampu dimata kuliah yang pernah saya ikuti maupun yang tidak khususnya Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Program studi Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Segenap staf di lingkungan kampus IAIN Kudus, terkhusus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

7. Kak Lika Purnama, selaku manajer sosial media @Riliv yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian, serta menjadi informan pada penelitian ini.
8. Semua teman-teman pengikut akun Instagram @Riliv yang telah bersedia menjadi informan pada penelitian ini.
9. Bapak dan Ibuku tercinta yakni Bapak Sofwan dan Ibu Noor Kholifah yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan materi maupun non materi terbaik meski belum merasakan hasil jerih payah yang selama ini dilakukan demi berhasilnya skripsi ini hingga akhir.
10. Kakak Perempuan (Siti Fatimah), Kakak Laki-laki (M. Mahfud Asnawi) tercinta, serta tidak lupa juga Keponakan lucu dan menggemaskan (Delisha Zea Elshanum) yang telah memberikan semangat dan kekuatan kepada peneliti untuk bisa menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
11. Sahabat peneliti yakni (Iin Inayah Indrawati dan Nilna Nor Sailin Nikmah) terima kasih telah menjadi rumah untuk suka duka peneliti dalam menjalani proses skripsi dari awal hingga akhir. Terima kasih atas waktu dan usaha kalian dalam memberikan dukungan selama ini, serta tidak lupa terima kasih atas kebersamaan dalam setiap momen hidup peneliti.
12. Teman-teman satu kelas (Jeny, Aulia, Nisa, Fika) yang telah memberikan masukan dan berbagi pikiran selama ini.
13. Seluruh teman-teman KKN Desa Undaan Tengah khususnya (Neli, Riris, Laily, Dina, dan Febri) yang telah memberikan kesan serta pengalaman hidup terbaik mulai dari suka dan dukanya selama satu bulan lebih. Terima kasih telah memberikan masukan dan motivasi selama ini.
14. Seluruh teman bimbingan dan konseling Islam (BKI-B) angkatan 2019, terima kasih atas kebersamaan yang penuh suka duka, untuk kesempatan bertukar pikiran, berbagi ilmu, semoga Allah memudahkan segala apa yang kalian cita-citakan.
15. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver, and try'na give more than I receive. I wanna thank me for trying to do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.*

Peneliti menyampaikan terima kasih atas segala jerih payah dan bantuan dari berbagai pihak. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan serta masih jauh dari apa yang diharapkan. Untuk itu, kritik dan saran sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan peneliti ini. Harapan peneliti semoga

skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Aamiin.

Kudus, 1 Juli 2023

Peneliti,

Siti Muvassaroh
NIM 1940110041

