

ABSTRAK

Siti Muyassaroh, 1940110041, Peran *Instagram @Riliv* sebagai *Media Self Care* Usia Dewasa Awal pada Fase *Quarter Life Crisis* (Perspektif Bimbingan Konseling Islam).

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan (1) kontribusi *@Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* di media sosial *Instagram @Riliv*, (2) peran *Instagram @Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* dalam pandangan bimbingan konseling Islam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*), serta menggunakan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Semua data penelitian yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif dengan cara pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan simpulan untuk menghasilkan hasil analisis penelitian tentang “Peran *Instagram @Riliv* sebagai *Media Self Care* Usia Dewasa Awal pada Fase *Quarter Life Crisis* (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)”.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, Pertama, kontribusi *@Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* di media sosial *Instagram @Riliv* dengan menyediakan tempat yang kredibel dalam memberikan informasi seputar kesehatan mental agar orang-orang dewasa awal yang sedang di fase *quarter life crisis* seperti permasalahan dalam dirinya, orang tua, pertemanan, percintaan, dan karier dapat menemukan media curhat yang akurat, serta memberikan *feedback* (umpan balik) kepada para *followers* di kolom komentar pada setiap unggahan postingan *@Riliv* di *Instagram*. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan hasil observasi, wawancara, maupun dokumentasi terhadap *followers* yang mengikuti akun *Instagram @Riliv*. Kedua, peran *Instagram @Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* seperti permasalahan dalam dirinya, orang tua, pertemanan, percintaan, dan karier dalam pandangan bimbingan konseling Islam berupa motivasi yang diberikan *@Riliv* terhadap para pengikut agar saling menguatkan bahwa mereka tidak sendiri, diri sendiri ini mampu, sehingga menyadari bahwa diri mereka sama berharga sebagai makhluk ciptaan Allah, mulai menerima keadaan diri sendiri yang selayaknya perlu diapresiasi karena hal tersebut salah satu bentuk karunia Allah kepada hamba-Nya, dengan begitu ia bisa mensyukuri nikmat Allah, sehingga bisa menjalani hak dan kewajibanya secara mandiri sebagai seorang hamba kepada Allah Swt.

Kata kunci: *Instagram, @Riliv, Self Care, Dewasa Awal, BKI*