

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Gambaran Umum *Instagram @Riliv*

Gambar 4.1 Akun *Instagram @Riliv*



Berdasarkan gambar 4.1 dijelaskan bahwa media sosial *Instagram @Riliv* menyajikan konten yang kreatif, edukatif, serta inovatif. Terlihat dalam akun *Instagram @Riliv* berisi unggahan konten seputar *quarter life crisis* yang membahas mengenai permasalahan lingkup hubungan pertemanan, percintaan, pekerjaan, orang tua, finansial, serta harapan dan cita-cita. *@Riliv* merupakan sebuah perusahaan *startup* yang berfokus di bidang kesehatan mental di Indonesia. Pada awalnya *@Riliv* hadir dengan tujuan membuat jutaan individu agar bisa tersenyum

kembali, dengan menghubungkan individu dengan bantuan profesional yang tepat, salah satunya melalui media sosial *Instagram*.

Instagram @Riliv memiliki akses yang terbuka pada semua kalangan, sehingga siapapun dapat mengikuti akun tersebut tanpa adanya hambatan, selain itu, semua kalangan dapat mengetahui konten-konten yang sedang diunggah. Terhitung pada 7 Juni 2023, akun *Instagram @Riliv* telah memiliki 374 ribu pengikut dengan 3.167 postingan dalam bentuk foto maupun video.¹

Pengikut *Instagram @Riliv* banyak memberikan umpan balik berupa suka, komentar disetiap konten yang diunggah. Hal ini dapat menjadi umpan balik yang positif karena antusias para pengikut yang merasa *related* (satu rasa, satu nasib) dalam postingan *@Riliv* di *Instagram*, itulah mengapa akun *Instagram @Riliv* banyak disambut dan diterima dengan baik oleh para pengikut di media sosial *Instagram @Riliv*.

2. Sejarah Akun *Instagram @Riliv*

Instagram @Riliv hadir bersamaan dengan akun *Twitter* yang memiliki nama pengguna *@Riliv_app* pada Juni 2015, dengan mengusung tujuan yang sama agar *@Riliv* dapat membantu individu yang merasa kesulitan dalam menghadapi permasalahan serta menemukan bantuan profesional di media sosial. Awal mulanya, *@Riliv* hadir sebagai bentuk keresahan Sang CEO yang bernama Audrey Maximillian Herli dan Audy Christopher Herli. Audrey Maximillian Herli atau biasa dipanggil Kak Maxi merasa resah saat melihat realitas individu yang berkeluh kesah di media sosial bukannya mendapatkan solusi justru menerima hujatan, cacian, makian, dan adu nasib sehingga menambah beban masalah individu yang sedang membagi permasalahannya di media sosial.

Menurut laporan WHO, dalam 40 detik terdapat satu orang meninggal akibat bunuh diri karena depresi.² Selain itu, dalam data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 bahwa rasio depresi dan kecemasan di Indonesia mencapai empat belas juta orang, dan

¹ Dokumentasi di *Instagram @Riliv*.

² WHO, Gangguan Depresif (Depresi), 22 Juni 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

satu dari tujuh orang mengalami masalah gangguan kesehatan jiwa di tempat kerja.³

Untuk itulah, sebagai bentuk respon atas keresahan terhadap fenomena tersebut, Kak Maxi akhirnya membuat akun *@Riliv* di media sosial, salah satunya di *Instagram*. *Instagram @Riliv* memberikan banyak peluang bagi siapapun untuk mencurahkan suatu permasalahan baik melalui kolom komentar maupun melalui *direct message* (DM). Hal ini sebagai bentuk kontribusi *@Riliv* sebagai *platform* konseling dan *self care online* di media sosial *Instagram*. Selain itu, dengan hadirnya *@Riliv* di *Instagram* dapat menjadi tempat untuk individu bercerita maupun melakukan konseling kapan pun dan di mana pun melalui *online*, sehingga dengan harapan dapat mengurangi tingkat gangguan kesehatan jiwa khususnya gangguan kecemasan dan depresi di Indonesia.⁴

3. Logo *@Riliv*

Gambar 4.2 Logo *@Riliv*



Warna biru melambangkan kedamaian, ketenangan.

Titik kecil yang menghubungkan centang melambangkan senyuman.

Lambang centang melambangkan kredibilitas, valid, dan terpercaya.⁵

4. Visi dan Misi *@Riliv*

a. Visi.

Mewujudkan ketenangan pikiran dan menorehkan senyuman pada semua orang

³ Rokom, Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, 22 Juni 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

⁴ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

⁵ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

b. Misi.

Menyediakan layanan dan edukasi kesehatan mental dengan cara yang efektif, efisien, dapat diakses kapan saja dan di mana saja.⁶

5. Produk-Produk @Riliv

a. Meditasi

Meditasi di sini bermacam-macam seperti meditasi dasar, meditasi tidur, stres dan kecemasan, produktivitas dan pekerjaan, diri yang lebih baik, kesehatan fisik, meditasi darurat, *mindful is mind-less*, serta tenang di rumah. Setiap bagian meditasi mempunyai rentang waktu yang berbeda, seperti meditasi tenang di rumah merupakan sebuah meditasi instan berbentuk audio yang berdurasi tujuh-sepuluh menit. Selanjutnya meditasi darurat yang bisa digunakan ketika individu merasakan emosi yang tidak nyaman secara tiba-tiba. Kemudian meditasi tidur yang bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga dapat menyelesaikan cara pandang individu ketika akan beristirahat di malam hari.

b. Cerita Lelap

Lelap sendiri merupakan salah satu fitur yang membantu individu ketika akan beristirahat di malam hari, dengan harapan ketika akan memasuki alam mimpi individu dapat merasa damai, dan nyaman. Seperti nuansa lelap yang akan membawa individu dalam kedamaian selama beristirahat dengan alunan suara hujan, sungai, hutan, air terjun, pantai, dan suasana malam. Selanjutnya cerita lelap, musik lelap, serta puisi lelap yang menyajikan kisah-kisah indah dengan nada yang lembut, sehingga mengantarkan individu dalam dunia mimpi dengan nyaman.

c. Jurnal

Jurnal dalam fitur ini sebagai wadah untuk mulai menuliskan apa saja yang dialami individu, mulai mengenali diri sendiri dengan segala permasalahan yang sedang dihadapi. Berbagai topik bisa individu mulai dari mengenali diri lebih baik, menjalin relasi, cerita keseharian, tingkatkan potensi diri, serta membangun keberanian.

d. Journey

Journey merupakan sebuah perjalanan bagi individu setiap kali membuka aplikasi @Riliv yang di dalamnya terdapat *mood tracker* (pencatatan perasaan harian),

⁶ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

psikoedukasi (mengetahui diri), meditasi, membaca artikel tentang bagaimana menerima diri sendiri, serta mendengarkan musik liris.

e. **Konseling Online**

Konseling *online* yang bisa digunakan individu untuk mencari bantuan profesional seperti konselor maupun psikolog saat mengalami permasalahan dalam dirinya, maupun lingkungannya.⁷

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Kontribusi @Riliv terhadap Self Care Usia Dewasa Awal yang Mengalami Fase Quarter Life Crisis di Media Sosial Instagram @Riliv

@Riliv menjadi salah satu akun dalam media sosial Instagram yang dijadikan sebagai wadah untuk melakukan *self care* atas permasalahan yang sedang individu alami, khususnya bagi mereka yang sedang di fase *quarter life crisis* dalam tahap perkembangannya sebagai orang dewasa untuk pertama kalinya.

Proses *self care* yang dilakukan oleh @Riliv di sini dilakukan melalui unggahan postingan di laman Instagram, salah satunya dalam postingan ‘Virtual hug buat kamu yang lagi ngalamin susahny hidup’. Saat individu sedang di fase jenuh, merasa stres, tertekan, dan merasa sendiri, di sinilah @Riliv berperan dalam memberikan konten yang sesuai dengan kondisi yang sedang dialami oleh para pengikutnya. Setelah membagikan postingan lengkap dengan keterangan yang memotivasi, selanjutnya para pengikut akan memberikan komentar di kolom komentar postingan tersebut, tidak jarang para pengikut membagikan permasalahan yang sedang dihadapi, dan ada juga yang memberikan respon setuju dan saling memberikan dukungan satu sama lain. Dalam hal ini, @Riliv berperan memberikan respon berupa dukungan, dan semangat bahwa fase ini pasti akan berlalu, memberikan artian hidup yang lebih baik, serta memberikan saran dan menjadi pendengar baik dengan saling memberikan motivasi.⁸

Individu yang sedang di fase *quarter life crisis* membutuhkan wadah agar selama dalam fase tersebut individu tidak merasa sendiri, merasa memiliki tempat untuk sekadar menyalurkan hal-hal yang individu alami. Untuk itulah, @Riliv

⁷ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

⁸ Dokumentasi di Instagram @Riliv.

hadir sebagai wadah bagi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* agar bisa melewati fase tersebut dengan baik.⁹

Quarter life crisis menjadi permasalahan jika individu tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan yang seharusnya bisa dilakukan. Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* pada diri individu sendiri, karier, minimnya rasa puas seseorang terhadap apa yang telah dicapai, adanya tuntutan orang tua kepada anak, dan terakhir karena media sosial.¹⁰

Dalam hal ini, @Riliv berkontribusi dengan memberikan wadah yang akurat dengan memposting sebuah kata-kata yang sesuai dengan keadaan yang sedang dialami oleh para pengikut di *Instagram*, seperti berikut ini.

- a. Kontribusi bidang karier, yaitu dalam postingan ‘Sibuk kerja, ya capek. Nyari kerjaan, juga capek’. Di sini @Riliv memberikan kontribusi melalui media curhat yang kredibel karena berkarier memang melelahkan bagi sebagian orang, akan tetapi masih mencari karier jauh lebih melelahkan karena harus berjuang kemanapun untuk mendapatkannya. Hal ini bisa dilihat melalui kolom komentar di postingannya, banyak para pengikut yang mencurahkan permasalahan tersebut, dan dibalas oleh admin *Instagram* sehingga memunculkan umpan balik antara dengan para pengikut. Selain itu, melalui *google form* para pengikut juga mengatakan hal yang sama seputar kontribusi dalam bidang karier, bahwasannya postingan banyak memberikan pandangan baru bagi individu yang sedang berkarier maupun sedang mencari karier agar selalu optimis karena semuanya sedang diusahakan, memaklumi diri sendiri yang sedang capek, serta menikmati semua prosesnya.¹¹
- b. Kontribusi permasalahan mental dalam diri sendiri, hal ini terlihat dalam postingan yang berisi ‘Kalo kamu lagi nge-down, coba ingat siapa diri kamu.’ Memberikan kontribusi bahwa individu yang selalu melewati masalah sendiri, tanpa bantuan orang lain, dan selalu berhasil. Individu yang mungkin pengen nyerah, tapi ujungnya selalu coba buat bangkit, selalu bertahan meskipun berat dapat berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan memberikan

⁹ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

¹⁰ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

¹¹ Siti Muyassaroh, hasil *google form* dari *followers @Riliv*, 29 Mei 2023.

informasi yang sesuai dengan keadaan para pengikut di *Instagram*, dengan melihat postingan tersebut, individu akan merasakan kelegaan dan tidak menyalahkan kondisi yang sedang dialami diri sendiri.¹²

- c. Kontribusi bagi orang tua, hal ini terlihat dalam postingan ‘anak paham kok gimana susahny jadi orang tua’. Di sini *@Riliv* memberikan kontribusi dengan memberikan informasi bahwa menjadi orang tua memang tidak mudah, dan tentunya anak memahami bagaimana beban tanggung jawab yang orang tuanya pikul. Untuk itu, tidak seharusnya pelampiasan amarah dan masalah berimbas kepada anak dengan mencoba menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan baik, tanpa harus melampiaskan kepada anak. Dalam hasil *google form* terdapat pendapat dari responden pengikut akun *Instagram @Riliv* yang menyebutkan bahwa kasus seputar *quarter life crisis* pada usia dewasa awal disebabkan salah satunya oleh orang tua.¹³
- d. Kontribusi masalah percintaan, hal ini terlihat dalam *instastory* ‘Kirain bakal bikin bahagia, ngga taunya malah ninggalin banyak luka’. Dalam *instastory @Riliv* memberikan tebakan dengan tulisan ‘siapa tuh orangnya?’ hasil dari postingan cerita tersebut banyak menjawab pasangan di masa lalu, karena selain dalam diskusi di kolom komentar, juga menyediakan diskusi melalui *instastory*.¹⁴
- e. Kontribusi masalah pertemanan, hal ini terlihat dalam postingan ‘Si paling ada buat temennya, tapi pas dia sendiri butuh malah pada pergi semua’. Di sini *@Riliv* memberikan kontribusi agar tidak lupa dengan diri sendiri juga, hal ini dikarenakan mau sebanyak apapun teman yang menemani, tetap diri sendiri yang akan selalu ikut membersamai. Hal tersebut disetujui oleh para pengikut di kolom komentar.¹⁵

Dalam *Instagram @Riliv* memuat beragam konten seputar *permasalahan* usia dewasa awal pada fase *quarter life crisis*, yang mana semuanya terkonsep dalam postingan singkat, sehingga individu merasa *related* dengan apa yang sedang dialami. Dalam postingannya, *@Riliv* selalu merujuk pada jurnal-jurnal ilmiah, artikel ilmiah, sehingga kebenarannya teruji pasti

¹² Observasi di *Instagram @Riliv*.

¹³ Siti Muyassaroh, hasil *google form* dari *followers @Riliv*, 29 Mei 2023.

¹⁴ Observasi di *Instagram @Riliv*.

¹⁵ Observasi di *Instagram @Riliv*.

dan tidak menyebarkan informasi *hoax*. Untuk itulah, para pengikut @Riliv bisa menemukan tempat yang kredibel untuk mencari informasi seputar kesehatan mental di sosial media *Instagram*, sehingga mencegah adanya *self-diagnose* yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang, sebab dalam @Riliv sendiri mempunyai bantuan konseling yang sudah berpengalaman dibidangnya.¹⁶

@Riliv hadir berkenaan dengan visi dan misi agar individu dapat tersenyum kembali dan menenangkan pikirannya melalui edukasi tentang kesehatan mental yang dapat diakses secara efisien dari berbagai waktu dan tempat. Mengusung konsep konten yang inovatif, kreatif, namun tetap pada kaidah psikologi yang terpercaya akan sumber informasinya, sehingga *individu* tidak termakan informasi *hoax* seputar kesehatan mental khususnya bagi individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya.¹⁷

Hasil dari kuesioner yang telah peneliti bagikan kepada para pengikut akun *Instagram* @Riliv menyebutkan bahwa kehadiran di media sosial khususnya *Instagram* sangat membantu mereka melewati fase-fase menjadi orang dewasa, menjaga kesehatan mentalnya di tengah-tengah masa krisis menjadi orang dewasa untuk pertama kalinya melalui postingan yang diunggah setiap harinya dari beragam informasi seputar edukasi kesehatan mental. Seperti responden dengan inisial PF asal Bekasi yang berusia 31 tahun menyatakan bahwa kontribusi @Riliv sangat banyak membantunya melewati masa-masa krisis sebagai orang dewasa baru, dan ia juga sudah beberapa kali telah menggunakan jasa psikolog melalui aplikasi @Riliv karena itulah @Riliv sangat amat membantu dalam perjalanan hidupnya.

Responden dengan inisial S asal Pandeglang yang berusia 20 tahun menyebutkan bahwa kontribusi @Riliv banyak membantunya agar menjalani hidup dengan tenang, serta memotivasinya untuk tetap semangat dalam menjalani kehidupannya. Semenjak @Riliv hadir, ia tidak merasa sendirian lagi, merasa memiliki banyak teman-teman yang senasib dengannya melalui komunitas yang bernama 'Riliv Buddy' di aplikasi *Telegram*.¹⁸

¹⁶ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

¹⁷ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

¹⁸ Siti Muyassaroh, hasil *google form* dari *followers* @Riliv, 29 Mei 2023.

Pada kolom komentar di *Instagram* banyak para pengikut @Riliv melakukan *self care* dengan menceritakan permasalahan yang sama dengan postingan yang sedang dibahas, yaitu pada postingan yang diupload 18 Mei 2023 yang mengajak semua pengikutnya untuk berpelukan secara *virtual* bagi mereka yang sedang mengalami susahny hidup, mulai dari susahny mencari kerja, kendala mengerjakan skripsi, menahan kesenangan karena harus ada yang diprioritaskan, maupun lembur kerja yang hanya dibayar dengan ucapan terima kasih. Para pengikut @Riliv merasakan hal yang sama dengan keadaan yang sedang dialami, alhasil banyak *followers* yang menceritakan hal yang ia alami sesuai dengan postingan yang diunggah di *feed Instagram*.

Selain sebagai *media* untuk menerima curhatan dari berbagai *followers*, @Riliv juga berkontribusi dalam memberikan informasi seputar permasalahan usia dewasa awal yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* di *Instagram*, hal ini bisa dilihat dalam postingan @Riliv pada tanggal 1-31 Mei 2023. @Riliv memberikan media untuk saling berdiskusi, menceritakan permasalahan yang *related* dengan postingan yang diunggah, memberikan motivasi dan dukungan terkait isu-isu seputar *quarter life crisis* yang sedang para *followers* alami, bahwa fase ini pasti bisa dilalui oleh kita semua, kita bisa, kita mampu, karena kita tidak sendiri di sini sehingga membantu untuk membuka pandangan *followers* akan permasalahannya bisa dilalui dan bisa menjalani kehidupan dengan baik dan penuh semangat kembali.¹⁹

2. Peran *Instagram* @Riliv Terhadap *Self Care* Usia Dewasa Awal yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* dalam Pandangan Bimbingan Konseling Islam

Kehadiran @Riliv menjadi wadah yang valid dan terpercaya bagi individu usia dewasa awal untuk melakukan *self care* yang sedang di fase *quarter life crisis* di *Instagram*, meskipun tidak mengenal satu sama lain, akan tetapi kehadirannya banyak membantu dan dibutuhkan khususnya untuk para *followers* tanpa adanya batasan waktu dan tempat, daripada harus menceritakan permasalahan kepada orang lain yang belum tentu bisa membantu mengatasi permasalahan dalam diri individu itu sendiri.

@Riliv memberikan konten yang memotivasi individu agar bangkit dari keterpurukan, kesedihan, kecemasan yang

¹⁹ Dokumentasi di *Instagram* @Riliv.

dialami, entah dari ranah pertemanan, pekerjaan, percintaan, finansial, keluarga, maupun dalam harapan dan cita-cita individu itu sendiri, dengan memberikan pandangan bahwa hal tersebut bukan akhir dari segalanya, kegagalan atau belum bisa sesukses orang lain itupun tidak apa-apa, sebab sejatinya manusia itu punya perjalanan waktu yang berbeda-beda. Semua tidak harus sama dengan apa yang orang lain miliki.²⁰

Terlihat dalam beberapa postingan, memberikan motivasi dalam beberapa permasalahan seputar *quarter life crisis* yang dialami oleh orang-orang dewasa awal, yaitu.²¹

- a. Motivasi karier dalam postingan ‘Sibuk kerja, ya capek. Nyari kerjaan, juga capek’. Di sini @Riliv memberikan motivasi tidak apa-apa, tidak perlu merasakan khawatir, sebab hidup yang sebenarnya merupakan serangkaian kegiatan yang bisa membuat lelah, tinggal bagaimana individu menikmati rasa lelah, dan menjadikan rasa lelah bagian dari perjalanan yang mengesankan, bukan beban. Jadi wajar saja jika individu mengalami rasa lelah karena hal tersebut merupakan bagian dari yang namanya usaha dalam hidup.
- b. Motivasi permasalahan mental dalam diri sendiri dalam postingan yang berisi ‘Kalo kamu lagi nge-down, coba inget siapa diri kamu bahwa permasalahan yang terjadi dalam hidup bisa dilalui, meskipun berat, dan terasa sulit ternyata diri sendiri mampu melewati itu semua’. Memberikan motivasi bahwa masalah yang dihadapi individu saat sendiri meskipun terlihat sulit, tidak mudah untuk dilalui nyatanya selalu berhasil individu lalui tanpa bantuan orang lain, memberikan motivasi saat individu ingin menyerah namun ujung-ujungnya selalu mencoba untuk bangkit dan selalu bertahan meskipun berat, memberikan motivasi saat individu merasakan patah hati, susah untuk terbuka, dan percaya lagi namun ujung-ujungnya individu belajar banyak dari luka yang bisa membuat individu lebih kuat.
- c. Motivasi bagi orang tua, hal ini terlihat dalam postingan ‘anak paham kok gimana susahny jadi orang tua’. Di sini @Riliv memotivasi orang tua untuk tidak membentak anak saat sedang marah, tidak egois saat orang tua sedang bertengkar, karena anak paham bagaimana kendala yang

²⁰ Lika Purnama, Wawancara oleh peneliti, 6 Juni 2023, wawancara 1, transkrip.

²¹ Observasi di Instagram @Riliv.

dialami oleh orang tua mereka, dan berusaha untuk mengerti kondisi orang tua mereka akan tetapi tidak banyak orang tua yang mau memahami dan mengerti kondisi anaknya dengan mencoba untuk menyelesaikan permasalahan sendiri tanpa melampiasikan kepada anak, sebab anak dan orang tua mempunyai permasalahan masing-masing.

- d. Motivasi masalah percintaan, hal ini terlihat dalam *instastory* ‘Kirain bakal bikin bahagia, ngga taunya malah ninggalin banyak luka’. Dalam *instastory* memberikan tebakan dengan tulisan ‘siapa tuh orangnya?’ karena selain dalam diskusi di kolom komentar, juga menyediakan diskusi melalui *instastory*. Memberikan motivasi bahwa bahagia dan luka dalam menjalin hubungan merupakan sebuah risiko jika seseorang mulai mengenal cinta, akan tetapi saat hubungan sudah tidak dapat dipertahankan, maka individu akan mengalami luka akibat putusnya sebuah kenangan dari seseorang yang dicinta, oleh sebab itu, meskipun hubungan sudah berakhir, akan tetapi kenangan masih ada dalam benak individu.
- e. Motivasi masalah pertemanan, hal ini terlihat dalam postingan ‘Si paling ada buat temennya, tapi pas dia sendiri butuh malah pada pergi semua’. Di sini *@Riliv* memberikan motivasi agar tidak lupa dengan diri sendiri juga, hal ini dikarenakan mau sebanyak apapun teman yang menemani, tetap diri sendiri yang akan selalu ikut kebersamai.

C. Analisis Data Penelitian

1. Kontribusi *@Riliv* Terhadap *Self Care* Usia Dewasa Awal yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* di Media Sosial *Instagram @Riliv*

Quarter life crisis dapat terjadi pada usia dewasa awal yang mengalami tekanan, kecemasan, kekhawatiran akan arah hidupnya saat ini dan ke depannya. Perasaan seperti inilah yang timbul adanya beragam faktor dalam diri maupun lingkungan, seperti diri sendiri merasa belum mampu menjalankan tugas dan tanggung selayaknya orang dewasa pada umumnya, atau memang ketika berusaha membagikan permasalahan yang dialami kepada orang lain justru menjadi bahan adu nasib, dan bukannya solusi ataupun sekadar mendengarkan dengan baik.

Melihat realitas tersebut, *@Riliv* hadir melalui media sosial *Instagram* sebagai pusat layanan *self care* dan bimbingan konseling *online* di media sosial. Penggunaan media sosial yang

bisa menjadi rumah kedua bagi para penggunanya untuk membagikan momen-momen dalam hidup, maupun sebagai media curhat atas permasalahan yang dialami membuat hari-hari individu kerap singgah di dalamnya, sehingga cukup efektif jika @Riliv menjadi media untuk membagikan permasalahan yang valid dan terpercaya di media sosial Instagram.²²

Dalam hal ini, @Riliv berkontribusi dengan memberikan wadah yang akurat dengan memposting sebuah kata-kata yang sesuai dengan keadaan yang sedang dialami oleh para pengikut di Instagram, seperti berikut ini.

- a. Kontribusi bidang karier, yaitu dalam postingan ‘Sibuk kerja, ya capek. Nyari kerjaan, juga capek’. Bekerja menjadi salah satu bentuk perawatan diri seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup. Selain sebagai bentuk pemenuhan kehidupan, bekerja merupakan bentuk pilihan seseorang yang ingin mengembangkan karier dalam hidupnya, hal ini disebabkan karena adanya keinginan atau cita-cita yang ingin diraih di saat orang-orang diusianya cenderung memilih untuk menikah. Melalui informasi tersebut, individu yang sedang dilanda kebingungan serta kebingungan dalam menentukan arah tujuan hidup bisa terbantu karena dalam media sosial Instagram @Riliv menyediakan tempat yang kredibel untuk saling berdiskusi membagikan permasalahan yang sedang dihadapi dengan ditanggapi antara sesama pengikut maupun dari admin Instagram @Riliv. Berkarier merupakan suatu bentuk kontribusi seseorang dalam menyalurkan bakat dan kemampuan yang dimiliki agar bisa memberikan dampak terhadap perkembangan zaman, hal ini juga di dukung dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang membuat wanita bisa menentukan pilihan hidupnya untuk berkarier.²³
- b. Kontribusi permasalahan mental dalam diri sendiri, hal ini terlihat dalam postingan yang berisi ‘Kalo kamu lagi nge-down, coba inget siapa diri kamu’. Di sini para pengikut bisa membagi permasalahannya dengan diskusi melalui kolom komentar. Banyak dari para pengikut yang merasakan hal yang sama, mulai dari merasa gagal memenuhi kebutuhan hidup, sedang berjuang skripsi, sedang dilanda musibah, maupun merasakan kecewa pada pasangan yang semua

²² Observasi di Instagram @Riliv.

²³ Anisa Dwi Makrufi, “Peran Wanita Karir Dalam Pendidikan Islam Di Era Digital” *Vicratina: Jurnal Pendidikan Islam* 2, No. 2 (2017): 10.

ditanggapi dengan baik oleh admin @Riliv, tidak jarang juga dari curhatan permasalahan di kolom komentar @Riliv akan dijadikan bahan diskusi di *instastory*. Permasalahan dalam diri individu bisa dipicu dari adanya rasa rendah diri atau adanya tuntutan dari lingkungan terhadap dirinya, hal ini bisa disebabkan salah satunya adanya pengaruh media sosial yang mana banyak memberikan pengaruh entah itu positif maupun negatif. Media sosial banyak digunakan sebagai ajang untuk memperlihatkan keadaan individu yang mungkin kurang sesuai dengan kesehariannya. Hal tersebut yang bisa membuat individu dilanda rasa resah, kecewa, dan bahan perbandingan dalam hidupnya.²⁴

- c. Kontribusi bagi orang tua, hal ini terlihat dalam postingan ‘anak paham kok gimana susahny jadi orang tua’. Di sini @Riliv memberikan gambaran bahwa menjadi orang tua memang tidak mudah, dan tentunya anak memahami bagaimana beban tanggung jawab yang orang tuanya pikul. Untuk itu, tidak seharusnya pelampiasan amarah dan masalah berimbas kepada anak dengan mencoba menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan baik, tanpa harus melampiaskan kepada anak. Dalam keluarga orang tua sangat berkontribusi terhadap pola perkembangan serta psikologis anak, sebab hampir sebagian besar kehidupan anak ada bersama orang tua ketika di rumah. Untuk itu, diperlukan hubungan yang hangat agar orang tua maupun anak merasakan kasih sayang, cinta, dan menemukan kedamaian di lingkup keluarga. Dengan begitu, anak akan mudah menerima dan mengikuti kebiasaan yang baik jika mendapatkan didikan yang baik dan penuh kehangatan dari kedua orang tuanya.²⁵
- d. Kontribusi masalah percintaan, hal ini terlihat dalam *instastory* @Riliv ‘Kirain bakal bikin bahagia, ngga taunya malah ninggalin banyak luka’. Dalam *instastory* @Riliv memberikan tebakan dengan tulisan ‘siapa tuh orangnya?’ karena selain dalam diskusi di kolom komentar, juga menyediakan diskusi melalui *instastory*. Hasil dari postingan cerita tersebut banyak menjawab pasangan di masa lalu. Masalah cinta di usia dewasa awal terkadang membuat diri

²⁴ Fahmi Anwar, “Perubahan Dan Permasalahan Media Sosial” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 1, No. 1 (2017): 137.

²⁵ Efrianus Rulli, “Tugas Dan Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak” *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, No. 1 (2020): 146.

sendiri serasa kurang bersemangat menjalani keseharian, hal ini dikarenakan kenangan yang masih tersimpan, sedangkan orangnya sudah menjalani hidup baru lagi. Namun, hal tersebut tidak menjadi kendala ketika individu mulai menemukan pandangan baru tentang arti cinta, dengan cara meningkatkan kualitas akhlak, adab, serta tanggung jawab terhadap diri sendiri.²⁶

- e. Kontribusi masalah pertemanan, hal ini terlihat dalam postingan ‘Si paling ada buat temennya, tapi pas dia sendiri butuh malah pada pergi semua’. Di sini @Riliv memberikan motivasi agar tidak lupa dengan diri sendiri juga, hal ini dikarenakan mau sebanyak apapun teman yang menemani, tetap diri sendiri yang akan selalu ikut membersamai. Dalam pertemanan permasalahan dapat terjadi karena bisa disebabkan adanya kurang komunikasi, kurang mendapatkan tempat curhat misalnya. Teman sebagai bentuk perkumpulan sosial di lingkup formal maupun nonformal tentunya akan membawa perubahan dalam diri individu itu sendiri, bahkan teman dapat mengajarkan bagaimana cara individu mengontrol diri terhadap peran baru yang sedang dialami, teman dapat mengajarkan bagaimana memecahkan suatu masalah, bagaimana berkontribusi dalam mengajarkan berbagai keterampilan sosial dalam bentuk kerja sama misalnya, atau teman juga dapat menjadi agen sosialisasi bagi individu lainnya.²⁷

Fenomena usia dewasa awal melakukan *self care* melalui media sosial *Instagram @Riliv* bukan menjadi hal yang baru, sebab hal yang demikian sudah menjadi sesuatu yang memang perlu untuk dilakukan agar individu tidak merasa tertekan menghadapi suatu permasalahan dalam hidupnya, sebab interaksi dalam @Riliv bisa dilakukan melalui kolom komentar maupun *instastory* yang mana tentunya akan dijelaskan serta diberikan motivasi selayaknya teman yang akrab untuk dijadikan tempat bercerita. Hal ini dilakukan agar tercipta layanan bantuan yang baik di akun Instagram @Riliv. Salah satunya layanan bantuan profesional.

²⁶ Zulaikha Ali Othman dkk, “Remaja Bercinta: Kajian Terhadap Tiga Jenis Sekolah Menengah Kebangsaan, Agama, dan Agama Swasta” *Jurnal Hadhari* 8, No. 1 (2016): 190.

²⁷ Yusuf Kurniawan dan Ajat Sudrajat, “ Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Karakter Siswa MTs (Madrasah Tsanawiyah)” *Socia: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial* 14, No. 2 (2017): 6.

Kriteria layanan profesional di sini memuat seputar asas, dasar, prinsip, dan tujuan dalam layanan bimbingan dan konseling. Asas umum dalam layanan bimbingan konseling yaitu asas kerahasiaan sebagai yang pertama dan utama selama proses konseling, asas kesukarelaan dan asas keterbukaan antara konseli dengan konselor dalam proses konseling yang secara sadar menceritakan permasalahannya tanpa adanya paksaan, serta asas keahlian yaitu dalam proses pemberian bantuan benar-benar dilakukan oleh seseorang yang profesional dibidangnya, salah satunya konselor. Kemudian asas dalam bimbingan konseling Islam memuat tentang asas kebahagiaan dunia dan akhirat, asas fitrah, serta asas mauidoh hasanah. Asas kebahagiaan dunia akhirat memberikan pemahaman untuk senantiasa mengingat Allah, asas fitrah memberikan arahan kepada manusia agar manusia kembali memahami dan menghayati perannya mengesakan Allah, serta asas mauidoh hasanah memberikan pemahaman agar penyampaian hikmah dengan baik sehingga akan menetralkan jiwa individu yang dibimbing.²⁸

Kriteria sikap yang harus dilakukan konselor sangat penting untuk diperhatikan *selama* proses pemberian bantuan profesional, dalam hal ini yaitu konseling sebagai berikut.²⁹

- a. Mempunyai ilmu pengetahuan yang dikuasai, konselor dapat memahami konsep, landasan, kode etik dalam layanan bimbingan dan konseling.
- b. Menguasai emosi, melalui pemahaman emosi konseli sehingga konselor dapat merefleksikan pendekatan yang tepat dalam konseling.
- c. Mengetahui seputar kepribadian, konselor memahami kepribadiannya sehingga dapat mengetahui apa yang dirasakan oleh konseli.
- d. Dapat dipercaya, konselor jujur, terbuka, dan objektif dalam memberikan layanan konseling.
- e. Mempunyai psikologis yang baik, psikologis konselor lebih sehat dari konseli yang akan menerima bantuan konseling.

Melalui *self care* di media media sosial *Instagram*, membuat konselor dengan konseli tidak memiliki batasan ruang dan waktu, sehingga keterbukaan konseli dapat semakin

²⁸ Aunur Rahim Fakhri, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), 63.

²⁹ Muhammad Fauzi, Bagaimana Kriteria Konselor Profesional?, 18 Juni 2023. https://www.kompasiana.com/ridwan_fauzi/59f0b9b3a208c00ad25379a2/bagaimana-kriteria-konselor-profesional

mendalam, kemudian asas kerahasiaannya dapat terjaga karena dalam layanan konseling, individu akan berhadapan dengan seorang profesional yakni konselor. Oleh sebab itu, kepercayaan konselor bisa meningkat, sehingga keberhasilan dalam konseling dapat terlaksana dengan baik dan lancar tanpa hambatan.

Akan sangat disayangkan, apabila individu dalam melakukan *self care* kurang tepat, sehingga menimbulkan dampak kerugian pada dirinya sendiri maupun orang lain, seperti kurangnya sikap terbuka yang ditunjukkan konseli terhadap permasalahannya, kurangnya rasa percaya konseli terhadap konselor, serta menggunakan kata-kata yang kurang berkenan saat melakukan konseling dengan konselor, hal tersebut dapat menjadikan sesuatu yang negatif dalam proses konseling.³⁰

Melihat hal tersebut, dapat ditarik simpulan bahwa manfaat *self care* bagi usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dapat mengurangi permasalahan dalam hidupnya, sebab *self care* menjadi langkah awal seseorang dalam menjaga dirinya agar terhindar dari suatu permasalahan, dan menjadi langkah awal dari menjaga kesehatan mental. Hal ini menjadi bukti bahwa kontribusi @Riliv sebagai media *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* sesuai dalam layanan bimbingan dan konseling Islam.

2. Peran Instagram @Riliv Terhadap Self Care Usia Dewasa Awal yang Mengalami Fase Quarter Life Crisis dalam Pandangan Bimbingan Konseling Islam

@Riliv berperan sebagai wadah yang kredibel dan terpercaya bagi individu diusia dewasa awal untuk melakukan *self care* yang sedang mengalami *quarter life crisis* di media sosial, khususnya Instagram. Meskipun tidak mengenal satu sama lain, akan tetapi kehadiran banyak membantu dan dibutuhkan khususnya untuk para *followers*, di mana dalam interaksi yang diberikan tanpa adanya batasan waktu dan tempat. Hal ini menjadi bentuk antusias bagi para *followers* untuk mengikuti akun @Riliv daripada harus menceritakan permasalahannya kepada orang lain yang belum tentu bisa membantu mengatasi permasalahan dalam diri individu tersebut.

@Riliv juga memberikan konten yang memotivasi individu agar bangkit dari keterpurukan, kesedihan, kecemasan yang dialami, entah dari ranah pekerjaan, pertemanan, percintaan,

³⁰ Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 214.

finansial, keluarga, maupun dalam harapan dan cita-cita individu itu sendiri, dengan memberikan pandangan bahwa hal tersebut bukan akhir dari segalanya, kegagalan atau belum bisa sukses orang lain itupun tidak apa-apa, sebab sejatinya manusia itu punya perjalanan waktu yang berbeda-beda. Semua tidak harus sama dengan apa yang orang lain miliki.

Untuk mendapatkan rasa ketenangan dan kedamaian dalam batin, individu perlu melakukan yang namanya *acceptance* (penerimaan diri). Hal ini sebagai langkah awal seseorang melakukan *self care* terhadap dirinya. Jika individu mulai melakukan *acceptance*, maka ia mulai menjaga dirinya dari hal-hal yang bisa menyebabkan permasalahan dalam hidupnya, mulai belajar mengendalikan suatu masalah, hingga akhir bisa menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Setelah melakukan hal tersebut, akhirnya individu dapat kembali menemukan jati dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah Swt, yang mana individu bisa mengerjakan sesuatu sesuai dengan tuntunan agama Islam, yang mendapatkan petunjuk, dan pertolongan agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.³¹

@*Riliv* memberikan konten yang memotivasi individu agar bangkit dari keterpurukan, kesedihan, kecemasan yang dialami, entah dari ranah pertemanan, pekerjaan, percintaan, finansial, keluarga, maupun dalam harapan dan cita-cita individu itu sendiri, dengan memberikan pandangan bahwa hal tersebut bukan akhir dari segalanya, kegagalan atau belum bisa sukses orang lain itupun tidak apa-apa, sebab sejatinya manusia itu punya perjalanan waktu yang berbeda-beda. Semua tidak harus sama dengan apa yang orang lain miliki.

Terlihat dalam beberapa postingan, memberikan motivasi dalam beberapa permasalahan seputar *quarter life crisis* yang dialami oleh orang-orang dewasa awal, yaitu.

- a. Motivasi karier dalam postingan ‘Sibuk kerja, ya capek. Nyari kerjaan, juga capek’. Di sini @*Riliv* memberikan motivasi tidak apa-apa, tidak perlu merasakan khawatir, sebab hidup yang sebenarnya merupakan serangkaian kegiatan yang bisa membuat lelah, tinggal bagaimana individu menikmati rasa lelah, dan menjadikan rasa lelah bagian dari perjalanan yang mengesankan, bukan beban. Jadi wajar saja jika individu mengalami rasa lelah karena hal

³¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 207.

tersebut merupakan bagian dari yang namanya usaha dalam hidup agar mendapatkan sesuatu yang diinginkan, tentunya dengan kehendak Allah Swt. Hal ini dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling karier, yaitu membantu memantapkan pilihan karier yang hendak dituju agar bisa dikembangkan, kemudian membantu orientasi informasi karier yang hendak dituju, serta membantu orientasi dan informasi seputar dunia kerja dengan harapan agar memperoleh penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup.

³²

- b. Motivasi permasalahan mental dalam diri sendiri dalam postingan yang berisi ‘Kalo kamu lagi nge-down, coba inget siapa diri kamu’. Permasalahan yang terjadi dalam hidup bisa dilalui meskipun berat ternyata bisa dilalui oleh diri sendiri, karena diri sendiri merasa yakin bahwa semua bisa dilewati dengan terus berusaha, mencari solusi atas permasalahannya, serta berdoa kepada Allah Swt. Hal ini bisa dilakukan melalui teknik bimbingan pribadi dengan tujuan agar membantu individu menghadapi dan memecahkan suatu masalah dalam dirinya secara mandiri dengan bantuan profesional.³³
- c. Motivasi bagi orang tua, hal ini terlihat dalam postingan ‘anak paham kok gimana susahny jadi orang tua’. Orang tua akan menjadi panutan bagi anak-anaknya, oleh karena itu orang tua dituntut agar bisa memberikan contoh yang baik dengan memperbaiki hubungan dengan pasangan, menyelesaikan masalah dengan baik, dan tidak melampiaskan kesalahan atau kemarahan kepada anak, agar anak maupun orang tua dapat merasa tenang dan bahagia selama di rumah. Hal ini diperlukan teknik layanan bimbingan dan konseling keluarga, dengan harapan agar keluarga yang terdiri dari orang tua dan anak dapat menemukan jalan keluar dari setiap permasalahan yang

³² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), 11.

³³ Sawal Mahaly, “Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi Oleh Guru Bimbingan Konseling” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, No. 1 (2021): 2.

sedang dihadapi dengan baik agar kembali menjadi keluarga yang harmonis dan bahagia.³⁴

- d. Motivasi masalah percintaan, hal ini terlihat dalam *instastory* ‘Kirain bakal bikin bahagia, ngga taunya malah ninggalin banyak luka’. Permasalahan dalam setiap hubungan pastinya ada, salah satunya dalam hubungan percintaan. Masalah ini muncul ketika seseorang memutuskan atau diputus hubungan. Hal ini dapat membuat luka seseorang yang mengalaminya, oleh sebab itu, meskipun hubungan telah berakhir, kenangan masih ada di dalam benak individu. Meskipun begitu, kelak individu tersebut akan menemukan pengganti yang lebih baik. Hal ini bisa dilakukan melalui teknik bimbingan pribadi dan sosial, dengan harapan agar individu bisa menghadapi pergulatan batin yang tercipta, mengatur diri sendiri dalam bidang rohani, mengisi waktu luang, merawat jasmani, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama (pergaulan sosial).³⁵
- e. Motivasi masalah pertemanan, hal ini terlihat dalam postingan ‘Si paling ada buat temennya, tapi pas dia sendiri butuh malah pada pergi semua’. Di sini @Riliv memberikan motivasi agar tidak lupa dengan diri sendiri juga, hal ini dikarenakan mau sebanyak apapun teman yang menemani, tetap diri sendiri yang akan selalu ikut membersamai. Karena kembali diri sendiri yang pastinya akan selalu menemani baik dalam suka maupun duka. Hal ini bisa dilakukan melalui teknik bimbingan pribadi dan sosial, dengan harapan agar individu bisa terhindar dari permasalahan yang berkenaan dengan kehidupan sosial, dengan memahami karakteristik seseorang, dan mengetahui tata cara hidup bermasyarakat.³⁶

Melihat peran @Riliv di media sosial *Instagram* sebagai media *self care* bagi usia dewasa awal membuat individu yang sedang di fase tersebut merasakan mempunyai teman, individu tidak merasa sendiri, tidak menyalahkan siapapun atas

³⁴ Asri Lestari, “Program Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Keluarga Untuk Mengatasi Angka Perceraian”, *Prosiding Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”* Kamis, 12 Agustus 2021: 3.

³⁵ Farida dan Saliyo, *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam* (Kudus: Daros: STAIN Kudus, 2008), 123.

³⁶ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), 146.

permasalahan yang sedang individu alami, karena individu sudah menerapkan *self care* dalam dirinya.

Dalam pandangan bimbingan dan konseling Islam, individu ketika dihadapkan suatu permasalahan tentunya akan mencari jalan keluar untuk masalah yang sedang ia alami, mulai dari mencari tempat untuk berkeluh kesah, sampai mencari bantuan profesional agar bisa memandirikan konseli serta menemukan jati dirinya kembali sebagai makhluk ciptaan Allah, dan menghadirkan itu semuanya dalam media sosialnya, seperti konten yang diunggah selalu *related* dengan individu usia dewasa awal alami lengkap dengan sumber permasalahan dan bantuan solusi untuk permasalahannya. Setelah itu, tercipta interaksi melalui kolom komentar antara pihak @Riliv dengan *followers* dengan saling memberikan motivasi, dan memberikan rujukan agar tidak malu untuk berkonsultasi dengan pihak profesional di @Riliv .

Apabila hal tersebut dilakukan oleh para *followers* maka peran @Riliv sebagai media untuk menerapkan *self care* di usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* sesuai dalam layanan bimbingan dan konseling Islam, yaitu dalam proses pemberian bantuan kepada konseli agar mampu kembali selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan rasul dalam artian sesuai kodrat yang ditentukan Allah Swt, sesuai dengan sunah rasul, sesuai dengan pedoman Allah dan *rasulullah*, serta menyadari eksistensi dirinya sendiri sebagai makhluk Allah yang telah diciptakan agar dapat beribadah kepada-Nya.³⁷ Dengan menyadari hal tersebut, maka dengan hidup yang serupa dapat mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat yang diinginkan oleh setiap manusia melalui do'a dalam (Q.S. Al-Baqarah [2]: 201).³⁸

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا

عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Artinya: “Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.”

³⁷ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), 4.

³⁸ Alquran, al-Baqarah ayat 201, *Alquran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah Dan Penerbit Alquran, 2009), 31.