

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM**

Diajukan kepada:

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Andhini Rosa Ausatina

NIM: 1907016075

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM
Nama : Andhini Rosa Ausatina
NIM : 1907016075
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 11 September 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Sekretaris Sidang

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Penguji I

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP. 198512022019032010



Penguji II

Nadya Ariyani Hasanah
Nuriyyatiningrum, M.Psi.
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Dra. Hj Maria Ulfah, M.Si.
NIP. 196008071986122001

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM
Nama : Andhini Rosa Ausatina
NIM : 1907016075
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dra. Hj. Maria Ulfah, M.S.i
NIP 196008071986122001

Semarang, 9 Juli 2024
Yang bersangkutan

Andhini Rosa Ausatina
NIM 1907016075

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM

Nama : Andhini Rosa Ausatina

NIM : 1907016075

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP 199201012019032036

Semarang, 11 Juni 2024
Yang bersangkutan

Andhini Rosa Ausatina
NIM 1907016075

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andhini Rosa Ausatina
NIM : 1907016075
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 22 Juli 2024

Pembuat Pernyataan



Andhini Rosa Ausatina

NIM: 1907016075

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tidak lupa untuk senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kelak kita nantikan syafaatnya di yaumul qiyamah.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Pengguna Instagram” dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir guna menyelesaikan studi (S1) Sarjana program studi Psikologi. Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan, arahan serta bimbingan dari berbagai pihak dalam terselesaikannya skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, S.pd.I., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dra. Hj. Maria Ulfah M. Si., selaku dosen pembimbing pertama dan dosen wali yang telah berkenan dalam meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk selalu mendukung serta memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Khairani Zikrinawati, M.A., selaku dosen pembimbing kedua yang telah berkenan dalam meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk selalu mendukung serta meberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pengajaran ilmu serta adanya bimbingan dan arahan kepada penulis.
7. Kepada kedua orangtua tercinta, Bapak Prihantono dan Ibu Dientini yang telah memberikan semangat, motivasi, dorongan dan tak henti-henti untuk selalu

mendoakan dan memberikan ridhonya selama menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Walisongo.

8. Adik-adik tercinta beserta segenap keluarga yang telah mendukung dalam menyelesaikan program studi Sarjana (S1) Psikologi.
9. Teman-teman yang selama ini memberikan kesan dalam hidup yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu dan selalu memberikan semangat dan motivasinya selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Walisongo.

Semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan akan mendapatkan balasan dari Allah SWT dengan setimpal. Penulis menyadari bahwasannya skripsi ini masih terdapat akan adanya kekurangan baik dari segi penulisan bahkan sampai tata bahasa. Dengan adanya kekurangan tersebut peneliti sangat terbuka dengan adanya kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat baik kepada pihak terkait ataupun kepada Masyarakat umum.

Semarang, 11 Juni 2024

Andhini Rosa Ausatina

NIM 1907016075

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Ibu Dra. Hj. Maria Ulfah M. Si., selaku dosen pembimbing pertama dan dosen wali yang telah berkenan dalam meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk selalu mendukung serta memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Khairani Zikrinawati, M.A., selaku dosen pembimbing kedua yang telah berkenan dalam meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk selalu mendukung serta memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Kepada kedua orangtua tercinta, Bapak Prihantono dan Ibu Dientini yang telah memberikan semangat, motivasi, dorongan dan tak henti-henti untuk selalu mendoakan dan memberikan ridhonya selama menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Walisongo.
4. Adik-adikku tercinta (Mahesa Rengganu dan Pridinnisa Adbian Maudya) beserta dan segenap keluarga yang telah mendukung dalam menyelesaikan program studi Sarjana (S1) Psikologi.
5. Teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2019 khususnya bagi teman-teman Psikologi B Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang selama ini membantu dan menemani proses pengerjaan tugas akhir ini.
6. Teman-teman istimewa (Aulia, Tanzila, Iva, Rikha, Dhea, Lisa, dan lain-lain) yang selalu membantu, mendukung, dan menghibur dengan segala tingkah dan perilakunya.
7. Serta kepada seluruh pihak yang saya tidak bisa sebutkan satu-persatu yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semarang, 11 Juni 2024
Penulis,

Andhini Rosa Ausatina

MOTTO

“Do the best, and let God’s plan take over the rest”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Konseptualisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	14
3. Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	17
4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Pandangan Islam	22
B. Konseptualisasi Dukungan Sosial	24
1. Definisi Dukungan Sosial.....	24
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	26

3.	Faktor-faktor Dukungan Sosial	28
4.	Dukungan Sosial dalam Pandangan Islam	29
C.	Konseptualisasi Konsep Diri	30
1.	Definisi Konsep Diri	30
2.	Aspek-aspek Konsep Diri	32
3.	Faktor-faktor Konsep diri	34
4.	Konsep Diri dalam Pandangan Islam	37
D.	Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	38
E.	Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN		41
A.	Pendekatan Penelitian	41
B.	Variable penelitian	41
C.	Definisi Operasional	42
D.	Tempat dan Waktu Penelitian	43
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	43
1).	Populasi	43
2).	Sampel	44
3.)	Teknik Sampling	45
F.	Teknik Pengumpulan Data	46
G.	Validitas & Reliabilitas	50
1.	Validitas	50
2.	Uji Daya Beda Aitem	50
3.	Reliabilitas	51
4.	Hasil Uji Coba	51
H.	Teknik Analisis Data	56
1).	Uji Asumsi	56
2).	Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		59
A.	Hasil Penelitian	59
1.	Deskripsi Subjek	59
2.	Kategorisasi Variabel Penelitian	62

B. Hasil Analisis Data	66
1. Uji Asumsi Klasik.....	66
2. Uji Hipotesis	70
3. Pembahasan	74
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rumus penentuan jumlah sampel Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%	45
Tabel 3. 2 Bentuk Interpretasi Skala.....	47
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Quarter Life Crisis.....	47
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Dukungan Sosial	48
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Konsep Diri.....	49
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Quarter Life Crisis.....	52
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Dukungan Sosial	53
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Konsep Diri.....	54
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur	55
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur	55
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur	55
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur	55
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur	56
Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur	56
Tabel 4. 1 Deskripsi Usia Subjek	59
Tabel 4. 2 Deskripsi Domisili Subjek	60
Tabel 4. 3 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek	62
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif	62
Tabel 4. 5 Rentang Skor Quarter Life Crisis.....	63
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Skala Quarter Life Crisis	64
Tabel 4. 7 Rentang Skor Dukungan Sosial	64
Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	65
Tabel 4. 9 Rentang Skor Konsep Diri.....	65
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Skala Konsep Diri	66
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Dukungan Sosial.....	68
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Konsep Diri	68
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas	69
Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinieritas	70
Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis	71
Tabel 4. 17 Persamaan Regresi Linear Berganda.....	72
Tabel 4. 18 Hasil Uji Koefisien Determinasi	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan quarter life crisis. ...40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba Variabel Y, X1, dan X2	89
Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas	98
Lampiran 3. Skala Penelitian	102
Lampiran 4. Hasil Statistik Deskriptif	111
Lampiran 5. Uji Normalitas	112
Lampiran 6. Uji Linearitas	112
Lampiran 7. Uji Hipotesis	113
Lampiran 8. Bukti Penelitian	114
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup	115

THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT AND SELF-CONCEPT ON THE QUARTER LIFE CRISIS OF STUDENT WHO USE INSTAGRAM

Andhini Rosa Ausatina

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo

E-mail:andhinirosaausatina@gmail.com

ABSTRACT

Quarter Life Crisis is a social phenomenon experienced by individuals in the early adult age range. The purpose of this study was to empirically examine the effect of social support and self-concept on the quarter-life crisis of Instagram user students. The method used in this study is a quantitative method with a multiple regression analysis approach. The sample in this study amounted to 272 students using accidental sampling techniques to determine the number of samples. Then this research instrument was measured using three scales, namely the quarter-life crisis scale, social support scale, and self-concept scale. Based on the results of the study showed that the significant value of the social support variable was 0.425 ($p < 0.05$), this result shows that the first hypothesis is rejected which means there is no influence social support and the quarter-life crisis of Instagram user students. Furthermore, the value of the significant value of the self-concept variable is 0.000 ($p < 0.05$), this result shows that the hypothesis is accepted, or in other words, there is an influence self-concept and the quarter-life crisis of Instagram user students. Simultaneously, the third hypothesis is accepted, namely that there is an influence social support and self-concept on the quarter life crisis of Instagram user students with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient level of 0.260 or 26% so that the remaining 74% is determined by other factors.

Keywords: quarter-life Crisis, self-concept, social support

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM

Andhini Rosa Ausatina

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo

E-mail:andhinirosaausatina@gmail.com

ABSTRAK

Quarter Life Crisis merupakan suatu fenomena sosial yang dialami oleh individu yang berada di kisaran usia dewasa awal. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif dengan pendekatan analisis regresi berganda. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 272 mahasiswa dengan menggunakan teknik *accidental sampling* untuk menentukan jumlah sampel. Kemudian instrument penelitian ini diukur menggunakan tiga skala, yaitu skala *quarter life crisis*, skala dukungan sosial, dan skala konsep diri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar 0,425 ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan hipotesis pertama ditolak yang berarti tidak terdapatnya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram. Selanjutnya, nilai signifikan variabel konsep diri sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan hipotesis diterima, atau dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan antara konsep diri dengan *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram. Secara simultan hipotesis ketiga diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan taraf koefisien sebesar 0,260 atau 26% sehingga sisanya sebesar 74% ditentukan oleh faktor lain.

Kata Kunci: dukungan sosial, konsep diri, *quarter life crisis*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mengalami tahap perkembangan yang paling kompleks dibanding dengan makhluk hidup lainnya. Masing-masing tahap perkembangan manusia memiliki karakteristik tersendiri. Tidak hanya perkembangan fisik, seiring berjalannya pertumbuhan manusia psikologisnya juga turut mengalami perkembangan. Hurlock berpendapat bahwa pada masa dewasa awal merupakan proses eksplorasi yang dipenuhi berbagai persoalan mengenai krisis emosional, masa pengasingan diri dari lingkungan, serta berubahnya kualitas juga cara beradaptasi pada pola hidup (Cahyani, 2022). Dalam periode tersebut seorang individu pun akan menghadapi beragam jenis perubahan, baik dalam segi fisik, emosional, dan kognitif guna menjadi individu yang dewasa dan lebih bijaksana. Walau setiap tahapan memiliki ciri khas tersendiri, perpindahan dari fase remaja menuju fase dewasa awal mempunyai tantangan tersendiri bagi individu. Disebut demikian karena individu bukan lagi remaja, namun belum juga merasa dewasa.

Dalam rentang usia ini sebagian individu berstatus sebagai mahasiswa. Sarwono menjelaskan bahwa pengertian dari mahasiswa yakni individu yang tercatat sebagai pelajar di suatu perguruan tinggi dan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan rentang usia 18-30 tahun (dalam Gafur, 2015). Mahasiswa umumnya akan merasa memiliki tanggung jawab terhadap kehidupan di masa depan. Mulai munculnya perubahan dan eksplorasi yang lebih luas tentang berbagai hal seperti percintaan, pekerjaan, dan sudut pandang. Timbulnya rasa gelisah, takut, cemas, khawatir merupakan sesuatu yang sangat lumrah dan biasanya dirasakan oleh para mahasiswa. Kondisi tersebut kerap disebut dengan istilah *quarter life crisis*.

Quarter life crisis ialah keadaan ketika individu tidak mempunyai gambaran yang jelas akan diri dan tujuan hidup. Istilah *quarter life crisis* pertama kali dikemukakan pada tahun 2001 oleh Alexandra Robins serta Abbey Wilner untuk mendeskripsikan rasa gelisah yang ia rasakan mengenai masa depan sesudah menyelesaikan studinya. *Quarter life crisis* merupakan bagian dari luapan *quarter-life period*, suatu masa dimana berkembangnya psikologis seorang individu. Fischer mengemukakan bahwa *quarter life crisis* bisa dimaknai sebagai masa berkembang dengan berbagai rintangan yang disebabkan oleh ketidakstabilan individu dalam karir, keuangan, pencarian jati diri, asmara, pertemanan, dan relasi sosial (Zwagery & Yuniarrahmah, 2021). Reaksi yang dimunculkan oleh krisis ini ialah frustrasi, tidak memiliki tujuan, panik, dan sebagainya. Indriani memaparkan dalam buku yang ia tulis dengan judul *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*, bahwasanya *quarter life crisis* ialah krisis yang ditemui individu yang ditandai dengan adanya kebingungan dalam menetapkan arah hidup dan rasa cemas dalam menghadapi masa depan. Krisis ini dijumpai oleh individu dengan rentang usia 20-35 tahun. Namun, ada juga individu yang mulai merasakan krisis ini diusia 17 atau saat berusia lebih dari 35 tahun.

Menurut Nash dan Murray (2010) hal yang kerap menjadi pertanyaan individu yang terjebak pada *quarter life crisis* yakni masalah seputar harapan dan mimpi, pendidikan, spiritual (agama), hal yang menyangkut pekerjaan dan karir, jati diri, serta hubungan interpersonal. Pernyataan tersebut berbanding lurus dengan hasil riset yang dilakukan pada tahun 2022 dengan mahasiswa di Yogyakarta sebagai responden. 14 dari 17 mahasiswa dengan rentang usia partisipan 20-23 tahun mengalami *quarter life crisis*. Para partisipan penelitian tersebut mengungkapkan munculnya rasa khawatir tersebut disebabkan karena adanya tuntutan dari diri sendiri, keluarga maupun lingkungan sosial. Dalam penelitian tersebut juga mendapatkan hasil bahwa tidak semua individu mengalami *quarter life crisis*, namun persentasenya jauh lebih sedikit.

Dalam konteks kehidupan sosial, pada zaman ini setiap individu akan dengan mudah melakukannya. Perkembangan zaman dan teknologi telah menemukan cara untuk individu dapat bersosialisasi dengan sebuah media yang bersifat maya. Media sosial merupakan *trend* yang sangat digandrungi oleh individu yang mulai beranjak dewasa khususnya kalangan mahasiswa. Membagikan berbagai momen seperti, informasi mengenai diri sendiri, kegiatan yang sedang dilakukan, hal-hal yang disukai, pencapaian yang baru saja dicapai, dan sebagainya. Hal tersebut terdengar menyenangkan karena orang akan mengetahui kehidupan sosial yang dengan senganja ingin individu bagikan.

Sudah tercipta banyak *platform* hingga saat ini yang sangat mampu untuk memudahkan individu dalam bersosialisasi, contohnya ialah aplikasi Instagram. Instagram merupakan suatu aplikasi untuk membagikan foto serta video yang memfasilitasi pengguna agar dapat mengambil video serta foto, menerapkan filter digital, dan dapat dibagikan dengan orang lain secara mudah. Hal tersebut tidak jarang menjadi hal yang membuat individu lain menjadi cemas dan membandingkan dengan diri sendiri. Perasaan negatif yang timbul pada diri individu menjadikan hal-hal positif terasa seperti hal yang dapat membuat cemas dan *down*, istilah yang kerap digunakan oleh para mahasiswa untuk menggambarkan hal tersebut adalah *quarter life crisis*. Hal tersebut harus mampu diatasi oleh individu, jika tidak akan berakibat kurang baik untuk diri individu.

Penulis telah melakukan pra riset yang dilakukan melalui *google form* pada Selasa, 08 Agustus 2023, didapatkan 42 responden mahasiswa pengguna Instagram dengan rata-rata usia 22 tahun dari beberapa universitas yang ada di Indonesia. Item pra riset tersebut disesuaikan dengan teori dari Agarwal et al., (2020) yang mengemukakan bahwa aspek dari *quarter life crisis* ialah *feeling mixed emotion*, *wanting change*, dan *focused on the future*. Pada pra riset tersebut terdapat 7 item, yaitu, “apakah anda sering merasa khawatir tentang masa depan?”, “apakah anda pernah merasa ingin melakukan suatu perubahan untuk hidup anda karena anda merasa tertekan dengan kondisi saat ini?”, “apakah diusia anda sekarang, anda

sering merasa putus asa?”, “apakah anda pernah merasa ragu dengan apa yang sedang anda jalani saat ini?”, “apakah anda merasa cemas saat merasa pencapaian anda belum sejauh orang lain?”, “apakah anda sering merasa *down* ketika melihat unggahan tentang pencapaian orang lain di media sosial?”, dan “apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain saat melihat unggahan mereka di media sosial?”.

Hasil dari pra riset tersebut adalah 76,2% sering merasa khawatir tentang masa depan dan 23,8% tidak merasa khawatir. Lalu 85,7% merasa tertekan dengan keadaan yang sedang dialami dan ingin melakukan perubahan untuk hidup mereka, dan 14,3% tidak merasa demikian. Kemudian 50% responden sering merasa putus asa, sedangkan 50% lainnya tidak. 69% responden pernah merasa ragu dengan apa yang sedang dijalannya saat ini dan 31% lainnya tidak. Lalu 76,2% responden merasa gelisah ketika merasa pencapaian mereka tidak sebanding dengan pencapaian orang lain, dan sisa 23,8% lainnya tidak. Responden yang merasa *down* ketika melihat unggahan pencapaian orang lain di Instagram mencapai 54,8%. Kemudian 59,5% responden sering membandingkan diri saat melihat unggahan orang lain di Instagram, dan 40,5% lainnya tidak. Dari hasil pra riset ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala *quarter life crisis* namun dengan hal dan kondisi yang berbeda.

Penggunaan media sosial juga dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*, salah satunya adalah aplikasi Instagram (Nurhaiza et al., 2022). Data per Februari 2024 menunjukkan bahwa Instagram memiliki 88.8 juta pengguna di Indonesia, jumlah tersebut setara dengan 31.6% populasi total penduduk Indonesia, dan pengguna dengan rentang usia 18-24 tahun memiliki persentase sebanyak 32.9% (NapoleonCat.com, 2024). Menurut Akhmad dan Prili, platform Instagram secara tidak langsung memiliki dampak yang kurang baik bagi penggunanya, seperti timbulnya krisis kepercayaan diri, persaingan dalam gaya hidup, timbulnya rasa cemas atau takut tentang masa depan, perubahan dalam hidup sehingga mengalami

ketidak stabilan, dan dihadapkan dengan terlalu banyak opsi yang tersedia sehingga meimbulkan rasa panik dan khawatir (Permatasari, et al., 2022).

Dalam sebuah wawancara yang dilakukan oleh Afifah dan Melani pada tahun 2023 dengan 2 orang pengguna aktif aplikasi Instagram, didapatkan hasil bahwa 1 dari 2 merasa *insecure*, cemas, dan munculnya ketakutan terhadap masa depan setelah melihat postingan tentang pencapaian dan kehidupan teman-temannya yang diunggah di aplikasi Instagram. Sedangkan 1 orang lainnya tidak merasa begitu cemas dengan pencapaian teman-temannya karena merasa setiap individu memiliki pencapaian masing-masing (Putri & Aprianti, 2023).

Dalam sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh tim psikiater Melinda Hospital terhadap 441 mahasiswa di kota Bandung pada tahun 2019, didapatkan 24 orang mahasiswa pernah berupaya atau masih mempertimbangkan untuk melancarkan aksi bunuh diri, dan 80 mahasiswa lainnya menderita depresi. Dari hasil yang telah dipaparkan menunjukkan adanya masalah yang terbilang serius yang dihadapi oleh kalangan mahasiswa. pemicu dari krisis ini cukup bervariasi, seperti masalah keluarga, pekerjaan, tugas kuliah, pertemanan, dan lingkungan sosial. Evelin selaku salah satu anggota tim psikiater mengatakan bahwa permasalahan seperti kesehatan mental belum mendapatkan perhatian khusus dari pihak kampus maupun pemerintah.

Quarter life crisis merupakan fenomena yang mempunyai dampak yang cukup berbahaya bagi seorang individu. Hal ini jika tidak segera mendapatkan perhatian atau penanganan akan berakibat fatal untuk individu yang mengalaminya. Individu akan semakin kalut dalam depresi dan yang paling fatal seorang individu bisa memiliki niat untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Krisis ini ditandai dengan gejala seperti insomnia, kelebihan tidur, hilangnya semangat harapan dan ketertarikan terhadap sesuatu, emosi yang tidak terkontrol, perasaan sedih, menjauh dari lingkungan, cemas, perasaan tidak berharga, dan lenyapnya rasa suka terhadap sesuatu yang dulunya disukai.

Pada fase *quarter life crisis*, individu akan sangat membutuhkan dukungan untuk melewati masa tersebut. Sarafino (Rokhimah, dalam Meilianawati 2015) memaparkan bahwa dukungan sosial ialah suatu bantuan yang diberikan untuk seorang individu kepada individu lain yang mempunyai kedekatan yang erat secara emosional dengan individu, dukungan sosial bisa mengacu kepada rasa nyaman, rasa peduli, harga diri atau berbagai jenis pertolongan yang individu terima dari individu lain atau suatu kelompok. Bastaman mengemukakan definisi dukungan sosial sebagai keberadaan individu-individu tertentu yang secara personal memberi arahan, motivasi, nasehat, semangat, serta menunjukkan solusi saat berada dalam suatu masalah atau menghadapi kendala saat mengerjakan suatu hal secara teratur untuk memperoleh suatu tujuan (Rif'ati et al., 2018). Individu memberikan dukungan dalam lingkup lingkungan sosial pada umumnya menggambarkan bagaimana peran atau pengaruh yang bisa ditimbulkan oleh seorang individu. Dengan kata lain, dukungan sosial ialah interaksi personal yang mencakup bantuan, serta afeksi positif yang diberikan oleh individu terdekat seperti keluarga, teman, atau saudara. Bukhori (2022) berpendapat bahwa seorang individu akan merasa lebih mudah untuk menjalani hidup jika merasa memiliki pendukung yang mampu melindungi dan dapat memberikan bantuan saat sedang menghadapi kesulitan.

Bastaman (Rif'ati et al., 2018) mengungkapkan bahwa hadirnya individu tertentu yang secara personal kehadirannya mampu memberi arahan, nasehat, motivasi, serta memberi jalan keluar saat berada dalam suatu kendala adalah arti dari dukungan sosial. Setiap individu kan selalu membutuhkan hal seperti dukungan sosial, baik individu yang sedang merasa depresi maupun tidak. Dukungan sosial yang positif akan menumbuhkan perasaan nyaman, percaya diri, serta mampu memberikan pengaruh positif dalam diri individu. Ganster dan Victor (dalam Rustiana, 2006; Rima & Raudatussalamah, 2012) berpendapat bahwasanya dukungan sosial mampu menaikkan tingkat kesejahteraan serta kesehatan psikologis seorang individu. Penilaian yang bersifat positif terhadap dukungan

sosial dapat diartikan sebagai bagaimana cara individu mempersepsikan bantuan yang individu lain berikan sudah diterima dengan baik dan sesuai dengan apa yang individu butuhkan. Jika penilaian individu terhadap dukungan sosial bersifat negatif maka bantuan telah diberi tidak bisa dirasakan serta diterima dengan baik sebab kurang sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu.

Robbins dan Wilner (2001) berpendapat bahwa ada beragam faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap keadaan individu yang mengalami *quarter life crisis*, salah satunya ialah dukungan sosial. Dukungan sosial juga berperan penting dalam perkembangan seorang individu yang berada dalam *emerging adulthood* karena rentannya kemungkinan mengalami *quarter life crisis* khususnya individu yang berstatus sebagai mahasiswa. Seorang individu akan memiliki mental yang baik jika lingkungan sosial memberi afirmasi baik, dan sebaliknya jika diberikan afirmasi yang kurang baik oleh lingkungan sosial, mental seorang individu akan menjadi kurang baik. Sebuah penelitian menunjukkan jika dukungan sosial yang diterima oleh seorang individu rendah, maka *quarter life crisis* pada individu akan semakin tinggi. Dalam riset lain juga disebutkan bahwa dukungan sosial bisa memberikan pengaruh positif kepada individu. Seorang individu membutuhkan dukungan yang baik (positif) agar pengalaman yang dimiliki positif untuk pembentukan konsep diri. Semakin baik pengalaman seorang individu maka semakin positif pula konsep diri yang akan terbentuk.

Konsep diri merupakan pandangan mengenai diri sendiri secara menyeluruh, termasuk pendapat individu tentang dirinya sendiri, opini mengenai dirinya menurut individu lain, dan pendapatnya mengenai berbagai pencapaiannya (Burns dalam Ghufroon & Risnawita S., 2014). Konsep diri tidak serta-merta dimiliki oleh setiap individu sejak lahir namun seiring bertumbuh, konsep diri akan muncul dan berkembang. Dijelaskan oleh Ghufroon dan Risnawita (2014) bahwa konsep diri merupakan hasil dari interaksi dengan individu lain dalam lingkup lingkungan sosial, sehingga dapat disimpulkan konsep diri tidak dapat tumbuh dengan

sendirinya. Dalam proses pembentukan konsep diri, sumber informasi yang paling penting adalah dari individu seperti orang tua, saudara, serta teman dekat.

Interaksi sosial dan lingkungan memiliki dampak yang cukup besar kepada pembentukan konsep diri individu. Coopersmith berpendapat bahwa jika individu diberikan perlakuan baik serta dipenuhi dengan rasa kasih sayang, maka akan terbentuk konsep diri yang positif secara alami dalam diri individu (Cahyawati: 2015). Sebaliknya jika yang diberikan kepada individu ialah sebuah penentangan, individu akan memiliki konsep diri yang cenderung negatif. Hal tersebut menunjukkan kebersinambungan antara dukungan sosial yang baik dan terbentuknya konsep diri yang baik pula. Dalam hal ini mahasiswa membutuhkan lingkungan yang positif agar di dalam diri terbentuk konsep diri yang baik.

Peneliti beranggapan bahwa fenomena *quarter life crisis* ini patut dijadikan sebagai topik pembahasan. Hal tersebut dikarenakan cukup banyak dampak negatif yang disebabkan oleh *quarter life crisis* itu sendiri. Apabila individu terjebak dalam situasi seperti itu maka akan muncul rasa tidak berdaya, merasa ragu kemampuan yang dimiliki, serta tidak siap menghadapi kegagalan (Martin, 2017). Jika tidak diberi penanganan yang baik dan dibiarkan terjadi berulang-ulang, sangat besar kemungkinan perasaan-perasaan tersebut akan memburuk dan individu akan merasa kebingungan, ketakutan, membatasi interaksi dengan individu lain, dan munculnya gejala kecemasan serta depresi (Martin, 2017). Individu khususnya mahasiswa harus memahami apa saja hal yang mampu mengurangi dampak negatif guna menghindari hal-hal buruk yang diakibatkan oleh fenomena ini. Oleh sebab itu, pengkajian mengenai *quarter life crisis* ini hendaknya dilakukan sehingga mahasiswa khususnya pengguna media sosial Instagram dapat memahami bagaimana cara menangani dampak buruk dari fenomena ini.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa pengguna Instagram?

2. Adakah pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa pengguna Instagram?
3. Adakah pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa pengguna Instagram?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

1. Menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa pengguna Instagram.
2. Menguji secara empiris pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa pengguna Instagram.
3. Menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa pengguna Instagram.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan berguna sebagai sumber informasi dan sudut pandang dan pemikiran baru yang bersifat ilmiah yang dapat digunakan sebagai rujukan maupun landasan dari penelitian yang akan datang sebagai salah satu bentuk dari pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa : Sebagai informasi yang menjadi bahan pertimbangan mahasiswa mengenai pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *Quarter Life Crisis* yang berkaitan dengan penggunaan dan sikap dalam bersosial media.
- b. Bagi peneliti : Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bagian dari pengembangan keilmuan mengenai perkembangan individu dari suatu tahap menuju tahap selanjutnya, dan menjadi.

- c. Bagi pembaca : Sebagai sarana yang mampu memberikan edukasi mengenai pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *Quarter Life Crisis* yang memiliki kaitan dengan sikap bersosial media.

E. Keaslian Penelitian

1. Faktor-faktor *Quarter Life Crisis* (Studi Kuantitatif Deskriptif pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang). Penelitian ini dilakukan oleh Sugita pada tahun 2021. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengelompokan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo pada tahun 2021 ialah sebagai berikut: 48 mahasiswa (43%) dikategorikan dalam *quarter life crisis* tinggi, 63 mahasiswa (57%) masuk dalam kategori *quarter life crisis* sedang, dan tidak ada mahasiswa yang masuk kategori *quarter life crisis* rendah. Melalui hasil perhitungan rata-rata skor tiap aspek capaian pengukuran *quarter life crisis*, teridentifikasi urutan aspek dari tertinggi ke terendah yaitu aspek 4 (tertekan), aspek 3 (merasa cemas), aspek 7 (putus asa), aspek 1 (kebimbangan dalam mengambil keputusan), aspek 5 (penilaian diri negatif), aspek 6 (terjebak dalam situasi sulit) dan aspek 2 (khawatir dengan hubungan interpersonal).
2. Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta. Hasil yang didapatkan dari penelitian ialah dukungan sosial memiliki korelasi yang positif signifikan dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Konsep diri juga memiliki korelasi positif signifikan dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Selanjutnya, dukungan sosial dan konsep diri memiliki korelasi positif signifikan dengan penyesuaian diri remaja di SMA.
3. Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Penelitian ini dilakukan oleh Ameliya pada tahun 2020. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini ialah korelasi *product moment person*. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi $(r_{xy}) = -0,367$

dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga hipotesis dapat diterima. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

4. Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan oleh Annisa pada tahun 2022. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan signifikansi $0,00 < 0,05$ dan dengan nilai koefisiensi sebesar 0,754. Dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* memberikan pengaruh terhadap *quarter life crisis* sebesar 56,8%.
5. Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Akhir di Komunitas Bidik Misi/KIP-K UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan oleh Mar'atul pada tahun 2022. Penelitian ini ialah penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan metode pendekatan korelasional yang menggunakan skala konsep diri, skala dukungan sosial, dan skala kepercayaan diri sebagai teknik pengumpulan data penelitian. Jumlah subjek dari penelitian ini ialah 275. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari konsep diri dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri remaja akhir di Komunitas Bidik Misi/KIP-K UIN Walisongo Semarang.
6. *Quarter Life Crisis* pada Kaum Milenial. Penelitian ini dilakukan oleh Meilia Ayu Puspita Sari pada tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *phenomenology interpretative* dengan metode pengumpulan data wawancara semi terstruktur dan dengan metode analisis tematik. Hasil dari penelitian ini adalah adanya kecemasan dalam menghadapi masa depan, adanya tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, rasa takut mengecewakan orang tua dan rasa kurang percaya diri yang muncul dan suka membandingkan diri dengan orang lain, sering terjadi permasalahan

terkait kebutuhan finansial, belum siap menghadapi masa depan beserta tanggung jawabnya, merasa kurang dengan apa yang telah dicapai, adanya perasaan khawatir dengan kehidupan dimasa depan, tidak yakin dengan pasangan dan permasalahan lainnya terkait dengan hubungan lawan jenis hingga pertemanan.

7. Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Penelitian ini dilakukan oleh Rifka Fatchurrahmi dan Siti Urbayatun pada tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 125 mahasiswa. Hasil dari penelitian tersebut ialah kecerdasan emosi memiliki peran yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan kontribusi sebesar 55,6%. Kecerdasan emosi dapat memprediksi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dimana semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka *quarter life crisis* akan cenderung menurun. Sebaliknya, kecerdasan emosi yang rendah dapat memprediksi *quarter life crisis* yang meningkat.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* dikemukakan untuk pertama kalinya oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001. Mereka mengemukakan istilah tersebut berlandaskan pada hasil riset terhadap kaum muda yang memasuki usia 20 yang dilakukan di Amerika. Robbins dan Wilner memberikan julukan terhadap individu yang baru saja meninggalkan masa kenyamanan hidup dan mulai memasuki dunia yang dipenuhi dengan banyak tuntutan dengan sebutan “*Twentysomethings*”. Hurlock (2006) mengemukakan bahwa fase dewasa awal merupakan tahapan pencarian jati diri yang dipenuhi dengan berbagai persoalan, membatasi diri dengan lingkungan, ketegangan emosional, serta transformasi nilai-nilai dan beradaptasi terhadap pola hidup. Tidak sedikit perubahan yang dialami oleh individu baik secara psikoemosional, fisik, dan secara kognitif, untuk menjadi pribadi yang bijaksana dan dewasa.

Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* ialah sebuah respon dari tingginya tingkat ketidakstabilan, perubahan terus-menerus, tersedianya pilihan yang terlalu banyak dan rasa panik serta tak berdaya (*sense of helplessness*) yang umumnya timbul dalam diri individu dalam rentang usia 18 sampai 29 tahun. Fischer (2008) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai suatu perasaan yang timbul ketika seorang individu menginjak usia 20 tahun, rasa takut yang muncul, mencemaskan hal yang menyangkut tentang masa depan, identitas krisis identitas, rasa kecewa akan sesuatu yang bisa memicu respon berupa stress hingga depresi, termasuk dalam hal kehidupan sosial, relasi, dan karir. Pada fase ini, individu akan selalu terbayang perasaan takut,

kekhawatiran mengenai masa depan termasuk urusan kehidupan sosial, karir, dan relasi (Aristawati et al., 2021).

Agarwal, et al., (2020) menyatakan bahwa *quarter life crisis* ialah fase seorang individu harus mengambil keputusan yang besar, menyelesaikan masalah yang sulit untuk diselesaikan, serta mengelola emosi dengan baik. Atwood dan Scholtz (2008) berpendapat bahwa *quarter life crisis* adalah bagian dari proses krisis emosional yang dilewati sebagai salah satu komponen dari masa perkembangan psikologis seorang individu, yang mana fase tersebut berlangsung saat usia 18-30 tahun sebagai tahap perubahan dari fase remaja menuju fase dewasa dengan tanda yang sering ditemui ialah kebingungan, perasaan cemas, serta ketakutan akan mengalami kegagalan. Selain itu Nash dan Murray (2010) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* ialah suatu krisis emosional yang berhubungan dengan harapan dan impian, agama, pendidikan, pekerjaan, dan tantangan.

Dapat diambil kesimpulan dari beberapa definisi yang telah dipaparkan diatas bahwa *quarter life crisis* ialah suatu respon emosional dengan tanda-tanda rasa panik, frustrasi, cemas akan masa depan, dan tidak tahu arah mengenai kehidupan yang individu alami pada direntang usia 18-30 tahun.

2. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001) ada 7 aspek dari *Quarter Life Crisis*, yaitu:

a) Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Masa dewasa adalah masa dimana seorang individu memulai kehidupan yang tidak bergantung kepada individu lain, begitupun perihal menentukan keputusan yang harus dipilih untuk kehidupannya. Setiap pilihan tentunya memiliki risikonya masing-masing. Kebimbangan dalam menentukan keputusan ini dapat disebabkan oleh minimnya pengalaman dalam mengambil

keputusan, ketidaktahuan cara untuk meminimalisir risiko dan menyelesaikan masalah yang mungkin ditemui nantinya.

b) Putus Asa

Tidak tercapainya sesuatu yang telah diharapkan membuat individu kerap merasa gagal dan usaha yang telah dilakukan seakan sia-sia. Hal tersebut menjadi salah satu alasan mengapa individu merasa putus asa dan takut untuk mencoba hal-hal baru yang berakibat pada ketidakmampuan individu untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal.

c) Penilaian Negatif pada Diri

Rasa takut dan ragu akan kegagalan, serta kesulitan dalam mengambil keputusan membuat individu merasa tertekan. Individu akan meragukan kemampuan yang dimiliki, sehingga akan berujung pada membandingkan-bandingkan diri dengan individu lain, memberikan kritik serta penilaian yang negatif pada diri sendiri.

d) Terjebak dalam Situasi Sulit

Faktor lingkungan adalah hal krusial bagi keberadaan individu. Tidak jarang situasi atau keadaan membuat individu merasa terjebak dan dihadapkan dengan pilihan-pilihan yang sulit. Situasi seperti ini membuat individu semakin bingung dengan apa yang sedang dihadapi.

e) Perasaan Cemas

Banyaknya harapan dan ekspektasi yang terlampau tinggi dapat membuat individu merasa terbebani. Dapat terpenuhi atau tidaknya harapan-harapan yang didebankan kepada individu akan menimbulkan rasa khawatir dan cemas. Hal yang membuat individu menuntut lebih pada diri sendiri adalah jika harapan tersebut tidak terpenuhi bukan hanya dirinya yang akan merasa kecewa, namun orang-orang disekitarnya pun akan turut merasa kecewa.

Bayangan akan kekecewaan orang-orang disekitarnya jika tidak berhasil mencapai target atau harapan membuat individu merasa cemas.

f) Kekhawatiran terhadap Relasi Interpersonal

Hubungan individu dengan lingkungan sosial merupakan aspek penting dalam kehidupan. Keluarga dan teman-teman dapat menjadi *support system* yang membantu dalam memberikan dukungan kepada individu. Namun terkadang lingkungan sosial seperti keluarga dan teman mampu menjadi faktor munculnya masalah sehingga timbullah rasa khawatir dalam diri individu.

g) Tertekan

Keharusan dalam diri membuat individu tidak produktif dan aktivitas-aktivitas yang dilakukan menjadi kurang efektif. Keharusan tersebut secara tidak sadar membuat diri individu merasa tertekan.

Agarwal et al., (2020) mengemukakan beberapa aspek dari *quarter life crisis*. Aspek-aspek tersebut ialah sebagai berikut:

1. *Feeling Mixed Emotion*

Seorang individu pada fase ini akan mengalami kondisi emosional yang cukup rumit. Hal yang kerap terjadi adalah munculnya konflik emosional, dan sering kali yang menguasai adalah emosi yang bersifat negatif. Perasaan negatif yang muncul seperti rasa sedih, bingung, dan gelisah dalam menjalani peran dimasa perkembangan sebagai individu yang menginjak masa dewasa. Selain perasaan negatif individu juga akan merasakan perasaan senang dan antusias, sehingga perasaan yang timbul merupakan campuran antara perasaan negatif dan positif. Perasaan-perasaan tersebut sering kali muncul atau dirasakan individu dalam satu waktu yang bersamaan sehingga membuat individu merasakan kebingungan, dan hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas.

2. *Wanting Change*

Dalam diri individu akan mulai muncul kemauan untuk membuat suatu perubahan. Hal ini adalah efek dari hal-hal yang saat ini sedang dirasakan individu, yaitu perasaan ketidakstabilan, terjebak dan kesulitan. Masa *quarter life crisis* ini ialah masa yang dipenuhi oleh tekanan dan sangat mudah menimbulkan masalah yang akan mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu individu membutuhkan sebuah perubahan yang berkaitan dengan keadaan maupun dirinya sendiri untuk mampu keluar dari keadaan krisis yang sedang dijalani.

3. *Focused on The Future*

Dalam *quarter life crisis* ada dua hal yang menjadi tujuan utama, masa kini dan masa depan. Pada masa kini individu mempertanyakan banyak hal termasuk siapa dirinya dalam konteks peran dalam relasi sosial dan interpersonal. Sedangkan untuk masa depan individu mencemaskan apa yang akan terjadi, rasa takut yang muncul saat memikirkan kemungkinan yang dapat terjadi secara berlebihan sehingga memberi dampak yang kurang baik untuk diri individu.

Berdasarkan aspek-aspek yang sudah dipaparkan, peneliti akan menggunakan aspek *quarter life crisis* dari Agarwal et al., (2020) dalam penelitian ini.

3. **Faktor-faktor *Quarter Life Crisis***

Ada dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal berhubungan dengan perkembangan psikologis yang terjadi pada masa *emerging adulthood* (18-25 tahun). Arnet (dalam Santrok,

2012) memaparkan bahwa terdapat lima ciri pada fase *emerging adulthood* yang dapat memberi pengaruh terhadap *quarter life crisis*:

- Eksplorasi Identitas (*Identity Exploration*)

Eksplorasi identitas ini berhubungan dengan perubahan identitas yang dijumpai saat individu menginjak masa *emerging adulthood* khususnya dalam hubungan karir dan interpersonal. Pemikiran yang tumbuh pada masyarakat tentang individu yang memasuki masa dewasa memberikan tuntutan besar kepada individu yang sedang dalam fase ini. Saat dalam proses pencarian, individu akan berusaha untuk mendapatkan pengalaman dan perspektif baru, namun tujuan yang direncanakan seringkali belum tepat, sehingga menyebabkan munculnya berbagai emosi positif dan negatif yang bisa menjadi penghambat masa depan.

- Ketidakstabilan (*Instability*)

Ketidakstabilan di fase *emerging adulthood* ini memiliki hubungan dengan pekerjaan, pendidikan, dan percintaan. Perihal hubungan romantis, individu mulai mencari pasangan yang tepat, namun hal tersebut tidaklah mudah. Dalam konteks pekerjaan, individu akan lebih condong untuk terus mencari jika merasa bahwa pekerjaan atau bidang yang dikerjakan saat ini belum sesuai dengan minat dan kompetensi yang dimiliki. Pada bidang akademik seperti masa perkuliahan, sebagian individu akan merasa bahwa mereka sedang berada dalam bidang atau jurusan yang tidak sesuai, sehingga individu mulai beranggapan bahwa kemampuan, bakat, dan minatnya tak cocok dengan apa yang sedang dijalani.

- Terfokus pada Diri (*Self-focused*)

Saat menginjak usia dewasa, individu mempunyai kecenderungan hanya terfokus terhadap sesuatu yang memiliki kaitan terhadap dirinya serta jarang turut serta dalam kegiatan bersosial di lingkungan, melakukan tugas dan

keterikatan dengan individu lain, sehingga menyebabkan individu mempunyai kontrol diri dalam menyusun kehidupannya secara lebih personal.

- Merasa Seperti Berada di Masa Peralihan (*Feeling in Between*)

Pada masa ini individu pada umumnya merasa menganggap dirinya tidak lagi sebagai remaja, namun juga tidak menganggap dirinya sebagai individu yang dewasa.

- Usia dengan Berbagai Kemungkinan (*The Age of Possibilities*)

Pada usia tersebut individu merasa memiliki peluang untuk mengubah sesuatu yang besar kemungkinannya akan berlangsung kearah yang lebih positif suatu saat dimasa depan. Arnet (2006) memaparkan bahwa individu yang memiliki keyakinan serta membuat hal sulit yang sedang dialami saat ini menjadi suatu kesempatan untuk berkembang akan lebih bisa membawa hidupnya ke arah yang positif di kemudian hari.

Robbins (2004) juga mengemukakan bahwa faktor internal juga mampu memberi pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Pernyataan tersebut dirasa benar sebab sebagai individu yang beranjak dewasa, munculnya berbagai pertanyaan tentang kehidupan. Faktor-faktor internal yang memberi pengaruh terhadap *quarter life crisis* yakni:

- *Dreams and Hope* (Mimpi dan Harapan)

Saat individu mulai menginjak masa *quarter life crisis*, munculnya pemikiran tentang harapan dan mimpi serta keadaan yang akan berlangsung di masa depan. Rasa takut terhadap masa depan itu meliputi bagaimana seorang individu mencari dan mengetahui minatnya, jangka waktu yang sudah ditentukan untuk meraih target, sehingga individu merasa harus mengatur impian serta harapan tersebut agar dapat dicapai tepat waktu.

- *Religion and Spirituality* (Agama dan Spiritualitas)

Ketika menginjak fase *quarter life crisis* individu umumnya akan menjadi lebih kritis dan mempertanyakan agama yang sudah dianut sejak lahir. Contoh pertanyaannya seperti “Apakah agama yang telah dianutnya adalah agama terbaik dan tepat untuknya?”, “Apakah benar ketaatan terhadap agama mempengaruhi kehidupannya?”. Individu mulai bertanya-tanya apakah religiusitas dan spiritualitas memberi pengaruh pada perilaku serta moral seorang individu di dalam kehidupan dan masyarakat. Beberapa pertanyaan seperti diatas timbul karena adanya rasa ragu, dan juga pada fase ini individu mulai mencari pembenaran atas kepercayaan atau agama yang dirasa sejalan dengan nilai diri, serta agama dan kepercayaannya tidak lagi dipengaruhi oleh apa yang dianut oleh keluarga atau individu yang dekat dengannya.

b. Faktor Eksternal

Robbins (2004) memngemukakan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang umumnya ditemui individu pada fase *quarter life crisis* yang dipengaruhi oleh faktor eksternal diri individu, yaitu:

- *Relationship* (Menjalin Hubungan)

Menemukan orang yang cocok dengan diri individu merupakan salah satu prioritas pada fase *quarter life crisis*. Pada fase ini sebagian besar individu mulai diliputi perasaan cemas karena merasa harus menemukan individu yang cocok untuk menemani hingga masa tua. Salah satu kesulitan dalam permasalahan romantis ialah bahwa hal tersebut bukanlah sesuatu yang bisa dikendalikan individu seutuhnya, karena bersangkutan dengan kehidupan individu lain.

- *Educational Challenges* (Tantangan Akademik)

Individu saat fase *emerging adulthood* mulai kerap meragukan apakah bidang atau pejalaran yang dipilih sudah tepat untuk menjadi karir di masa

depan. Keraguan tersebut menimbulkan pertanyaan dalam diri individu saat sedang menghadapi tantangan, dan tekanan pada karir. Individu juga mulai memperhitungkan apakah akan menempuh jenjang pendidikan ke tahap selanjutnya atau langsung turun ke dunia kerja dan meniti karir.

- *Work Life* (Dunia Kerja)

Fakta menyebutkan bahwa individu bisa meluangkan 60-70% waktu dari hidupnya untuk bekerja. Walau bukan alasan utama namun penyebab paling umum seorang individu berada dalam fase *quarter life crisis* ialah masalah pekerjaan. Setelah lulus mengenyam pendidikan, bekerja akan menjadi bagian penting yang akan diperhatikan seseorang dari diri individu. Hal tersebut menjelaskan secara tersirat bahwa pekerjaan merupakan salah satu aspek pembentuk identitas seorang individu. Fenomena tersebut terjadi karena masyarakat sudah terbiasa dengan perspektif lingkungan yang mengatakan bahwa hal yang dilakukan seorang individu untuk mendapatkan uang akan memperlihatkan siapa mereka.

- *Home, Friends, and Family* (Rumah, Teman, dan Keluarga)

Rumah bisa dimaknai sebagai tempat berindung dari rasa khawatir saat menghadapi suatu masalah atau pulang saat lelah. Namun, ada kala dimana rumah (individu yang ada didalamnya, keadaan, dan lokasi geografis) menjadi suatu hal yang dapat menimbulkan stress. Kecenderungan seperti itu kadang kala tidak bisa dihindari oleh individu, karena bagaimanapun individu yang ditemui dan lingkungan juga merupakan faktor penting dalam bagaimana terbentuknya identitas. Terbangunnya suatu relasi dapat didukung dengan bagaimana cara individu bersosialisasi, dan hasilnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan menekan tingkat tekanan yang akan dialami individu.

- *Identity* (Identitas)

Setelah mengenyam suatu tingkat pendidikan, individu mungkin sebelumnya tidak pernah terpikirkan oleh individu bahwa ia akan memiliki identitas dewasa (identitas yang sudah terbentuk oleh pengalaman serta pilihan yang telah dipilih secara mandiri). Pada titik tertentu individu diharuskan untuk berhadapan dengan diri sendiri dan berhadapan dengan identitas yang telah diinternalisasi (dihilangkannya harapan serta tekanan dalam identitas). Terkadang individu tidak dapat melalui hal tersebut dan akhirnya terjebak pada fase *quarter life crisis*.

4. *Quarter Life Crisis* dalam Pandangan Islam

Dalam kitab suci agama Islam yaitu Al-Qur'an, Allah SWT memberi penjelasan kepada seluruh umat-Nya agar tidak merasa cemas terhadap hal sulit yang terjadi atau dirasakan, karena setelahnya pasti akan ada hal baik. Tertera dalam Q.S Al-Insyirah: 5-6 yang bunyinya:

يُسِّرَ الْعُسْرَ مَعَ فَاِنَّ

يُسِّرَ الْعُسْرَ مَعَ اِنَّ

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (Q.S Al-Insyirah: 5-6)

Menurut tafsir Al-Azhar jilid 10 (Hamka, 2007) Allah SWT menyampaikan bahwa akan ada kemudahan setelah kesulitan, sempit ada kelapangan, setiap hal yang tidak mudah pasti ada jalan keluarnya. Dalam senang berisi susah, dan dalam susah berisi senang, itulah sebuah perjuangan dalam menjalani kehidupan. Diulang lagi dalam ayat setelahnya agar lebih meyakinkan hati dan memantapkan pikiran, karena hal seperti itu akan terus berulang terjadi dalam kehidupan, dan bisa dilewati yang dengan iman yang terus terjaga.

Selain Q.S Al-Insyirah: 5-6 yang menunjukkan perspektif Islam mengenai *quarter life crisis*, Allah juga menerangkan tentang hal yang serupa dalam Q.S Al-Baqarah: 286 yang berbunyi:

أَوْ نَسِيئًا إِنْ تُؤَاخِذْنَا لَا رَبَّنَا اكْتَسَبْتُمْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتُمْ مَا لَهَا وَسُئِعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا
 تُحْمَلْنَا وَلَا رَبَّنَا قَبْلَنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حِمْلِهِ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا أَخْطَأْنَا
 الْقَوْمَ عَلَى فَاَنْصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ بِهِ لَنَا طَاقَةَ لَا مَا
 الْكُفْرِينَ □

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Q.S Al-Baqarah: 286)

Untuk mencapai tujuan hidup, manusia diberikan tanggung jawab dan beban sesuai dengan kemampuan dan kesanggupan manusia itu sendiri. Tidak ada yang sulit atau berat dalam urusan beragama, dan tidak perlu ada kekhawatiran, sebab Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam ialah agama yang tidak membebani dengan beban yang berat dan sukar, karena mudah, ringan, dan tidak sempit ialah asas pokok dari agama Islam (Tafsir Wjiz dan Tafsir Tahlili, quran.nu.or.id).

Kesimpulan yang bisa ditarik dari kedua ayat tersebut adalah dimana ada kesulitan pasti akan ada kemudahan yang menyertainya. Setiap kesulitan, kegelisahan, dan kerisauan yang individu rasakan, setiap masalah yang datang dalam kehidupan, semua itu akan dapat dilalui karena semua permasalahan memiliki jalan keluar. Jika individu yakin akan hal tersebut, maka akan timbul

rasa tenang di dalam diri, karena setiap hal sulit yang dirasakan pada fase *quarter life crisis* bisa dilewati dengan beriman kepada Allah SWT (Cahyani, 2022).

Quarter Life Crisis ialah suatu masa ketidak pastian dan merupakan fase pencarian jati diri yang dialami individu yang menginjak usia 20 sampai dengan awal 30 tahun. Afnan et al., (2020) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* ialah reaksi individu terhadap ketidakstabilan, perubahan yang berlangsung secara berkepanjangan, serta tersedianya banyak pilihan yang disertai dengan perasaan panik dan tak berdaya.

Sebagai makhluk yang mengetahui keagungan Allah SWT, individu seharusnya lebih tenang dan tidak terlalu merasa khawatir tentang masa depan, karena Allah pasti sudah merancang dan merencanakan hal yang paling baik untuk kehidupan setiap hamba-Nya dan tentu harus diiringi dengan usaha dan perilaku baik dari individu untuk kehidupannya. Dalam kehidupan setiap individu akan ada masa senang dan sedih, karena masa-masa tersebut dibutuhkan untuk proses pendewasaan. Oleh karena itu, setiap kesulitan pasti diikuti oleh kemudahan setelahnya, dan individu tidak perlu khawatir karena Allah SWT sudah merencanakan hal terbaik untuk kehidupannya.

B. Konseptualisasi Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan pertolongan yang diberi oleh individu atau suatu kelompok kepada individu lain dengan tujuan menaikkan tingkat psikologis dari individu yang menerima dukungan. Shumaker dan Brownell (1984) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu proses pertukaran sumber daya antara dua individu atau lebih yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penitmanya (Koamesah et al., 2022). Bastaman (Rif'ati et al., 2018) memaparkan bahwa dukungan sosial ialah hadirnya individu tertentu yang secara personal dapat memberi arahan, motivasi, nasehat, serta membantu

mencari solusi untuk permasalahan yang sedang dialami oleh individu serta mengarahkan ketika individu mengalami suatu kendala dalam proses mencapai satu tujuan tertentu. Dukungan sosial ialah suatu informasi atau umpan balik dari individu lain yang mengungkapkan bahwa individu diperhatikan, dihormati, dihargai, dicintai, serta dilibatkan dalam komunikasi dan kewajiban timbal balik.

Menurut Sarafino (Rokhimah, dalam Meilianawati 2015) dukungan sosial ialah suatu dukungan yang diberikan oleh individu lain saat individu membutuhkan bantuan yang khususnya mempunyai ikatan emosional yang erat dengan individu, dukungan sosial bisa mengarah pada rasa nyaman, rasa peduli, harga diri atau berbagai jenis dukungan yang individu terima dari individu lainnya atau suatu kelompok tertentu. Dukungan sosial merupakan interaksi personal yang mana di dalamnya terdapat afeksi positif, bantuan, serta penegasan. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Bukhori et al., (2017) bahwa dukungan sosial ialah suatu relasi atau hubungan interpersonal yang dimana orang terdekat memberikan sesuatu berupa bantuan kepada individu.

Dukungan sosial secara umum menggambarkan tentang peran atau pengaruh individu lain yang memiliki hubungan emosional yang erat seperti keluarga, saudara, kerabat, dan teman kerja. Brownel dan Shumaker (dalam Sulistyawati; Melati & Raudatussalamah, 2012) menjabarkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang bersifat tak langsung. Dukungan sosial juga memberi pengaruh terhadap kesejahteraan individu yaitu dapat menurunkan parahnya tingkat stress dari individu yang diakibatkan oleh suatu hal. Dukungan sosial berkaitan dengan hubungan sosial, sehingga bisa memicu timbulnya pengaruh positif bagi individu yang terlibat didalamnya. Ganster dan Victor (dalam Rustiana; Melati & Raudatussalamah, 2012) mencatat bahwa dukungan sosial mampu menaikkan tingkat kesejahteraan dan kesehatan psikologis seorang individu. Beberapa riset lain pun mendapati bahwa

dukungan sosial ikut serta dalam memberi pengaruh terhadap kesehatan fisik (dalam Rustiana; Melati & Raudatussalamah, 2012).

Kesimpulan yang dapat diambil dari pemaparan diatas adalah dukungan sosial merupakan bantuan yang individu terima dari individu lain yang dengan bentuk sebuah informasi serta umpan baik dengan tujuan untuk menaikkan tingkat kesejahteraan individu dan memberi dukungan, perhatian dan penerimaan kepada seorang individu yang akan menumbuhkan rasa yakin, motivasi dan rasa dihargai dalam diri individu.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Seperti yang dikemukakan oleh Serafino (2015), terdapat empat bentuk dasar dari dukungan sosial yang bisa diberik dan diterima oleh individu, yaitu:

a) Emotional Support

Aspek ini dapat ditunjukkan dalam bentuk rasa peduli, perhatian, empati, apresiasi positif, serta keyakinan terhadap individu lain. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan rasa nyaman dan tentram dalam hati individu.

b) Tangible or Instrumental Support

Aspek ini mencakup dukungan secara langsung seperti membantu melakukan pekerjaan agar lebih cepat selesai, atau memberikan pinjaman materi berupa uang.

c) Informational Support

Cara kerja dari aspek ini adalah memberi informasi, nasehat, sugesti, ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh individu.

d) Companion Support

Pada aspek ini bantuan diberikan dalam bentuk kebersamaan, hal ini tidak akan membuat individu merasa tidak sendiri serta merasa menjadi bagian dari suatu kelompok.

Zimet (dalam Hastari, 2018) mendeskripsikan dukungan sosial sebagai dukungan-dukungan yang diberikan oleh individu yang memiliki hubungan yang dekat dan diterima dengan baik oleh individu, yaitu:

- a. Dukungan atau bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu, seperti memberi bantuan dalam memutuskan suatu hal atau kebutuhan yang bersifat emosional.
- b. Dukungan atau bantuan yang diberikan oleh teman seperti membantu individu melakukan kegiatan keseharian atau pertolongan dalam bentuk lain.
- c. Dukungan dan bantuan yang diberikan orang istimewa dalam kehidupan individu, seperti memberi kenyamanan dan membuat individu merasa dihargai.

Ada empat aspek dukungan sosial menurut House (Setiawan: 2022), yakni:

- a). Dukungan emosional, aspek ini meliputi kepedulian, ungkapan empati, serta perhatian kepada individu. Tindakan seperti itu akan membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, serta merasa nyaman. Dukungan emosional ini mencakup tindakan berupa afeksi atau perhatian, dan juga siap mendengarkan keluh kesah individu.
- b). Dukungan penghargaan, aspek ini merupakan bentuk apresiasi atau penghargaan yang diungkapkan dengan kata-kata untuk individu. Contoh dari aspek ini berupa dukungan, merespon baik pendapat atau perasaan individu, dan ungkapan positif untuk individu. Memberi dukungan afirmasi akan berdampak baik, dan dapat membantu individu untuk melihat dirinya sendiri dari sudut pandang yang lebih positif.
- c). Dukungan instrumental, aspek ini meliputi dukungan yang diberi secara langsung, seperti menolong mengerjakan sesuatu saat individu mengalami kesusahan.

d). Dukungan informasi, aspek ini meliputi memberi saran, petunjuk, nasehat, atau umpan yang didapat individu dari individu lain, sehingga individu mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi serta mampu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya.

Penelitian ini, berdasarkan aspek-aspek yang sudah dijabarkan, peneliti akan menggunakan pendapat House (Setiawan: 2022) sebagai acuan dalam penelitian.

3. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Sarafino (dalam Winda, 2013) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang harus terpenuhi untuk menciptakan dukungan sosial yang positif. Faktor-faktor tersebut yaitu:

- a. Dukungan emosional (ungkapan kepedulian, perhatian, serta empati). Contohnya memberi ucapan turut berduka cita kepada individu yang terkena musibah.
- b. Dukungan pengarahan (ungkapan apresiasi positif atau bentuk hormat, menyetujui pemikiran serta perasaan individu, memberi dorongan untuk maju, serta membandingkan suatu hal positif antara individu dan individu lain). Contohnya individu yang tidak berkecukupan atau keadannya tidak terlalu baik (meninggikan harga diri).
- c. Dukungan instrumental. Contohnya bantuan yang diberikan pada korban bencana alam secara langsung.
- d. Dukungan informatif. Contohnya memberi saran atau masukan serta umpan baik.

Stanley (2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang bisa memberi pengaruh terhadap dukungan sosial, yaitu:

a) Kebutuhan Fisik

Faktor ini bisa berpengaruh terhadap dukungan sosial. Kebutuhan fisik ini merupakan kebutuhan sandang dan pangan, karena apabila kebutuhan ini

tidak terpenuhi maka individu tidak memperoleh dukungan sosial yang cukup.

b) **Kebutuhan Sosial**

Pengekspresian diri yang baik di lingkungan masyarakat akan berakibat pada baiknya respon lingkungan terhadap individu jika dibandingkan dengan individu lain yang tidak bersosialisasi dengan lingkungan. Individu yang mampu mengekspresikan dirinya dengan baik cenderung ingin mendapat pengakuan dalam kehidupan, oleh sebab itu hal tersebut sangat dibutuhkan untuk memberi apresiasi kepada individu.

c) **Kebutuhan Psikis**

Kebutuhan psikis individu setelah mengalami masa yang berat dalam hidupnya adalah rasa aman, dan hal tersebut tidak lepas dari bantuan dari orang lain. Saat individu menghadapi persoalan baik itu berat maupun ringan, individu akan sangat membutuhkan dan mencari dukungan sosial.

4. Dukungan Sosial dalam Pandangan Islam

Bantuan yang diberikan dari individu untuk individu lainnya merupakan bentuk atau perwujudan dari dukungan sosial. Agama Islam menyebut dukungan sosial sebagai ta'awun (tolong-menolong). Hal tersebut adalah bentuk hablum minannas (hubungan antar sesama manusia) sebagai makhluk sosial, salah satunya ialah saling mengenal, hal berikut tertera dalam Q.S Al-‘Ashr ayat 3 yang artinya:

بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا هٗ بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا الصُّلْحَ وَعَمِلُوا أَمْنًا الَّذِينَ إِلَّا

“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat-menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat-menasehati supaya menetapi kesabaran.” (Q.S Al-‘Ashr: 3)

Menurut Tafsir Al-Azhar jilid 10 (Hamka, 2007) individu yang tidak akan merasa rugi dalam hidupnya hanyalah individu yang beriman mengerjakan amal shalih, yang percaya bahwa kehidupan bergerak atas

kehendak Yang Maha Kuasa. Menjalani kehidupan bermasyarakat, dengan menjalin tali silaturahmi, saling membantu, serta mengingatkan dalam hal kebaikan. Saling mengingatkan dalam hal yang salah agar senantiasa dihindari. Selain saling mengingatkan dalam hal baik, disarankan juga untuk mengingatkan dalam hal kesabaran.

Dalam ayat tersebut bisa dipahami bahwa individu yang beriman adalah yang mengerjakan amalan shalih serta saling mengingatkan agar dapat menaati hal baik dan meningkatkan kesabaran. Dalam hal tersebut, memberi nasehat ialah salah satu bentuk dukungan yang dapat diberi oleh keluarga ialah dukungan informasi yang dibutuhkan oleh individu.

Berdasarkan tafsir di atas bisa diartikan bahwa umat manusia diberi perintah untuk tolong-menolong antar sesama manusia untuk hal baik serta bermanfaat, namun tidak dalam hal yang tidak baik dan merugikan. Tolong-menolong ialah salah satu bentuk dari dukungan sosial, yakni digolongkan dalam dukungan instrumental.

C. Konseptualisasi Konsep Diri

1. Definisi Konsep Diri

Konsep diri merupakan sejumlah perasaan dan keyakinan seorang individu akan dirinya. Menurut Brooks (2017) konsep diri ialah pemikiran serta perasaan individu mengenai dirinya serta sebagai sosok yang diharapkan individu lain. Konsep diri bukanlah sesuatu yang hanya tumbuh dari diri individu, namun dapat timbul karena interaksi yang dilakukan dengan individu lain atau suatu lingkungan (proses sosial). Riswandi (2017) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan penafsiran tentang diri sendiri yang muncul akibat adanya interaksi dengan individu lain.

Sedangkan menurut Burn (1993) menjelaskan bahwa konsep diri ialah anggapan individu mengenai diri sendiri secara menyeluruh yang didalamnya

termasuk pendapat mengenai diri sendiri, opini mengenai gambaran diri dalam sudut pandang individu lain, dan pendapat individu mengenai hal yang ingin diraih. Oleh sebab itu konsep diri tidak hanya mencakup satu perspektif saja melainkan banyak perspektif didalamnya. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock bahwa konsep diri ialah deskripsi individu tentang diri sendiri yang dimana hal tersebut ialah penggabungan dari keyakinan psikologis, fisik, emosional aspiratif, sosial serta prestasi yang individu raih.

Konsep diri ialah bagian kognitif tentang diri individu yang mengacu pada seluruh keyakinan individu mengenai dirinya dalam lingkup lingkungan sosial (Kassin et al., 2008 dalam Maryam, 2018). Artinya, konsep diri mengikutsertakan proses mental berpikir (kognisi) tentang keyakinan individu mengenai dirinya sendiri. Hal ini disebut sebagai *self-schemas* yang merupakan suatu komponen kognitif sosial. Seperti yang dipaparkan oleh Markus (1977) bahwa *self-schemas* ialah rasa yakin individu mengenai dirinya sendiri yang mengarahkan proses informasi (kognitif) yang relevan dengan dirinya.

Brehm dan Kassin (dalam Maryam, 2018) menjelaskan bahwa konsep diri ialah keyakinan yang individu miliki mengenai atribut yang ia miliki. Atribut-atribut yang dimaksud ialah bermacam cara berpikir, sudut pandang, ciri khas, bahkan kepribadian seseorang individu saat berinteraksi dengan lingkungan sosial. Kenrick et al., (dalam Maryam, 2018) mengemukakan bahwa konsep diri ialah suatu representasi mental yang mendeskripsikan pandangan serta keyakinan individu mengenai dirinya sendiri. Konsep diri adalah suatu keyakinan (*belief*) individu mengenai berbagai hal yang sudah melekat dengan dirinya, dimana keyakinan tersebut timbul setelah individu sadar mengenai sifat-sifat yang melekat dengan dirinya, baik dengan pengalaman pribadi, interaksi sosial, atau dari proses perenungan (Suryanto et al., Maryam, 2018).

Dari pemaparan beberapa tokoh mengenai konsep diri, bisa diambil kesimpulan bahwa konsep diri ialah kesadaran dan suatu paham mengenai diri

sendiri dimana hal tersebut akan semakin menggambarkan prinsip hidup dan kehidupan individu.

2. Aspek-aspek Konsep Diri

Menurut Berzonsky (dalam Nurhaini 2018) bahwa ada 4 aspek dari konsep diri, yaitu:

a) Aspek fisik

Aspek fisik ialah penilaian individu mengenai semua hal yang ia miliki. Seperti tinggi serta berat badan, warna kulit, cantik, tampan, dan kondisi tubuh yang normal atau tidak.

b) Aspek sosial

Aspek sosial ialah bagaimana peran sosial yang diperankan oleh individu sertasejauh mana penilaian terhadap bagaimana individu bekerja. Contohnya seperti menjadi orang tua, anak, teman, murid sekolah, dll.

c) Aspek moral

Aspek moral adalah nilai-nilai etika serta prinsip-prinsip yang memberi makna serta arah hidup untuk individu.

d) Aspek psikis

Aspek psikis ialah aspek yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, serta sikap individu terhadap dirinya sendiri.

William H. Fitts (dalam Zamroni, 2010) menjabarkan konsep diri dalam lima kelompok, yaitu:

1. Diri fisik, ialah cara pandang individu mengenai kesehatan, penampilan, fisik, serta gerak motorik. Dalam hal tersebut tampak bagaimana sudut pandang seorang individu tentang kesehatan diri, penampilan diri (cantik, menarik, jelek, tidak menarik) serta kondisi tubuhnya (gemuk, kurus, tinggi, pendek)

2. Diri keluarga, yaitu bagaimana persepsi dan penilaian individu dalam keberhasilannya sebagai anggota keluarga. Hal tersebut menunjukkan sejauh mana individu merasa patut sebagai anggota keluarga, maupun terhadap fungsi serta peran yang dijalankan sebagai anggota keluarga.
3. Diri pribadi, yaitu bagaimana individu menggambarkan identitas serta bagaimana dirinya sendiri. Kategori ini menunjukkan bagaimana perasaan dan persepsi tentang keadaan pribadi individu. Kondisi fisik atau hubungan dengan individu lain tidak mempengaruhi hal ini, melainkan oleh seberapa jauh rasa puas individu mengenai dirinya atau seberapa jauh ia merasa dirinya sebagai individu yang baik.
4. Diri moral etik, yaitu persepsi individu tentang dirinya jika dilihat dari etikan dan nilai moral sebagai patokan. Hal ini berkaitan dengan persepsi individu tentang hubungannya dengan Tuhan, rasa puas individu akan kehidupan spiritualnya serta nilai moral yang dijalankannya yang mencangkup batasan dalam hal baik dan buruk.
5. Diri sosial, ialah bagaimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sosial. Kategori ini adalah penilaian individu terhadap bagaimana ia berinteraksi dengan individu lain maupun lingkungan yang ada di sekelilingnya (Agustiani, dalam Zamroni: 2010).

Menurut Berzonsky (Burns, 2002) konsep diri terdiri atas:

1. Aspek fisik mencakup penilaian individu mengenai berbagai hal yang dirinya miliki.
2. Aspek sosial mencakup bagaimana peran sosial yang diperankan oleh individu serta seberapa jauh penilaian individu mengenai keluarga, masyarakat, serta pekerjaannya.
3. Aspek moral meliputi nilai-nilai serta prinsip yang memberikan arah dan makna untuk hidup individu.

4. Aspek psikis meliputi perasaan, pikiran, dan sikap individu terhadap diri sendiri.

Terdapat dua aspek besar dalam menjelaskan tentang konsep diri menurut Kuper dan Kuper (dalam Calhoun, 2002), yaitu identitas dan evaluasi diri.

- a). Identitas

Konsep ini terfokus pada arti dalam diri individu sebagai suatu obyek, memberikan konsep atau struktur pada konsep diri, serta melibatkan diri individu pada sistem sosial. umumnya, identitas merujuk pada siapa atau dari mana seorang individu berasal, sekaligus mengacu pada banyak arti yang diberikan individu oleh diri sendiri serta individu lain.

- b). Evaluasi Diri (Harga Diri)

Bisa terjadi pada beberapa identitas tertentu yang individu anut, ataupun bisa terjadi pada evaluasi berdasarkan kualitas keseluruhan mengenai diri sendiri. Gecas dan Schwalbe (dalam Calhoun, 2002) berpendapat bahwa individu pada umumnya lebih tertarik untuk membuat evaluasi diri berdasarkan dua jenis pengelompokan, yaitu cara berpikir individu mengenai kompetensi diri, dan cara berpikir individu mengenai nilai moral atau kebaikan.

Aspek konsep diri yang digunakan dalam penelitian ini ialah aspek yang dikemukakan oleh Berzonsky (dalam Nurhaini 2018) sebagai acuan dalam penelitian.

3. Faktor-faktor Konsep diri

Argyke (dalam Nurhaini 2018) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri, ialah sebagai berikut:

- a. Reaksi dari orang lain

Cara individu memperhatikan perilaku atau respon individu lain terhadap sesuatu bisa dipengaruhi oleh diri individu sendiri.

b. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri bergantung kepada bagaimana individu membandingkan diri dengan oindividu lain.

c. Peranan seseorang

Masing-masing individu mempunyai citra diri tersendiri, oleh karena itu masing-masing individu pun memerankan peran tersendiri.

d. Identifikasi terhadap orang lain

Hakikatnya seorang individu selalu menginginkan sifat yang dimiliki individu yang ia kagumi dan hormati.

Selain itu Kenrick et al., (dalam Maryam, 2018) mengemukakan pendapatnya bahwa sumber atau faktor yang membentuk pengetahuan mengenai diri atau konsep diri cukup banyak dan juga kompleks, tetapi bisa digeneralisir menjadi beberapa faktor, yaitu:

1) Proses Persepsi Diri (*Self-perception Process*)

Individu mempersepsikan diri dengan cara memperhatikan bagaimana dirinya berperilaku setiap harinya.

2) Penaksiran Yang Direfleksikan (*Reflected Appraisals Process*)

Individu melakukan proses evaluasi mengenai dirinya sendiri dengan cara merefleksikan atau berkaca dari perkataan individu lain terhadapnya. Apa yang dikatakakn oleh individu lain terhadap diri individu sering kali mempengaruhi bagaimana hasil evaluasi diri yang dilakukan individu.

3) Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu mendapatkan pandangan mengenai dirinya sendiri dengan cara melakukan perbandingan antara dirinya (kemampuan, sikap, keyakinan, tingkah laku) dengan individu lain. Contohnya ketika individu membandingkan nilai yang diperoleh dengan nilai yang diperoleh temannya, maka individu dapat melihat dan mengukur seberapa jauh kemampuannya.

4) Memori Autobiografi (*Autobiographical Memories*)

Menurut filosof James Mill, keadaan diri dan memori diibaratkan menjadi dua sisi mata uang. Jika tidak memiliki autobiografi (ingatan mengenai runtutan kejadian yang pernah dialami), individu tidak akan mempunyai konsep diri yang selaras (Kassin, Fein, & Markus, 2008). Individu dapat mengenal dirinya melalui ingatan mengenai pengalamannya.

5) Pengaruh Budaya

Faktor budaya adalah salah satu hal yang mampu memberi pengaruh pada konsep diri. Hazel Markus dan Shinobu Kitayama (1991) mengemukakan bahwa kebanyakan bangsa Amerika Utara dan Eropa mempunyai pandangan tersendiri mengenai self (diri), yang berpandangan bahwa self ialah suatu wujud yang berbeda, otonom (mandiri), serta khas. Namun berbeda halnya pada beberapa negara di Asia, Afrika, dan Amerika Latin, individu memiliki pandangan tersendiri tentang self (diri), yang berpendapat bahwa self (diri) adalah bagian dari suatu jaringan sosial yang lebih besar, yang mencakup keluarga, teman kerja, dan individu lain yang secara sosial memiliki ikatan. Pada sudut pandang ini individu tidak memandang suatu keberhasilan terjadi berkat hasil kerja kerasnya sendiri tetapi karena setiap individu dalam suatu kelompok bekerja sama. Jadi, adaptasi budaya seorang individu dapat memberi pengaruh terhadap cara mempersepsikan, memberikan evaluasi serta, mempresentasikan dirinya dalam relasinya dengan individu lain.

4. Konsep Diri dalam Pandangan Islam

Konsep diri dalam sudut pandang Islam ialah bahwa memiliki kemampuan untuk menilai dirinya masing-masing. Manusia memiliki kesempatan untuk memberikan penilaian atas dirinya di hari kiamat kelak, Allah menyatakan hal tersebut dalam Al-Qur'an surah Al-Isra ayat 14 yang berbunyi:

حَسِيبًا عَلَيْكَ الْيَوْمَ بِنَفْسِكَ كَفَىٰ كِتَابُكَ إِقْرَأْ

“Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai penghisab terhadapmu.”

Selain Q.S Al-Isra: 14 yang menunjukkan perspektif Islam mengenai konsep diri, Allah juga menerangkan dalam Q.S Al-Isra: 70 yang berbunyi:

الطَّيِّبَاتِ مِنَّا وَرَزَقْنَهُمْ وَالْبَحْرِ الْبَيْرِ فِي وَحَمَلْنَهُمْ أَدَمَ بَنِي كَرَّمْنَا وَلَقَدْ

تَفْضِيلًا □ خَلَقْنَا مِمَّنْ كَثِيرٍ عَلَىٰ وَفَضَّلْنَاهُمْ

“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka dideret an laut, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.”

Berdasarkan tafsir Quraish Shihab mengenai Q.S Al-Isra 17:70 ini yaitu Allah menciptakan manusia sebagai makhluk yang unik dengan dibekali kehormatan dalam kedudukannya sebagai makhluk Allah baik yang taat maupun yang tidak taat. Selain itu Allah Juga menghususkan manusia dengan bermacam-macam minuman, makanan serta pakaian yang tidak dimiliki oleh makhluk hidup lain, Allah pun memuliakan manusia dengan memberikan kekuasaan pada manusia atas makhluk-makhluk lain serta menjadikan makhluk-makhluk lain sebagai sesuatu yang memenuhi kebutuhan hidup manusia.

D. Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri terhadap *Quarter Life*

Crisis

Quarter life crisis ialah sebuah fenomena yang cukup sering diperbincangkan oleh individu yang memasuki usia remaja akhir hingga dewasa awal. *Quarter life crisis* sendiri merupakan kondisi dimana individu belum mempunyai gambaran yang jelas akan diri sendiri dan tujuan hidup dimasa depan. Robbins dan Wilner (2001) berpendapat bahwa *quarter life crisis* adalah suatu periode dengan ketidakstabilan, perubahan yang konstan, munculnya terlalu banyak pilihan dan perasaan panik serta tidak berdaya dalam diri individu pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Tanda yang kerap dirasakan oleh orang yang mengalami fenomena ini adalah seperti rasa khawatir yang berlebihan, merasa pesimis, cemas, perasaan tertekan hingga mengakibatkan depresi.

Quarter life crisis bisa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal contohnya seperti identitas diri, mimpi dan harapan terhadap diri sendiri, ketidakstabilan, tingkat spiritualitas diri, dll. Contoh dari faktor eksternal adalah hubungan dengan individu lain, lingkungan, pertemanan, pekerjaan, dll. Pada saat menjalani fase *quarter life crisis*, individu tentunya sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya. Dukungan berbentuk afirmasi, atau bahkan pertolongan secara langsung. Aliison (dalam Mutiara, 2018) mengemukakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* salah satunya datang dari faktor eksternal yaitu dukungan sosial, yang di dalamnya mencakup relasi dengan keluarga, percintaan, pertemanan, pekerjaan serta karir, serta bidang akademik.

Dukungan sosial mempunyai peran yang sangat penting untuk individu karena akan sangat membantu baik untuk fisik dan psikis, yang secara tidak langsung mempermudah individu untuk melewati masa *quarter life crisis*. Dukungan sosial tersebut akan menumbuhkan kenyamanan, kepercayaan diri, serta membentuk karakter baik dalam diri individu. Sarafino (1994) menjelaskan bahwa

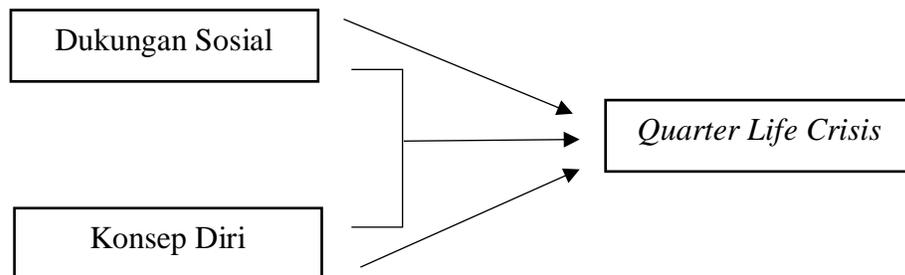
semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh individu akan menurunkan tingkat kecemasan, sebaliknya apabila dukungan sosial rendah maka akan menaikkan tingkat kecemasan.

Sebuah riset yang dilakukan oleh Habibie et al., (2019) kepada 219 individu dengan rentang usia 18-25 tahun. Hasil dari riset tersebut ialah bahwa pada aspek *quarter life crisis* yaitu rasa khawatir terhadap hubungan interpersonal menunjukkan peningkatan dikarenakan angka korelasinya positif sebesar 0,540. Religiusitas memberi pengaruh terhadap *quarter life crisis* sebesar 3,4%, sedangkan selebihnya yaitu sebesar 96,6% bersumber dari faktor internal maupun eksternal yakni dukungan sosial (keadaan lingkungan dan sosial, tingkat pendidikan, tradisi atau budaya, dan tuntutan hidup sehari-hari). Riset lain yang dilakukan oleh Robinson dan Wright (2013) yang berjudul *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife*. Riset ini dilakukan terhadap 1.000 individu di Inggris dengan usia 20 tahun keatas. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak kurang dari 70% individu merasakan krisis kehidupan. Faktor-faktor yang menjadi pemicu mengapa individu merasa hidupnya dalam krisis ialah adanya konflik antar anggota keluarga, tuntutan dari lingkungan sosial, tidak puas dengan profesi yang dijalankan,

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah konsep diri. Pengertian dari konsep diri menurut Baron dan Byrne (dalam Nurika, 2016) ialah identitas diri seorang individu yang menjadi suatu bagan dasar yang terdiri atas keyakinan serta sikap terhadap individu tersebut yang terstruktur. Konsep diri menjadi suatu hal yang penting untuk individu untuk membangun rasa yakin dan percaya terhadap diri sendiri. Konsep diri juga berperan dalam membantu individu yang saat ini berada dalam fase *quarter life crisis* untuk lebih meyakini kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Individu dengan konsep diri yang positif akan memiliki arah, tujuan, dan daya juang yang tinggi dalam menyelesaikan sebuah persoalan. Konsep diri seorang individu yang terbentuk dari interaksi dengan individu lain akan memberikan hasil berupa pengaruh terhadap

penilaian diri individu tersebut. Konsep diri yang ideal ialah apa yang individu harapkan tentang dirinya yang memenuhi standar harapan dan cita-cita yang dimiliki (Bukhori, 2019).

Gambar 2. 1 Skema hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan *quarter life crisis*.



E. Hipotesis

Berdasarkan permasalahan, tujuan penelitian, serta landasan teori yang telah peneliti paparkan, maka hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.

H2 : Terdapat pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.

H3 : Terdapat pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan asosiatif kausal. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data berupa angka (numerik) yang secara umum dianalisis dengan statistik deskriptif atau inferensial Silaen (2018). Sugiyono (2018) mengemukakan pendapat bahwa pendekatan kuantitatif ialah metode penelitian yang berdasarkan filsafat positifisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu serta pengambilan sampel secara acak dengan pengumpulan data menggunakan instrument, analisis data bersifat statistik. Asosiatif kausal merupakan jenis pendekatan penelitian yang bersifat mempertanyakan pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih Sugiyono (2019). Hubungan kausal merupakan hubungan yang memiliki sifat sebab akibat.

B. Variable penelitian

Variabel dalam suatu penelitian ialah suatu atribut, sifat, nilai pada individu atau objek, dan kegiatan yang memiliki variasi atau ragam khusus yang ditentukan oleh peneliti untuk ditelaah dan diakhir penelitian dapat diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Variable Bebas

Variable bebas atau kerap juga disebut dengan variabel independen, variabel prediktor, atau variabel stimulus. Variabel bebas (independen) merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau penyebab dari perubahan variabel terikat (dependen). Variabel independen (bebas) ini ditandai dengan lambang (X).

X1 : Dukungan Sosial

X2 : Konsep Diri

2) Variable Terikat

Variabel terikat yang sering disebut juga dengan variabel dependen atau variabel *output*. Variabel terikat ialah variabel yang diberi pengaruh atau akibat yang menghasilkan suatu pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat dilambangkan dengan (Y).

Y : *Quarter Life Crisis*

C. Definisi Operasional

a) *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah suatu fenomena emosional yang disebabkan oleh respon diri terhadap kecemasan berlebih mengenai kehidupan di masa depan yang terjadi pada individu di usia remaja akhir sampai dewasa awal. Variabel *quarter life crisis* ini diukur menggunakan skala *quarter life crisis* dengan 3 aspek, yaitu *feeling mixed emotion, wanting change, focused on the future*. Tinggi rendahnya skor yang didapatkan akan menunjukkan tinggi rendahnya tingkat *quarter life crisis*.

b) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang individu berikan kepada individu lain dengan bentuk bantuan berupa dukungan psikologis maupun fisik yang berasal dari lingkungan sosial. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman dan nyaman kepada individu yang menerima. Setiap individu pasti memerlukan dukungan sosial. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang baik akan lebih kuat serta mampu dalam menangani setiap permasalahan yang dihadapi. Banyak hal positif yang akan timbul dari dalam diri ketika individu mendapatkan dukungan sosial seperti lebih percaya pada diri sendiri.

c) Konsep Diri

Konsep diri ialah keyakinan atau cara pandang berupa penilaian individu tentang dirinya sendiri yang berupa pola persepsi konsisten dengan cakupan dimensi fisik, sosial, psikologis, moral, dan personal yang individu dapatkan melalui pengalaman di lingkungan. Konsep diri perlu dibentuk untuk mengatur diri sebagai pedoman bagaimana cara mengarahkan diri dalam menjalani hidup. Individu yang memiliki konsep diri yang baik akan jauh lebih memahami hal mengenai dirinya sendiri. Konsep diri bisa diukur dengan empat aspek, yakni aspek fisik, aspek sosial, aspek moral, aspek psikis.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *google form* yang akan disebarakan kepada kalangan mahasiswa yang menggunakan aplikasi Instagram. Penelitian ini dilakukan pada 19 Februari- 1 Juni dengan link sebagai berikut : <https://forms.gle/DAW6KenuxJaGfAyj9>.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1). Populasi

Populasi yaitu jumlah subjek penelitian secara keseluruhan serta hasil dari penelitian tersebut nantinya dapat digeneralisasikan dengan kuantitas dan karakteristik tertentu yang berguna sebagai bahan pembelajaran dan dapat ditarik kesimpulannya Sugiyono (2019). Populasi dapat diartikan sebagai sekelompok atau sebuah perkumpulan individu atau barang yang digunakan untuk melaksanakan proses penelitian oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Populasi pada penelitian ini jumlahnya tidak diketahui secara pasti.

2). Sampel

Sampel ialah sebagian dari populasi yang dirasa cukup untuk mewakili Sebagian bagian dari jumlah keseluruhan serta ciri khas dari suatu objek penelitian. Sampel ialah objek yang bisa diteliti yang dirasa dapat merepresentasi seluruh jumlah populasi yang ada. Sampel yang dapat mewakili populasi ialah sampel yang setiap subjek didalamnya dapat mencerminkan ciri dan sifat yang ada pada populasi (Winarsunu, 2017).

Sugiyono (2016) menyatakan bahwa jika sampel pada suatu penelitian tidak diketahui secara pasti jumlah populasinya (*infinite population*) maka penentuan jumlah sampel menggunakan rumus dari Isaac dan Michael. Sampel dalam penelitian ini nantinya akan diperoleh melalui perhitungan sampel dari suatu populasi berdasarkan perhitungan tabel rumus dari Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 10%.

N (Jumlah populasi) = ∞ (tak terhingga)

s (Taraf kesalahan) = 10%, maka jumlah sampel adalah 272 orang

Tabel 3. 1 Rumus penentuan jumlah sampel Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

3.) Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan suatu cara yang dilakukan guna untuk memperoleh sampel yang akan dijadikan sebagai sumber data dari penelitian. Penelitian ini menggunakan *non probability sampling* (menggunakan pertimbangan tertentu), yakni suatu teknik pengambilan sampel yang semua anggota dari populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Fauzi, 2008). Dalam ini penelitian ini menggunakan salah

satu bentuk dari *non probability sampling* yakni *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik sampling yang sampelnya dipilih oleh peneliti secara kebetulan apabila meneliti merasa individu tersebut cocok untuk menjadi sumber data dari penelitian (Sugiyono, 2018). Adapun kriteria sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini ialah mahasiswa pengguna aktif sosial Instagram yang sedang dalam masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal (18-24 tahun).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah skala Likert. Skala Likert sering digunakan dalam penelitian yang memiliki kaitan dengan sikap, pendapat atau persepsi seseorang (Sugiyono, 2012). Skala Likert disajikan dalam bentuk pernyataan dengan empat opsi sebagai bentuk persetujuan yang dapat mewakili perasaan dari subjek penelitian. Dalam penelitian ini skala Likert memiliki tingkatan nilai dari yang paling positif hingga dengan paling negatif, dengan memiliki empat kemungkinan pilihan jawaban, subjek penelitian akan diminta untuk memilih satu dari empat alternatif jawaban yang telah peneliti sediakan yang bertujuan untuk menganalisis data. Alternatif jawabannya adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan rentang nilai 4 (empat) sampai 1 (satu) untuk pernyataan yang bersifat positif (favorable) dan nilai 1 (satu) sampai dengan 4 (empat) untuk pernyataan yang bersifat negatif (unfavorable) yang dirasa sesuai dengan kondisi atau perasaan subjek (Setia & Widiyanto, 2018: 934). Peneliti membuat aitem yang terdiri dari aitem favorable (bernilai positif) dan unfavorable (bernilai negatif).

Tabel 3. 2 Bentuk Interpretasi Skala

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pengumpulan data untuk penelitian skala psikologi yang berisi daftar pernyataan atau pertanyaan yang dibuat berlandaskan dari aspek-aspek variabel yang akan dijawab oleh responden.

a). Skala *Quarter Life Crisis*

Penyusunan skala untuk variabel *quarter life crisis* ini berdasarkan aspek menurut Agarwal et al., (2020). Terdapat 3 aspek yaitu *feeling mixed emotion, wanting change, focus on the future*. Tabel Skala untuk variabel *quarter life crisis* ialah sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Blueprint Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		favorable	Unfavorable	
<i>Feeling mixed emotion</i>	Perasaan tak menentu saat memasuki fase dewasa	1,13	7,19	8
	Merasa gagal dan mudah menyerah	2,14	8,20	
<i>Wanting Change</i>	Membandingkan diri dengan orang lain	3,15	9,21	8

	Menginginkan suatu perubahan	4,16	10,22	
<i>Focus on the future</i>	Merasa cemas dengan hidup yang sedang dijalani.	5,17	11,23	8
	Rasa khawatir berlebih dengan masa depan	6,18	12,24	
Total		12	12	24

b). Skala Dukungan Sosial

Skala untuk variabel dukungan sosial ini dibuat berdasarkan aspek menurut House (Setiawan: 2022). Terdapat 4 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Tabel Skala untuk variabel dukungan sosial ialah sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		favorabel	unfavorabel	
Dukungan Emosional	Kepedulian	1,17	9,25	8
	Kasih sayang	2,18	10,26	
Dukungan Penghargaan	Mendapat afirmasi positif	3,19	11,27	8
	Mendapat respon baik	4,20	12,28	
Dukungan Instrumental	Bantuan dengan tindakan	5,21	13,29	8

	Bantuan dengan materi	6,22	14,30	
Dukungan Informasi	Diberikan nasehat	7,23	15,31	8
	Dibantu menyelesaikan masalah	8,24	16,23	
Total		16	16	32

c). Skala Konsep Diri

Pembuatan skala untuk variabel konsep diri mengarah pada aspek yang dikemukakan oleh Berzonsky (Burns, 2002). Terdapat 4 aspek yakni aspek fisik, aspek sosial, aspek moral, dan aspek psikis. Tabel Skala untuk variabel konsep diri ialah sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Blueprint Skala Konsep Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		favorabel	unfavorabe	
Aspek fisik	Penampilan	1,17	9,25	8
	Keadaan fisik	2,18	10,26	
Aspek sosial	Penerimaan lingkungan	3,19	11,27	8
	Peran sosial	4,20	12,28	
Aspek moral	Nilai bermasyarakat	5,21	13,29	8
	Prinsip hidup	6,22	14,30	
Aspek psikis	Perasaan	7,23	15,31	8
	Sudut pandang	8,24	16,23	
Total		16	16	32

G. Validitas & Reliabilitas

1. Validitas

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh dari variabel yang satu dengan yang lainnya dengan alat ukur yang mampu mengukur masing-masing variabel yang kemudian dapat diuji pengaruhnya. Dibutuhkannya alat ukur yang tepat agar mampu digunakan dalam penelitian ini agar dapat mengukur masing-masing variabel. Ketepatan suatu alat ukur untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur dapat disebut dengan validitas (Sugiyono, 2013).

Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini ialah validitas isi. Sekaran (2006) menjelaskan bahwa validitas isi merupakan validitas yang dinilai melalui uji kelayakan relevansi isi tes dengan pengkajian rasional oleh lembaga yang ahli. Validitas isi bertujuan untuk memastikan bahwasanya pengukuran menggunakan item-item yang layak dan mewakili untuk meneliti suatu konsep (Hendryadi, 2017).

Validitas alat ukur untuk penelitian ini menggunakan metode *expert judgement* oleh dosen pembimbing. Alat ukur yang sudah peneliti buat nantinya akan diberikan validasi, aitem mana yang memenuhi syarat untuk dijadikan instrument dalam penelitian dan aitem mana saja yang gugur (Azwar, 2019).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem ialah pengujian yang bertujuan untuk mengkorelasikan setiap butir dengan keseluruhan skor aitem (skor total). Cara yang digunakan dalam pengujian ini adalah dilakukannya komputasi korelasi antara distribusi skor aitem dengan suatu kriteria yang relevan, yakni distribusi skor dari alat ukur itu sendiri. Hasil dari komputasi tersebut ialah koefisien korelasi aitem total yang kerap disebut dengan parameter daya beda aitem. Kriteria dalam pemilihan aitem berdasarkan korelasi

aitem. Apabila koefisien korelasi $\geq 0,3$ maka dinyatakan valid, dan apabila koefisien korelasi $< 0,3$ maka dinyatakan tidak valid Sugiyono (2015).

3. Reliabilitas

Konsistensi dalam menunjukkan hasil yang serupa setelah pengujian berulang kali adalah hal yang harus dimiliki suatu alat ukur. Konsistensi pengujian suatu alat ukur dikenal dengan sebutan reliabilitas (Sugiyono, 2013). Uji reliabilitas sangat dibutuhkan untuk mengetahui kesiapan suatu alat ukur. Penelitian ini menggunakan rumus *alfa cronbach* untuk menguji reliabilitas dengan bantuan SPSS. Hasil dari penggunaan rumus tersebut ialah koefisien reliabilitas dengan rentang 0-1, jika nilai koefisien semakin besar maka suatu item akan semakin reliabel. Koefisien reliabilitas yang dibutuhkan oleh suatu aitem ialah sebesar 0.60, jika suatu aitem nilainya tidak melebihi itu maka instrument tersebut tidak reliabel (Sugiyono, 2013).

4. Hasil Uji Coba

Sebuah instrument penelitian harus di uji terlebih dahulu sebelum diberikan kepada sampel. Tahap uji coba penelitian ialah uji coba validitas dan reliabilitas instrument penelitian. Tujuan uji coba instrument ialah untuk mengetahui item mana saja yang valid dan tidak valid serta mengetahui berapa tingkat reliabilitas dari instrument penelitian.

Pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa yang berjumlah 30 orang menggunakan Google Form dengan link <https://forms.gle/BxYQZYuhVf7f2wD79>.

Berdasarkan uji coba tersebut, didapatkan hasil sebagai berikut:

(1) Hasil Uji Validitas

(a) Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* memiliki 24 item untuk uji menggunakan *corrected-item correlation* dalam aplikasi SPSS 26.

Pengujian tersebut menunjukkan hasil bahwa 23 item valid karena memiliki nilai koefisien lebih dari 0,3, sedangkan 1 item tidak valid karena koefisien kurang dari 0,3. Item yang tidak valid terdapat pada nomor 8.

Tabel 3. 6 Blueprint Skala Quarter Life Crisis

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		favorable	Unfavorable	
<i>Feeling mixed emotion</i>	Perasaan tak menentu saat memasuki fase dewasa	1,13	7,19	7
	Merasa gagal dan mudah menyerah	2,14	*8,20	
<i>Wanting Change</i>	Membandingkan diri dengan orang lain	3,15	9,21	8
	Menginginkan suatu perubahan	4,16	10,22	
<i>Focus on the future</i>	Merasa cemas dengan hidup yang sedang dijalani.	5,17	11,23	8
	Rasa khawatir berlebih dengan masa depan	6,18	12,24	
Total		12	12	23

(b) Skala dukungan sosial

Skala dukungan sosial memiliki 32 item untuk uji menggunakan *corrected-item correlation* dalam aplikasi SPSS 26. Pengujian tersebut menunjukkan hasil bahwa 31 item valid karena memiliki nilai koefisien lebih dari 0,3, sedangkan 1 item tidak valid karena koefisien kurang dari 0,3. Item yang tidak valid terdapat pada nomor 17.

Tabel 3. 7 Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		favorabel	unfavorabel	
Dukungan Emosional	Kepedulian	1, *17	9,25	7
	Kasih sayang	2,18	10,26	
Dukungan Penghargaan	Mendapat afirmasi positif	3,19	11,27	8
	Mendapat respon baik	4,20	12,28	
Dukungan Instrumental	Bantuan dengan tindakan	5,21	13,29	8
	Bantuan dengan materi	6,22	14,30	
Dukungan Informasi	Diberikan nasehat	7,23	15,31	8
	Dibantu menyelesaikan masalah	8,24	16,23	
Total		15	16	31

(c) Skala Konsep Diri

Skala konsep diri memiliki 32 item untuk uji menggunakan *corrected-item correlation* dalam aplikasi SPSS 26. Pengujian tersebut menunjukkan hasil bahwa 30 item valid karena memiliki nilai koefisien lebih dari 0,3, sedangkan 2 item tidak valid karena koefisien kurang dari 0,3. Item yang tidak valid terdapat pada nomor 18, 22.

Tabel 3. 8 Blueprint Skala Konsep Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		favorabel	unfavorabe	
Aspek fisik	Penampilan	1,17	9,25	7
	Keadaan fisik	2, *18	10,26	
Aspek sosial	Penerimaan lingkungan	3,19	11,27	8
	Peran sosial	4,20	12,28	
Aspek moral	Nilai bermasyarakat	5,21	13,29	7
	Prinsip hidup	6, *22	14,30	
Aspek psikis	Perasaan	7,23	15,31	8
	Sudut pandang	8,24	16,23	
Total		16	16	30

(2) Hasil Uji Reliabilitas

(a) Skala *Quarter Life Crisis*

Sebuah instrument dikatakan reliabel jika memiliki nilai koefisien $> 0,60$. Pengujian pada skala *quarter life crisis* menghasilkan koefisien sebesar $0,919 > 0,60$ maka dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.915	24

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	23

(b) Skala Dukungan Sosial

Sebuah instrument dikatakan reliabel jika memiliki nilai koefisien $> 0,60$. Pengujian pada skala dukungan sosial menghasilkan koefisien sebesar $0,948 > 0,60$ maka dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.945	32

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.948	31

(c) Skala Konsep Diri

Sebuah instrument dikatakan reliabel jika memiliki nilai koefisien lebih $> 0,60$. Pengujian pada skala konsep diri menghasilkan koefisien sebesar $0,926 > 0,60$ maka dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.915	32

Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.926	30

H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian tersebut menggunakan beberapa alat ukur yang telah peneliti rancang, dan setelah itu alat ukur akan diberikan kepada sampel. Hasil dari data yang diperoleh dari pengujian kepada sampel akan dianalisis untuk mengetahui apakah hipotesis yang telah dibuat bisa diterima atau tidak. Dalam penelitian ini digunakan 2 analisis, yaitu uji asumsi dan uji hipotesis.

1). Uji Asumsi

a). Uji Normalitas

Uji normalitas harus memiliki persebaran yang normal, jika persebaran data mengalami ketidaknormalan maka data tersebut tidak

mampumenmcerminkan populasi. Uji normalitas akan menggunakan uji kolmogorov-smirnov dengan SPSS sebagai alat bantu. Signifikansi dari data normal memiliki angka probabilitas $> 0,05$ sedangkan signifikansi data tidak normal memiliki angka probabilitas $< 0,05$ (Gani & Amalia, 2018).

b). Uji Linieritas

Manfaat dari uji linieritas ini ialah untuk membuktikan variabel bebas serta variabel terikat mempunyai hubungan linier atau tidak memiliki hubungan linier antar satu sama lain (Gani & Amalia, 2018). Dalam penelitian yang dilakukan pengujian linieritas menggunakan SPSS. Jika hasil uji linier dengan nilai signifikan $> 0,05$ maka dapat dikatakan variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ artinya tidak terdapatnya hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

c). Uji Multikolinieritas

Pengujian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antar variabel independen. Ini menjadi syarat asumsi untuk analisis regresi berganda. Jika ditemui terdapatnya korelasi antara variabel independen, maka taksiran parameter regresi akan mempunyai tingkat kesalahan yang tinggi. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan kriteria *varians inflation factors* (VIF) yang menggunakan alat bantu SPSS. Apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 maka variabel layak untuk digunakan (Zahra & Rina, 2018).

2). Uji Hipotesis

Metode pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda untuk penelitian ini. Pengujian regresi linear berganda bertujuan untuk memahami pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap

variabel dependen secara simultan. Taraf signifikansi yang digunakan ialah 0,05, jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, namun sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak (Azwar, 2005).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini ialah mahasiswa pengguna aktif aplikasi Instagram. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus *Cochran* karena tidak diketahuinya jumlah pasti dari populasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 272 orang mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah skala Likert yang disebarakan melalui *Google Form* kepada responden penelitian. Alasan digunakannya *Google Form* adalah untuk efisiensi waktu dan mempermudah para responden dalam mengisi kuesioner.

a. Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia, sebaran subjek pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Deskripsi Usia Subjek

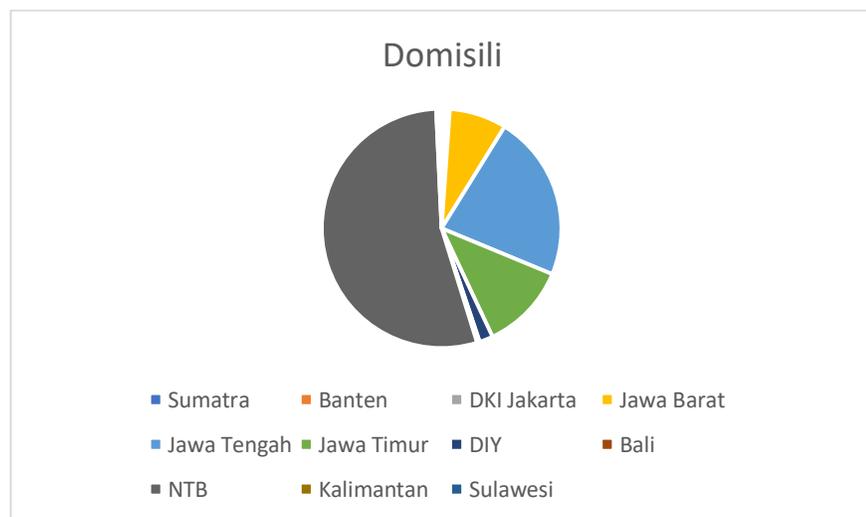
Usia	Frekuensi	Persentase
18 tahun	19	6,99%
19 tahun	42	15,44%
20 tahun	31	11,40%
21 tahun	40	14,70%
22 tahun	76	27,94%
23 tahun	52	19,12%
24 tahun	12	4,41%
Total	272	100%

Usia dari subjek penelitian ini berkisar antara 18-24 tahun yang berada dalam kategori dewasa awal. Perincian dari table di atas ialah diketahui bahwa subjek yang berusia 18 tahun memiliki persentase sebesar 6,99% dengan jumlah 19 orang, subjek yang berusia 19 tahun memiliki persentase sebanyak 15,44% dengan jumlah 42 orang, lalu yang berusia 20 tahun memiliki persentase sebanyak 11,40% dengan jumlah 31 orang, kemudian yang berusia 21 tahun memiliki persentase sebesar 14,70% dengan jumlah 40 orang, lalu subjek yang berusia 22 tahun memiliki persentase sebanyak 27,94% dengan jumlah 76 orang, subjek yang berusia 23 tahun memiliki persentase 19,12% dengan jumlah 52 orang, dan subjek yang berusia 24 tahun memiliki persentase 4,41% dengan jumlah 12 orang.

b. Domisili

Berdasarkan domisili, sebaran subjek pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Deskripsi Domisili Subjek



Perincian dari tabel di atas ialah diketahui bahwa subjek yang berasal dari daerah Sumatra memiliki persentase sebanyak 0,37% dengan jumlah 1 orang, lalu subjek yang berasal dari Banten memiliki persentase sebanyak 0,37% dengan jumlah 1 orang, kemudian subjek yang berasal dari DKI Jakarta memiliki persentase sebanyak 0,37% dengan jumlah 1 orang, selanjutnya subjek yang berasal dari daerah Jawa Barat memiliki persentase sebanyak 7,72% dengan jumlah 21 orang, lalu subjek yang berasal dari daerah Jawa Tengah memiliki persentase sebanyak 22,42% dengan jumlah 61 orang, kemudian subjek yang berasal dari daerah Jawa Timur memiliki persentase sebanyak 11,77% dengan jumlah 32 orang, selanjutnya subjek yang berasal dari daerah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki persentase sebanyak 1,83% dengan jumlah 5 orang, kemudian subjek yang berasal dari daerah Bali memiliki persentase sebanyak 0,37% dengan jumlah 1 orang, selanjutnya subjek yang berasal dari daerah Nusa Tenggara Barat (NTB) memiliki persentase sebanyak 54,04% dengan jumlah 147 orang, selanjutnya subjek yang berasal dari daerah Kalimantan memiliki persentase sebanyak 0,37% dengan jumlah 1 orang, dan yang terakhir subjek yang berasal dari daerah Sulawesi memiliki persentase sebanyak 0,37% dengan jumlah 1 orang.

c. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, sebaran subjek pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	84	30,9%
Perempuan	188	69,1%
Total	272	100%

Perincian dari tabel di atas ialah diketahui bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki memiliki persentase sebesar 30,9% dengan jumlah 84 orang, dan subjek dengan jenis kelamin perempuan memiliki persentase sebesar 69,1% dengan jumlah 188 orang.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini setiap variabel akan terbagi ke dalam tiga kategori yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Untuk setiap kategorisasinya, variabel akan menggunakan rata-rata skor dan standar deviasi dari tabel yang tertera dibawah ini.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DUKUNGAN SOSIAL	272	58	124	97.95	14.901
KONSEP DIRI	272	65	120	92.07	11.568
QUARTER LIFE CRISIS	272	23	79	54.11	9.855
Valid N (listwise)	272				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa variabel *quarter life crisis* (Y) memiliki skor data minimum sebesar 23 dan skor data maksimum sebesar 79 dengan rata-rata mean sebesar 54,11 dengan standar deviasi sebesar 9,855. Variabel dukungan sosial (X1) memiliki skor data minimum sebesar 58 dengan skor data maksimum sebesar 124, rata-rata mean sebesar 97,95 dan standar deviasi sebesar 14,901. Variabel konsep diri (X2) memiliki skor data minimum sebesar 65 dan skor data maksimum sebesar 120 dengan skor rata-rata sebesar 92,07, dan standar deviasi sebesar 11,568. Dari hasil pemaparan tersebut didapatkan kategorisasi variabel ialah sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel *Quarter Life Crisis*

Tabel 4. 5 Rentang Skor *Quarter Life Crisis*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 44,26$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$44,26 \leq X < 63,97$	Sedang
$(\text{Mean} + 1\text{SD}) \geq X$	$63,97 \geq X$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel *quarter life crisis* pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil dari kategorisasi *quarter life crisis* pada sejumlah responden terkait ialah:

Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Skala Quarter Life Crisis

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	12.9	12.9	12.9
	Sedang	196	72.1	72.1	84.9
	Tinggi	41	15.1	15.1	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi *quarter life crisis* di atas menunjukkan hasil nilai dari total 272 mahasiswa pengguna aplikasi Instagram bahwa sebanyak 35 mahasiswa dengan persentase 12,9% memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah, sebanyak 196 mahasiswa dengan persentase 72,1% memiliki tingkat *quarter life crisis* sedang, dan 41 mahasiswa dengan persentase 15,1% memiliki tingkat *quarter life crisis* tingkat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa pengguna aplikasi Instagram adalah tingkat sedang.

b. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4. 7 Rentang Skor Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 83,05$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$83,05 \leq X < 112,85$	Sedang
$(\text{Mean} + 1\text{SD}) \geq X$	$112,85 \geq X$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel dukungan sosial pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil dari kategorisasi dukungan sosial pada sejumlah responden terkait ialah:

Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	54	19.9	19.9	19.9
	Sedang	164	60.3	60.3	80.1
	Tinggi	54	19.9	19.9	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi dukungan sosial di atas menunjukkan hasil nilai dari total 272 mahasiswa pengguna aplikasi Instagram bahwa sebanyak 54 mahasiswa dengan persentase 19,9% memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah, sebanyak 164 mahasiswa dengan persentase 60,3% memiliki tingkat dukungan sosial sedang, dan 54 mahasiswa dengan persentase 19,9% memiliki tingkat dukungan sosial tingkat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa pengguna aplikasi Instagram adalah tingkat sedang.

c. Kategorisasi Variabel Konsep Diri

Tabel 4. 9 Rentang Skor Konsep Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 80,5$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$80,5 \leq X < 103,64$	Sedang
$(\text{Mean} + 1\text{SD}) \geq X$	$103,64 \geq X$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel konsep diri pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil dari kategorisasi konsep diri pada sejumlah responden terkait ialah:

Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Skala Konsep Diri

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	43	15.8	15.8	15.8
	Sedang	182	66.9	66.9	82.7
	Tinggi	47	17.3	17.3	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi konsep diri di atas menunjukkan hasil nilai dari total 272 mahasiswa pengguna aplikasi Instagram bahwa sebanyak 43 mahasiswa dengan persentase 15,8% memiliki tingkat konsep diri yang rendah, sebanyak 182 mahasiswa dengan persentase 66,9% memiliki tingkat konsep diri sedang, dan 47 mahasiswa dengan persentase 17,3% memiliki tingkat konsep diri tingkat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat konsep diri mahasiswa pengguna aplikasi Instagram adalah tingkat sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data variabel suatu penelitian. Dalam hal ini peneliti menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 26 guna mengetahui normal atau tidaknya data, dimana apabila data diperoleh hasil nilai signifikansinya $> 0,05$ maka

data dikatakan normal, dan sebaliknya jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka data dikatakan tidak normal.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		272
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.38967373
Most Extreme Differences	Absolute	.048
	Positive	.024
	Negative	-.048
Test Statistic		.048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 yang mana hasil tersebut menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada penelitian dikatakan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear atau non-linear. Kedua variabel dapat di katakan linear apabila nilai signifikansi *linearity* $< 0,05$ pada uji linearitas.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Dukungan Sosial

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
QUARTER	Between	(Combined)	9995.174	57	175.354	2.348	.000
LIFE CRISIS *	Groups	Linearity	3548.589	1	3548.589	47.513	.000
DUKUNGAN		Deviation	6446.585	56	115.118	1.541	.015
SOSIAL		from					
		Linearity					
Within Groups			15983.028	214	74.687		
Total			25978.202	271			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui jika nilai signifikansi *linearity* yaitu $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *quarter life crisis* dengan dukungan sosial.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Konsep Diri

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
QUARTE	Between	(Combined)	12078.993	52	232.288	3.660	.000
R LIFE	Groups	Linearity	6858.150	1	6858.150	108.059	.000
CRISIS *		Deviation	5220.843	51	102.369	1.613	.010
KONSEP		from					
DIRI		Linearity					
Within Groups			13899.209	219	63.467		
Total			25978.202	271			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui jika nilai signifikansi *linearity* yaitu $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *quarter life crisis* dengan konsep diri.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas

No.	Variabel	<i>Linearity</i>	Keterangan
1	<i>Quarter Life Crisis</i> dan Dukungan Sosial	0,000	Linear
2	<i>Quarter Life Crisis</i> dan Konsep Diri	0,000	Linear

Dalam jurnal yang ditulis oleh Harmini (2017) menunjukkan bahwa sebuah data dapat dinyatakan linear dengan nilai signifikansi *linearity* saja. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa variabel X1 dan Y memiliki hubungan yang linear, begitu juga dengan X2 dan Y yang memiliki hubungan yang linear. Hal ini juga tertera dalam jurnal yang ditulis oleh Harmini (2017) menunjukkan bahwa sebuah data dapat dinyatakan linear dengan nilai signifikansi *linearity* saja.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang sangat kuat antara dua variabel independen atau lebih dalam pengujian analisis regresi linear berganda. Untuk melihat terjadi multikolinearitas atau tidak. Peneliti menggunakan uji VIF (*Variance Inflation Factor*). Jika nilai $VIF > 10,0$ maka terjadi multikolinearitas dan apabila nilai $VIF < 10,0$ maka tidak terjadi multikolinearitas. Berdasarkan tabel di bawah ini dapat diketahui nilai VIF yaitu $2,466 < 10,0$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Multi-kolinieritas

Model	Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta				
(Constant)	93.524	4.090		22.865	.000		
DUKUNGAN SOSIAL	.043	.054	.066	.799	.425	.405	2.466
KONSEP DIRI	-.474	.069	-.564	-6.878	.000	.405	2.466

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hipotesis pada penelitian ini ada 3 yaitu pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram, pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram, dan pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram. Berikut merupakan tabel hasil uji regresi linier berganda yang didapat:

a. Uji Regresi Secara Parsial

Tabel 4. 18 Hasil Uji Hipotesis

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	93.524	4.090		22.865	.000
	DUKUNGAN SOSIAL	.043	.054	.066	.799	.425
	KONSEP DIRI	-.474	.069	-.564	-6.878	.000

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

1) Hipotesis Pertama

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar 0,425 ($p > 0,05$) yang mana hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama (H1) ditolak. Dapat disimpulkan secara parsial bahwa tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.

2) Hipotesis Kedua

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi variabel konsep diri sebesar 0,000 ($p > 0,05$) yang mana hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua (H2) diterima. Dapat disimpulkan secara parsial bahwa terdapat pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.

b. Uji Hipotesis Secara Simultan

Tabel 4. 19 Persamaan Regresi Linear Berganda

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6903.427	2	3451.713	48.677	.000 ^b
	Residual	19074.775	269	70.910		
	Total	25978.202	271			

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

b. Predictors: (Constant), KONSEP DIRI, DUKUNGAN SOSIAL

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji hipotesis secara simultan melalui tabel ANOVA diujikan untuk mengetahui hipotesis ketiga diterima atau ditolak. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa nilai signifikan (sig.) sebesar $0,000 < 0,05$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima. Dapat disimpulkan secara simultan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.

Uji koefisiensi determinasi digunakan untuk mengukur sejauh mana pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependen melalui kolom *Adjust R Square*.

Tabel 4. 20 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.515 ^a	.266	.260	8.421

a. Predictors: (Constant), KONSEP DIRI, DUKUNGAN SOSIAL

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Adjust R Square* sebesar 0,260 atau 26%. Hal tersebut menunjukkan bahwa

adanya pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* sebesar 26%, sedangkan 74% dipengaruhi oleh variabel faktor lain.

c. Hasil Persamaan Regresi Berganda

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut dapat diperoleh persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$
$\text{Quarter Life Crisis} = 93,524 + 0,043 X_1 + (-0,474) X_2$

Keterangan:

Y : Quarter Life Crisis

α : Konstanta

β_1 : Koefisien regresi untuk X_1

β_2 : Koefisien regresi untuk X_2

X_1 : Dukungan Sosial

X_2 : Konsep Diri

Berdasarkan persamaan di atas dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu $\alpha = 93,524$ nilai tersebut menunjukkan angka positif, sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel *quarter life crisis* secara simultan adalah pengaruh positif. Pada $\beta_1 = 0,043$, nilai regresi sebesar 0,043 pada dukungan sosial (X_1) dengan nilai signifikansi $0,425 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial secara positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*. Koefisien dukungan sosial sebesar 0,043 menunjukkan bahwa setiap penambahan satuan nilai dukungan sosial,

maka nilai kecenderungan *quarter life crisis* bertambah 0,043 atau 4,3%. Lalu, $\beta_2 = 0,474$, nilai koefisien regresi sebesar 0,474 pada variabel konsep diri (X_2) dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsep diri secara negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*. Koefisien konsep diri sebesar 0,474 menyatakan bahwa setiap penambahan satuan nilai konsep diri, maka nilai kecenderungan *quarter life crisis* berkurang 0,474 atau 47,4%.

3. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.

Uji hipotesis pertama, hasil dari uji hipotesis dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* memperoleh nilai β_1 (koefisien regresi) sebesar 0,043 dan nilai signifikansi $0,425 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh dalam menekan angka *quarter life crisis*. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini ditolak, artinya variabel dukungan sosial (X_1) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* (Y).

Hasil dari penelitian ini tidak sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khafidza dan Andjarsari (2023) yang meneliti tentang Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa dengan hasil hipotesis diterima yaitu terdapatnya pengaruh signifikan ke arah negatif antara dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis*. Begitu pula dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Asrar dan Taufani (2022) yang meneliti tentang Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal dengan hasil yang

menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapatnya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*.

Dukungan sosial memiliki keterikatan dalam memelihara kesehatan mental individu yang tengah berada dalam fase *quarter life crisis*. Dukungan sosial yang didapatkan merupakan salah satu dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan seorang individu (Shaleh et al., 2020). Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan Serafino et al., (2015) yang menjabarkan bahwa dukungan sosial bisa memberi manfaat terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan untuk individu terlepas dari seberapa pun fustasi yang sedang dialami. Oleh sebab itu, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan eksternal maupun internal terhadap perasaan atau hal yang dapat memicu tingginya tingkat *quarter life crisis* Anggraeni dan Hijriati (2023).

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini yang menyatakan bahwa tidak terdapatnya pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*, yang artinya dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna aplikasi Instagram. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian terdahulu, dikarenakan oleh beberapa alasan yaitu perbedaan kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan subjek. Salah satu faktor eksternal dari *quarter life crisis* ialah dukungan sosial, yang artinya dukungan sosial bukanlah hal yang bisa dikendalikan oleh individu sendiri. Individu bisa jadi tidak memiliki atau tidak berada di lingkungan yang cukup baik untuk mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan. Adapun faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* ialah tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, dan lingkungan yang kurang baik. Hal lain yang mendasari ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini adalah subjek menutup diri dari lingkungan sehingga kurang terjalinnya kedekatan sosial dan emosional antara subjek dengan orang-orang yang terdekat, sehingga cukup sulit untuk subjek merasakan dukungan yang diberikan. Hal tersebut disebabkan kurangnya interaksi secara langsung maupun tidak langsung antara subjek dan orang-orang

terdekat sehingga subjek cenderung merasa tidak mendapatkan banyak dukungan dari lingkungan sekitar. Penggunaan sosial media yang terlalu berlebihan pun bisa memicu kurangnya interaksi individu dengan lingkungannya.

Uji hipotesis ke-dua, hasil uji hipotesis variabel konsep diri terhadap *quarter life crisis* memperoleh nilai β_2 (koefisien regresi) sebesar 0,474 dengan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$. Hal ini menandakan bahwa konsep diri memiliki pengaruh dalam menekan angka *quarter life crisis*. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ke-dua dalam penelitian ini diterima, artinya variabel konsep diri (X2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* (Y).

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lestari, et al., (2022) yang meneliti tentang Konsep Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan hasil yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan dari konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa, yang artinya semakin tinggi konsep diri mahasiswa maka akan semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dan sebaliknya jika semakin rendah konsep diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi kemungkinan akan mengalami *quarter life crisis*. Hasil tersebut sama dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sawiji, et al., (2022) yang meneliti tentang Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Mahasiswa Tingkat Akhir dengan hasil yang menunjukkan bahwa pembentukan konsep diri yang terjadi pada mahasiswa dapat terbentuk karena subjek dalam penelitian tersebut mengalami fase-fase *quarter life crisis*, yang artinya terdapat pengaruh antara konsep diri dan *quarter life crisis*.

Konsep diri terdiri atas elemen seperti karakteristik, dan kemampuan individu, persepsi dan konsep hubungan diri dengan orang lain dan lingkungan serta tujuan dan ide-ide dalam diri. Konsep diri merupakan faktor yang menentukan (determinan) dalam komunikasi dengan orang lain. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri sendiri. Persepsi tentang diri ini

bersifat psikologis, sosial, dan fisik (Widiarti, 2017). Burn (1993), mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri, secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang telah dicapai (Gufron dan Risnawita, 2014).

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara konsep diri dengan *quarter life crisis*, yang artinya konsep diri merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi *quarter life crisis* mahasiswa pengguna aplikasi Instagram. Karena semakin baik tingkat konsep diri mahasiswa pengguna Instagram akan menurunkan tingkat *quarter life crisis*, sehingga hal tersebut perlu dipertahankan dan ditingkatkan untuk lebih menekan tingkat *quarter life crisis*.

Uji hipotesis ke-tiga, hasil uji hipotesis yang ketiga yaitu variabel dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *Adjust R Square* sebesar 0,174 atau 17,4%, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram. Namun pengaruh tersebut hanya sebesar 17,4% sehingga masih ada 82,6% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Oleh karena itu hipotesis ke-tiga pada penelitian ini dapat diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Aryani et al., (2023) yang meneliti tentang *Quarter Life Crisis* Pada Wanita Suku Batak yang Menginjak Masa *Emerging Adulthood*: Serta Bagaimana Peran Konsep Diri dan Dukungan Sosial di Dalamnya menunjukkan hasil yang pertama bahwa konsep diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada Wanita suku Batak yang menginjak masa *emerging adulthood* dengan nilai -572 dengan signifikansi 0,000. ini berarti semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah *quarter life crisis*. Selain itu terdapat nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,327 yang artinya kontribusi variabel konsep diri terhadap

quarter life crisis pada wanita suku yang Batak menginjak masa *emerging adulthood* sebesar 32,7%. Hasil kedua dari penelitian tersebut menyatakan bahwa dukungan sosial memoderasi pengaruh dari konsep diri terhadap *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi 0.047 yang artinya dukungan sosial memperkuat atau memperlemah pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis*. Selain itu terdapat nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,474 yang artinya kontribusi variabel konsep diri terhadap *quarter life crisis* dengan moderasi dukungan sosial pada wanita suku yang Batak menginjak masa *emerging adulthood* sebesar 47,7%.

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap subjek penelitian, hipotesis pertama yang berbunyi dukungan sosial berpengaruh terhadap *quarter life crisis* dengan hasil ditolak menjadi kelebihan dalam penelitian ini karena menjadikan temuan baru serta memberikan informasi terkait hal tersebut. Dukungan sosial dalam penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram, dan konsep diri menunjukkan pengaruh yang bersifat negatif terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram. Variabel dukungan sosial dan variabel konsep diri masing-masing menunjukkan pengaruh yang berbeda jika dikaitkan dengan *quarter life crisis*, namun secara bersamaan memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram. Selain itu, belum adanya penelitian yang meneliti 3 variabel tersebut dengan subjek mahasiswa pengguna Instagram.

Hasil penelitian ini juga memberikan pemahaman tentang seberapa penting dukungan sosial untuk membantu mengurangi tingkat *quarter life crisis*, dan pentingnya konsep diri yang baik untuk menurunkan tingkat *quarter life crisis* yang sedang dialami. Sebab dengan dukungan sosial yang baik individu akan mendapatkan kekuatan untuk melewati masa-masa sulit. Begitu pun dengan konsep diri yang baik akan membuat individu lebih percaya dan yakin kepada dirinya sendiri karena telah mengenal diri sendiri dengan baik.

Penelitian ini tentu terdapat kekurangan yaitu keterbatasan peneliti untuk menjangkau responden karena pengisian skala penelitian dilakukan secara online dan menjangkau jarak yang jauh sehingga penyebaran responden dominan disatu daerah dan kurang merata. Selain itu, pengumpulan data responden untuk penelitian mengalami kendala karena kurangnya minat dari responden dalam mengisi banyak pernyataan dalam skala penelitian. Kelebihan dari penelitian ini ialah ditemukannya penemuan baru yaitu tidak terdapatnya pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram. Kemudian, adanya beberapa item skala dari ketiga variabel yang dihapuskan karena dinyatakan tidak valid menurut validitas isi dan tidak dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian. Oleh sebab itu, peneliti menyadari jika penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pada analisis dan deskripsi data penelitian yang telah dilakukan terhadap para mahasiswa pengguna Instagram dengan jumlah responden 272 mahasiswa, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama ditolak, yaitu tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.
2. Hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram.
3. Hipotesis ketiga diterima, yaitu terdapatnya pengaruh secara simultan antara dukungan sosial dan konsep diri terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pengguna Instagram dengan nilai signifikan sebesar 0,174 atau 17,4%. Yang artinya, semakin tinggi dukungan sosial, dan semakin tinggi konsep diri maka akan semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa pengguna Instagram sebesar 0,174 atau 17,4%.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa pengguna Instagram memiliki *quarter life crisis* yang sedang, oleh karena itu diharapkan bagi mahasiswa bisa menurunkan tingkat *quarter life crisis* yang dialami dengan dukungan sosial yang baik dari lingkungan dan membangun konsep diri yang baik, sehingga mahasiswa dapat melewati dan keluar dari masa krisis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperluas referensi, memperhatikan cakupan penyebaran skala, serta mengembangkan atau menambahkan faktor lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap

quarter life crisis. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menyebarkan skala secara dengan jumlah subjek yang lebih merata untuk setiap daerahnya agar mendapat gambaran hasil yang lebih maksimal untuk setiap daerahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Afrilia, D. D. Hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*
- Agarwal, Shantenu et al. 2020. "Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter." *Frontiers in Psychology* 11:341.
- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Annisa'Cahyani, N. Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Dwi, F., & Cahya, A. P. (2021). *Emotional intelligence* dan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*. *Jurnal Psikologi Konseling* (2), 1035-1046. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Ariyanti, A. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap *quarter life crisis* dengan kesadaran diri pada mahasiswa psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2018 (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Atwood, J., & Scholtz, C. 2008. The quarter-life time period : An age of indulgence, crisis or both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-25.
- Azwar, S. (2005). Signifikan atau sangat signifikan. *Buletin Psikologi*, 13(1), 38- 44.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Social Psychology: Tenth Edition*. Erlangga.

- Bukhori, B. (2018). Dukungan sosial keluarga dan *subjective well being*. *Eprints. Walisongo. Ac. Id.*
- Burns, R.B. (1993). *Konsep Diri*. Penerjemah: Eddy. Jakarta: Arcan.
- Cahyawati, D. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan konsep diri pada siswa kelas XI Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Seyegan Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Efnie Indriani, *Survive menghadapi quarter life crisis*, (Yogyakarta: Brilliant, 2020), h.44.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Fauzi, M. (2008). *Metode penelitian kuantitatif : Sebuah pengantar*. Walisongo Press.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook.
- Irwan Gani & Siti Amalia. (2018). *Alat Analisis Data*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Harmini, T. (2017). Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Kalkulus. *MATHLINE: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 2 (2), 145–158.
- Hamka. 2007. *Tafsir Al-Azhar. Jilid 10*. Jakarta: Pustaka Nasional PTE
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Hendryadi, H. (2017). Validitas isi: tahap awal pengembangan kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 2(2), 259334.

- Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Khotimah, M. A. Pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri pada remaja akhir di Komunitas Bidik Misi/KIP-K UIN Walisongo Semarang. Skripsi.
- Koamesah, G. T., Virlia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling.
- Kumalasari, F., & Nur, L, A,. 2012. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur, 1 No. 1.*, Juni 2012
- Mahmd, A., Sabila, H., Saepuliani, N., & Luthfi, S. A. (2021). Psikoedukasi mengenai kesehatan mental pada fase *quarter life crisis* di Desa Mekarmukti. *Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 1(88)*, 71-81.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research, 3(02)*, 65-69.
- Martin, L. (2017). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* (Doctoral dissertation, Regent University).
- Maryam, E.W. (2018). *Psikologi sosial*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Meilianawati (2015) 'Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan minat melanjutkan pendidikan perguruan tinggi pada remaja di Kecamatan Keluang Musi Banyuasin', *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, pp. 1–11.
- Melati, R., & Raudatussalamah, R. (2012). Hubungan dukungan sosial suami dengan motivasi dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. *Jurnal Psikologi, 8(2)*, 111-118.

- M. Nur Ghufron & Rina Risnawita S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mukti, F. A. (2020). Perancangan informasi fenomena *quarter life crisis* Melalui Media E-Book (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- NapoleonCat.com (2024, Februari). Instagram users in Indonesia. Retrieved from NapoleonCat.com.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nur, D. A., Rahayu, A., 2018. Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2, 2. Juli 2018
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92-100.
- Nurhaiza, F. M., Masduki, M., & Wahyunengsi. (2022). Analysis Of The Comparison of Quarter Life Crisis Level Of 2nd Semester Students and Final-Level Students of UIN SYarif Hidayatullah Jakarta. *FOKUS*, 5(4), 269-276.
- Nurika, B., & Asyanti, S. (2016). *Hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto selfie di Instagram (ditinjau dari jenis kelamin dan usia)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). Dampak media sosial dalam *quarter life crisis* Gen Z di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 7422-7430.
- Putri, A. M., & Aprianti, M. (2023). Quarter-life crisis mahasiswa tingkat akhir pengguna Instagram: Apakah berbeda berdasarkan gender?. *Empowerment*

Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, 3(1), 55-61.

Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.

Robbins, A., Wilner, A. 2001. *Quarter life crisis : The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.

Robinson, O.C., & Wright, G.R.T. 2013. *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study*. *International Journal of Behavioural Development*, 37, 407-416.

Shaleh, A. R., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and social support as predictors for fishermen's subjective well-being. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 75-88.

Santrock, W. J. (2012). *life span Development. (ed.5). jilid II. Perkembangan Masa hidup*. Jakarta: Erlangga.

Saputro, N. F. *Pengaruh dukungan orang tua, efikasi diri, dan determinasi diri terhadap pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA N 2 Klaten*.

Sarafino, E. P. 1994. *Health psychology: Biopsychological Interactions (4rd ed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Setia, Dicky Pratama & Widiyanto. 2018. Faktor yang mempengaruhi minat mahasiswa pendidikan ekonomi koperasi 2015 menjadi anggota koperasi. *Economic Education Analysis Journal*. Vol 7(3).

- Setiawan, S. (2022). *Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Pucang Gading Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Shihab, Quraish. (1997). *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Silaen, S. (2018). *Metode penelitian sosial untuk penulisan skripsi dan tesis*. Bogor: Penerbit In Media.
- Siswoyo, D. A. (2012). *Hubungan antara konsep diri dengan sikap terhadap judi: Studi korelasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Suryana. (2010). *Metodologi Penelitian: Model praktis penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: UPI.
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1).
- Winarni, E. W. 2011. *Penelitian pendidikan bahan ajar statistik*. Bengkulu: Putri Media.

- Winarsunu, T. (2017). Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan (Vol. 1). UMMPress.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.
- Zahra, R., & Rina, N. (2018). Pengaruh celebrity endorser Hamidah Rachmayanti terhadap keputusan pembelian produk online shop mayoutfit di Kota Bandung. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 43-55.
- Zwagery, R. V., & Yuniarrahmah, E. (2021). Psikoedukasi “Quarter life crisis: Choose the right path, what should I do next?”. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272-280.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba Variabel Y, X1, dan X2

Skala *Quarter Life Crisis* (Y)

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa takut untuk memasuki fase dewasa.				
2	Saya merasa gagal karena saya belum bisa mencapai apa yang saya harapkan.				
3	Saya merasa tertinggal saat melihat orang lain berhasil mencapai hal yang belum bisa saya capai.				
4	Saya menginginkan suatu perubahan dalam hidup, namun merasa tidak mampu melakukan apa-apa.				
5	Saya sering mencemaskan banyak hal tentang kehidupan saya saat ini.				
6	Saya merasa khawatir dengan kehidupan saya di masa depan.				
7	Saya merasa antusias untuk memasuki fase dewasa.				

8	Kegagalan yang pernah saya alami membuat saya lebih bersemangat untuk mempersiapkan masa depan.				
9	Saya merasa termotivasi saat melihat keberhasilan orang lain.				
10	Saya mencoba hal baru untuk meningkatkan kemampuan saya.				
11	Menginjak fase dewasa adalah masa yang sangat menyenangkan.				
12	Saya merasa optimis bahwa saya mampu mencapai kesuksesan di masa depan.				
13	Saya merasa tertekan menjalani kehidupan di masa beranjak dewasa ini.				
14	Saya merasa belum bisa menghasilkan apa-apa di usia yang terbilang sudah dewasa.				
15	Saya merasa rendah diri saat membandingkan pencapaian saya dengan pencapaian orang lain.				
16	Saya tau apa yang saya inginkan, tapi tidak tahu apa yang harus saya lakukan untuk mencapainya.				
17	Saya merasa gelisah menjalani kehidupan saat menginjak fase dewasa.				

18	Saya khawatir dengan langkah yang akan saya ambil di masa depan.				
19	Saya merasa senang menjalani kehidupan di masa beranjak dewasa ini.				
20	Gagal tidak membuat saya menyerah.				
21	Saya merasa bangga dengan pencapaian saya dan tidak membandingkan dengan pencapaian orang lain.				
22	Saya berusaha mengembangkan potensi yang saya miliki.				
23	Saya merasa nyaman dengan kehidupan yang sedang saya jalani.				
24	Saya yakin dengan rencana yang telah saya susun untuk menjalani kehidupan di masa depan.				

Skala Dukungan Sosial (X1)

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Keluarga memberikan perhatian yang cukup untuk saya.				
2	Saya merasa sangat disayangi oleh keluarga saya.				

3	Keluarga saya memberikan pujian kepada saya ketika saya berhasil mencapai sesuatu.				
4	Teman-teman mendengarkan dengan baik ketika saya sedang menyampaikan sesuatu.				
5	Keluarga saya membantu saya melakukan sesuatu yang sekiranya tidak bisa saya lakukan sendirian.				
6	Keluarga saya memfasilitasi saya dengan materi untuk mencapai hal yang saya cita-citakan.				
7	Keluarga selalu memberikan nasehat agar tidak terlalu mencemaskan masa depan.				
8	Keluarga memberikan solusi atas permasalahan yang sedang saya alami.				
9	Keluarga tidak memedulikan keadaan saya.				
10	Saya merasa teman-teman tidak menyayangi saya.				
11	Teman-teman tidak memberi pujian atas pencapaian saya.				
12	Keluarga acuh terhadap hal yang saya sampaikan.				

13	Teman-teman tidak memberikan bantuan ketika saya meminta bantuan kepada mereka.				
14	Keluarga tidak memberikan fasilitas berupa materi kepada saya walaupun saya membutuhkannya.				
15	Keluarga tidak pernah memberi nasehat kepada saya.				
16	Keluarga membiarkan saya menyelesaikan permasalahan saya sendirian.				
17	Keluarga selalu bertanya tentang keadaan saya.				
18	Saya merasa teman-teman menyayangi saya.				
19	Teman-teman selalu menyemangati ketika saya sedang merasa <i>down</i> .				
20	Keluarga menghargai pendapat yang saya berikan ketika sedang berdiskusi.				
21	Teman-teman memberikan bantuan ketika saya kesulitan melakukan sesuatu.				
22	Teman-teman memberikan pinjaman uang ketika saya sedang membutuhkan.				

23	Keluarga menasehati agar saya lebih memperhatikan kesehatan.				
24	Teman-teman memberikan ide jalan keluar untuk permasalahan yang sedang terjadi.				
25	Keluarga tidak memberikan perhatian kepada saya.				
26	Keluarga tidak memberikan kasih sayang yang cukup untuk saya.				
27	Keluarga tidak memberi dukungan ketika saya sedang merasa kesulitan.				
28	Teman-teman tidak menghiraukan pendapat yang saya berikan.				
29	Keluarga tidak berinisiatif membantu walau melihat saya kesusahan dalam melakukan suatu hal.				
30	Teman-teman enggan untuk memberikan bantuan berupa materi.				
31	Keluarga tidak peduli apakah saya membutuhkan nasehat atau tidak.				
32	Teman-teman tidak peduli apakah saya sedang ada masalah atau tidak.				

Skala Konsep Diri (X1)

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menggunakan sesuatu yang membuat saya nyaman.				
2	Saya bersyukur dengan keadaan fisik saya.				
3	Saya diterima dengan baik di lingkungan tempat saya berada.				
4	Saya menghadiri acara yang diselenggarakan oleh masyarakat di lingkungan saya.				
5	Saya bersikap baik pada siapapun yang saya temui.				
6	Saya mampu mengendalikan diri dalam situasi apapun.				
7	Saya merasa bangga dengan diri sendiri karena telah berhasil melewati berbagai masalah.				
8	Saya percaya bahwa tidak ada hal yang perlu untuk terlalu dikhawatirkan.				
9	Saya tidak terlalu peduli dengan penampilan saya.				
10	Saya tidak menyukai keadaan fisik saya.				

11	Orang-orang di lingkungan saya tidak menghargai kehadiran saya.				
12	Saya menghindari kegiatan yang diselenggarakan oleh masyarakat di lingkungan saya.				
13	Saya bersikap seenaknya ketika berinteraksi dengan orang lain.				
14	Saya tidak mau terlalu peduli terhadap permasalahan orang lain.				
15	Saya marah saat hal yang saya rancang dengan matang tidak berjalan dengan baik.				
16	Saya merasa bahwa saya tidak bisa meraih cita-cita di masa depan.				
17	Saya berusaha untuk berpenampilan baik saat bertemu orang lain.				
18	Saya menerima keadaan fisik saya.				
19	Orang-orang di lingkungan tempat saya berada menghargai kehadiran saya.				
20	Saya turut mengikuti kegiatan gotong-royong di lingkungan saya.				
21	Saya memberi pertolongan kepada orang yang membutuhkan.				
22	Saya lebih mengutamakan diri sendiri dibanding orang lain.				

23	Saya merasa puas dengan hasil dari hal-hal yang telah saya kerjakan.				
24	Saya percaya bahwa setiap orang pasti akan meraih kesuksesannya masing-masing.				
25	Saya merasa sedih ketika orang lain mengomentari penampilan saya.				
26	Saya merasa memiliki banyak kekurangan dalam hal fisik.				
27	Saya tidak diterima dengan baik oleh lingkungan sekitar saya.				
28	Saya menarik diri dari lingkungan.				
29	Saya bersikap tidak peduli kepada orang lain.				
30	Saya tidak mau belajar dari kegagalan yang pernah saya alami.				
31	Saya menyalahkan diri akan suatu hal yang tidak bisa saya kendalikan.				
32	Kegagalan membuat saya tidak berani mengambil kesempatan yang ada.				

Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas

A. Quarter Life Crisis

1. Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	51.83	92.971	.671	.908
VAR00002	52.07	93.720	.563	.911
VAR00003	52.00	97.931	.345	.916
VAR00004	52.13	94.120	.663	.909
VAR00005	51.93	94.064	.599	.910
VAR00006	52.13	92.326	.668	.908
VAR00007	52.23	98.668	.373	.914
VAR00008	53.03	102.930	.096	.919
VAR00009	53.20	100.717	.358	.914
VAR00010	53.03	98.792	.521	.912
VAR00011	52.23	97.771	.436	.913
VAR00012	53.27	98.961	.469	.913
VAR00013	52.17	95.178	.585	.910
VAR00014	52.07	93.513	.718	.908
VAR00015	52.07	93.513	.604	.910
VAR00016	52.13	92.947	.702	.908
VAR00017	51.97	95.482	.654	.909
VAR00018	51.93	96.685	.573	.911

VAR00019	52.43	96.047	.545	.911
VAR00020	53.00	97.862	.459	.913
VAR00021	52.90	96.438	.560	.911
VAR00022	53.07	97.513	.630	.910
VAR00023	53.00	98.552	.560	.911
VAR00024	53.03	97.757	.458	.913

2. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.919	23

B. Dukungan Sosial

1. Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0001	99.57	175.633	.487	.944
VAR0002	99.50	175.293	.529	.944
VAR0003	99.83	172.833	.491	.944
VAR0004	99.97	174.654	.393	.945
VAR0005	99.83	176.626	.386	.945
VAR0006	99.80	176.097	.368	.945

VAR0007	99.83	174.695	.466	.944
VAR0008	99.90	176.231	.387	.945
VAR0009	99.97	165.137	.734	.942
VAR00010	100.13	170.051	.538	.944
VAR00011	100.07	168.685	.737	.942
VAR00012	100.07	166.616	.798	.941
VAR00013	100.17	171.799	.535	.944
VAR00014	99.97	164.861	.832	.941
VAR00015	99.83	164.971	.823	.941
VAR00016	100.17	168.695	.660	.942
VAR00017	99.93	178.409	.155	.948
VAR00018	99.93	177.651	.349	.945
VAR00019	99.97	176.102	.427	.944
VAR00020	99.93	175.926	.422	.944
VAR00021	99.93	174.892	.494	.944
VAR00022	99.93	177.995	.322	.945
VAR00023	99.67	174.920	.538	.944
VAR00024	99.93	174.064	.494	.944
VAR00025	99.97	169.551	.559	.944
VAR00026	99.77	166.599	.770	.941
VAR00027	99.77	167.220	.738	.942
VAR00028	99.90	166.507	.766	.941
VAR00029	99.93	164.409	.756	.941
VAR00030	100.00	167.103	.782	.941
VAR00031	99.97	166.654	.740	.942
VAR00032	100.00	166.414	.687	.942

2. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	31

C. Konsep Diri

1. Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0001	95.53	149.223	.551	.912
VAR0002	95.47	148.051	.617	.911
VAR0003	95.43	151.151	.517	.913
VAR0004	95.73	150.202	.427	.914
VAR0005	95.57	151.289	.523	.913
VAR0006	95.77	149.633	.549	.912
VAR0007	95.47	148.051	.572	.912
VAR0008	95.70	150.424	.361	.915
VAR0009	96.07	152.271	.358	.915
VAR00010	95.80	142.717	.785	.908
VAR00011	95.73	145.720	.678	.910
VAR00012	96.13	151.223	.309	.916
VAR00013	95.73	145.168	.631	.910
VAR00014	96.27	147.720	.416	.915
VAR00015	96.27	148.064	.486	.913
VAR00016	95.80	140.855	.765	.908
VAR00017	95.57	153.357	.425	.914
VAR00018	95.67	152.920	.269	.916
VAR00019	95.57	152.116	.461	.913
VAR00020	95.67	151.057	.513	.913

VAR00021	95.57	150.875	.634	.912
VAR00022	96.33	165.609	-.376	.925
VAR00023	95.90	149.472	.499	.913
VAR00024	95.20	153.407	.462	.914
VAR00025	96.70	153.252	.276	.916
VAR00026	96.40	148.800	.494	.913
VAR00027	95.80	146.717	.650	.910
VAR00028	96.10	151.128	.385	.914
VAR00029	95.87	143.016	.760	.908
VAR00030	95.87	146.671	.539	.912
VAR00031	96.20	145.752	.556	.912
VAR00032	96.07	144.685	.613	.911

2. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.926	30

Lampiran 3. Skala Penelitian

Skala *Quarter Life Crisis*

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa takut untuk memasuki fase dewasa.				
2	Saya merasa gagal karena saya belum bisa mencapai apa yang saya harapkan.				
3	Saya merasa tertinggal saat melihat orang lain berhasil				

	mencapai hal yang belum bisa saya capai.				
4	Saya menginginkan suatu perubahan dalam hidup, namun merasa tidak mampu melakukan apa-apa.				
5	Saya sering mencemaskan banyak hal tentang kehidupan saya saat ini.				
6	Saya merasa khawatir dengan kehidupan saya di masa depan.				
7	Saya merasa antusias untuk memasuki fase dewasa.				
8	Saya merasa termotivasi saat melihat keberhasilan orang lain.				
9	Saya mencoba hal baru untuk meningkatkan kemampuan saya.				
10	Menginjak fase dewasa adalah masa yang sangat menyenangkan.				
11	Saya merasa optimis bahwa saya mampu mencapai kesuksesan di masa depan.				
12	Saya merasa tertekan menjalani kehidupan di masa beranjak dewasa ini.				
13	Saya merasa belum bisa menghasilkan apa-apa di usia yang terbilang sudah dewasa.				

14	Saya merasa rendah diri saat membandingkan pencapaian saya dengan pencapaian orang lain.				
15	Saya tau apa yang saya inginkan, tapi tidak tahu apa yang harus saya lakukan untuk mencapainya.				
16	Saya merasa gelisah menjalani kehidupan saat menginjak fase dewasa.				
17	Saya khawatir dengan langkah yang akan saya ambil di masa depan.				
18	Saya merasa senang menjalani kehidupan di masa beranjak dewasa ini.				
19	Gagal tidak membuat saya menyerah.				
20	Saya merasa bangga dengan pencapaian saya dan tidak membandingkan dengan pencapaian orang lain.				
21	Saya berusaha mengembangkan potensi yang saya miliki.				
22	Saya merasa nyaman dengan kehidupan yang sedang saya jalani.				
23	Saya yakin dengan rencana yang telah saya susun untuk menjalani kehidupan di masa depan.				

Skala Dukungan Sosial

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Keluarga memberikan perhatian yang cukup untuk saya.				
2	Saya merasa sangat disayangi oleh keluarga saya.				
3	Keluarga saya memberikan pujian kepada saya ketika saya berhasil mencapai sesuatu.				
4	Teman-teman mendengarkan dengan baik ketika saya sedang menyampaikan sesuatu.				
5	Keluarga saya membantu saya melakukan sesuatu yang sekiranya tidak bisa saya lakukan sendirian.				
6	Keluarga saya memfasilitasi saya dengan materi untuk mencapai hal yang saya cita-citakan.				
7	Keluarga selalu memberikan nasehat agar tidak terlalu mencemaskan masa depan.				
8	Keluarga memberikan solusi atas permasalahan yang sedang saya alami.				

9	Keluarga tidak memedulikan keadaan saya.				
10	Saya merasa teman-teman tidak menyayangi saya.				
11	Teman-teman tidak memberi pujian atas pencapaian saya.				
12	Keluarga acuh terhadap hal yang saya sampaikan.				
13	Teman-teman tidak memberikan bantuan ketika saya meminta bantuan kepada mereka.				
14	Keluarga tidak memberikan fasilitas berupa materi kepada saya walaupun saya membutuhkannya.				
15	Keluarga tidak pernah memberi nasehat kepada saya.				
16	Keluarga membiarkan saya menyelesaikan permasalahan saya sendirian.				
17	Saya merasa teman-teman menyayangi saya.				
18	Teman-teman selalu menyemangati ketika saya sedang merasa <i>down</i> .				
19	Keluarga menghargai pendapat yang saya berikan ketika sedang berdiskusi.				

20	Teman-teman memberikan bantuan ketika saya kesulitan melakukan sesuatu.				
21	Teman-teman memberikan pinjaman uang ketika saya sedang membutuhkan.				
22	Keluarga menasehati agar saya lebih memperhatikan kesehatan.				
23	Teman-teman memberikan ide jalan keluar untuk permasalahan yang sedang terjadi.				
24	Keluarga tidak memberikan perhatian kepada saya.				
25	Keluarga tidak memberikan kasih sayang yang cukup untuk saya.				
26	Keluarga tidak memberi dukungan ketika saya sedang merasa kesulitan.				
27	Teman-teman tidak menghiraukan pendapat yang saya berikan.				
28	Keluarga tidak berinisiatif membantu walau melihat saya kesusahan dalam melakukan suatu hal.				
29	Teman-teman enggan untuk memberikan bantuan berupa materi.				

30	Keluarga tidak peduli apakah saya membutuhkan nasehat atau tidak.				
31	Teman-teman tidak peduli apakah saya sedang ada masalah atau tidak.				

Skala Konsep Diri

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menggunakan sesuatu yang membuat saya nyaman.				
2	Saya bersyukur dengan keadaan fisik saya.				
3	Saya diterima dengan baik di lingkungan tempat saya berada.				
4	Saya menghadiri acara yang diselenggarakan oleh masyarakat di lingkungan saya.				
5	Saya bersikap baik pada siapapun yang saya temui.				
6	Saya mampu mengendalikan diri dalam situasi apapun.				
7	Saya merasa bangga dengan diri sendiri karena telah berhasil melewati berbagai masalah.				
8	Saya percaya bahwa tidak ada hal yang perlu untuk terlalu dikhawatirkan.				

9	Saya tidak terlalu peduli dengan penampilan saya.				
10	Saya tidak menyukai keadaan fisik saya.				
11	Orang-orang di lingkungan saya tidak menghargai kehadiran saya.				
12	Saya menghindari kegiatan yang diselenggarakan oleh masyarakat di lingkungan saya.				
13	Saya bersikap seenaknya ketika berinteraksi dengan orang lain.				
14	Saya tidak mau terlalu peduli terhadap permasalahan orang lain.				
15	Saya marah saat hal yang saya rancang dengan matang tidak berjalan dengan baik.				
16	Saya merasa bahwa saya tidak bisa meraih cita-cita di masa depan.				
17	Saya berusaha untuk berpenampilan baik saat bertemu orang lain.				
18	Orang-orang di lingkungan tempat saya berada menghargai kehadiran saya.				
19	Saya turut mengikuti kegiatan gotong-royong di lingkungan saya.				
20	Saya memberi pertolongan kepada orang yang membutuhkan.				

21	Saya merasa puas dengan hasil dari hal-hal yang telah saya kerjakan.				
22	Saya percaya bahwa setiap orang pasti akan meraih kesuksesannya masing-masing.				
23	Saya merasa sedih ketika orang lain mengomentari penampilan saya.				
24	Saya merasa memiliki banyak kekurangan dalam hal fisik.				
25	Saya tidak diterima dengan baik oleh lingkungan sekitar saya.				
26	Saya menarik diri dari lingkungan.				
27	Saya bersikap tidak peduli kepada orang lain.				
28	Saya tidak mau belajar dari kegagalan yang pernah saya lalui.				
29	Saya menyalahkan diri akan suatu hal yang tidak bisa saya kendalikan.				
30	Kegagalan membuat saya tidak berani mengambil kesempatan yang ada.				

Lampiran 4. Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DUKUNGAN SOSIAL	272	58	124	97.95	14.901
KONSEP DIRI	272	65	120	92.07	11.568
QUARTER LIFE CRISIS	272	23	79	54.11	9.855
Valid N (listwise)	272				

TINGKAT QUARTER LIFE CRISIS

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	35	12.9	12.9	12.9
	Sedang	196	72.1	72.1	84.9
	Tinggi	41	15.1	15.1	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

TINGKAT DUKUNGAN SOSIAL

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	54	19.9	19.9	19.9
	Sedang	164	60.3	60.3	80.1
	Tinggi	54	19.9	19.9	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

TINGKAT KONSEP DIRI

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	43	15.8	15.8	15.8
	Sedang	182	66.9	66.9	82.7

Tinggi	47	17.3	17.3	100.0
Total	272	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		272
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.38967373
Most Extreme Differences	Absolute	.048
	Positive	.024
	Negative	-.048
Test Statistic		.048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6. Uji Linearitas

1. Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Dukungan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QUARTER	Between	(Combined)	9995.174	57	175.354	2.348	.000
LIFE CRISIS	Groups	Linearity	3548.589	1	3548.589	47.513	.000
*		Deviation	6446.585	56	115.118	1.541	.015
DUKUNGAN	from Linearity						
SOSIAL	Within Groups		15983.028	214	74.687		
	Total		25978.202	271			

2. Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Konsep Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QUARTER	Between	(Combined)	12078.993	52	232.288	3.660	.000
LIFE CRISIS	Groups	Linearity	6858.150	1	6858.150	108.059	.000
* KONSEP		Deviation	5220.843	51	102.369	1.613	.010
DIRI		from Linearity					
Within Groups			13899.209	219	63.467		
Total			25978.202	271			

Lampiran 7. Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6903.427	2	3451.713	48.677	.000 ^b
	Residual	19074.775	269	70.910		
	Total	25978.202	271			

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

b. Predictors: (Constant), KONSEP DIRI, DUKUNGAN SOSIAL

Lampiran 8. Bukti Penelitian

Uji coba penelitian

Formulir tanpa judul - Google Formulir

https://docs.google.com/forms/d/1qyH_pw_kqsPc-i-Oelwg7UHW9Ez4_AeiSeR4Nr3yPsU/edit

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Jawaban 67 Setelan Poin total: 0

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Andhini Rosa Ausatina Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan uji coba penelitian untuk tugas akhir. Oleh karena itu saya meminta bantuan dan ketersediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner ini.

Dalam kuesioner ini terdapat 4 pilihan jawaban, sebagai berikut:

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak ada jawaban yang salah, maka dimohon untuk menjawab pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan sejujur-jujurnya.

Saya mengucapkan terima kasih atas waktu dan partisipasinya.
wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Formulir ini otomatis mengumpulkan email dari semua responden. [Ubah setelan](#)

Penelitian

Formulir tanpa judul - Google Formulir

https://docs.google.com/forms/d/1uPh6U5IVPySdHvExURoiQJsp1AmX7jCrs_y4qXAJHM/edit

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Jawaban 274 Setelan

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Andhini Rosa Ausatina Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir dengan judul 'Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Pengguna Instagram'. Oleh karena itu saya meminta bantuan dan ketersediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner ini.

Dalam kuesioner ini terdapat 4 pilihan jawaban, sebagai berikut:

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak ada jawaban yang salah, maka dimohon untuk menjawab pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan sejujur-jujurnya.

Saya mengucapkan terima kasih atas waktu dan partisipasinya.
Waassalamu'alaikum Wr. Wb.

Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Andhini Rosa Ausatina
Tempat dan Tanggal Lahir : Praya, 17 Oktober 2000
Alamat Rumah : Praya, Lombok Tengah, NTB
No. HP : 087864058148
Email : andhinirosaausatina@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 2 Mantang
2. MTs Nurul Haramain
3. SMA 1 Praya

Semarang, 31 Juli 2024

Pembuat Pernyataan



Andhini Rosa Ausatina

NIM 1907016075