

**PENGARUH RESILIENSI *DAN SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Guna Memenuhi Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Dimas Nugroho Aji

2107016074

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

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 RESILIENSI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Dimas Nugroho Aji

NIM : 2107016074

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, 29 April 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhrom M.Ag
NIP. 196503291994031002

Penguji II

Nadiatus Salama M.Si., PhD.
NIP. 197806112008012016



Penguji III

Wening Wihartati S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, S. Psi., MA.
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Lainatul Mudzikiyah S. Psi. M.Psi.
Psikolog
NIP. 198805032023212036

Pembimbing II

Nadiatus Salama M.Si., PhD.
NIP. 197806112008012016

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “Pengaruh Resiliensi dan *Social Comparison* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang” merupakan karya asli yang saya ajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain selain yang telah tertulis dalam naskah dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 28 April 2025



Dimas Nugroho Aji

NIM. 2107016074

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH RESILIENSI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Dimas Nugroho Aji

NIM : 2107016074

Jurusan : Psikologi

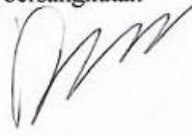
Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Semarang, 07 April 2025
Yang bersangkutan


Lainatul Mudzkiyyah S. Psi. M.Psi. Psikolog.
NIP. 198805032023212036


Dimas Nugroho Aji
NIM. 2107016074

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH RESILIENSI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Dimas Nugroho Aji

NIM : 2107016074

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadiatus Salama M.Si., PhD.
NIP. 197806112008012016.

Semarang, 07 April 2025
Yang bersangkutan

Dimas Nugroho Aji
NIM. 2107016074

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Resiliensi dan *Social Comparison* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Agung Muhammad SAW, yang selalu kami nantikan syafa’atnya di yaumul akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang turut berperan dalam melancarkan proses penelitian. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah S. Psi. M.Psi. Psikolog, selaku dosen pembimbing I, yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Nadiatus Salama M.Si., PhD., selaku dosen pemimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
9. Kepada teman-teman mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah berkenan menjadi responden dan subjek dalam penelitian ini.

10. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi berbagai siapapun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Semarang, 28 April 2025

Dimas Nugroho Aji

NIM. 2107016074

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah perjalanan panjang yang ditulis dengan peluh, sabar, dan doa. Maka, izinkan penulis mempersembahkan setiap halaman, setiap kata, dan setiap makna yang tertuang di dalamnya kepada mereka yang senantiasa hadir, baik dalam wujud nyata maupun dalam doa.

1. Kepada diri penulis sendiri, yang telah memilih untuk tidak menyerah. Untuk setiap langkah kecil yang akhirnya membawa pada titik ini, terima kasih telah bertahan.
2. Kepada keluarga kecil yang menjadi rumah bagi segala rasa. Bapak Wahyoe Widayat, Ibu Siti Azizah, Umar Maulana Irsyad, S.Ds, Khusnul Khotimah, S.M, dan Rida Riyanti Widayat, S.S. Dalam dekap kasih dan doa kalian, penulis dapat tumbuh dan bertahan.
3. Kepada para sahabat seperjalanan, penjaga cerita satu dekade kehidupan. Gerald Randy Mamola, A.Md, Pjk, Muhammad Ardian Bagaskara, S.Sos, Fathu Ridwan Alkais, A.Md,T, Renita Annisa Pravitasari, S.M, M,M, Zahra Kartika Yufananda, S.E dan Deby Puspita Ningrum, S.Hub.Int. Kita telah menua bersama dalam obrolan-obrolan sederhana, dalam tawa yang tak ada habisnya. Semoga tetap saling kebersamai dalam setiap langkah kehidupan.
4. Kepada teman seperjuangan penulis selama masa meraih pendidikan tinggi, Doni Wicaksono, S.Pd, Naufal Abdillah, S.Tr. Ab, Davin Orvino, A.Md.A.B, Muhammad Diksy Daffa, A, S.Tr.AK, Muhammad Kholid Rahmatullah, S.Sos, Marchsanino Ridlotllah, S.M, Priyanka Tantri M, S.Pd, Eveline Maghfiryani A, S.H dan Luluk Chairunisa, S.M yang telah kebersamai dalam menggapai asa & cita nya masing-masing.
5. Kepada rekan sejawat akademik, Dimas Wahyu Pratama, S.Psi, Hery Tyas Pramana Putra, S.Psi, Ahmad Munif,, S.Psi, Gusta Adi Nugraha, S.Psi, Muchammad Fariz, S.Psi dan Suprados, S.Psi. Terima kasih atas ilmu yang tak pelit dibagi, atas waktu yang rela diluangkan, dan atas dukungan yang tak lekang oleh lelah. Kita bertumbuh bersama dalam ruang yang sama, dengan tujuan yang tak jauh berbeda: menjadi berguna.
6. Kepada saudara seperjuangan dari akar rumput, Zidnii Ilman Hamidan, S.Sos dan Iqbal Surya, S.M. Dalam candamu ada semangat, dalam tawamu ada harapan. Kita menertawakan kerasnya hidup, tapi tak pernah benar-benar menyerah padanya.
7. Kepada setiap pihak yang telah hadir, membantu, dan mendoakan tanpa disebut namanya satu per satu. Kebaikan kalian adalah bagian dari cerita ini, dan Tuhanlah yang akan membalasnya dengan cara terbaik.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

Qs. Al Insyirah : 5

“Fortis Fortuna Adiuvat”

Kebahagiaan hanya untuk orang yang berani.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	viii
PERNYATAAN KEASLIAN	ix
PERSETUJUAN PEMBIMBING I	x
PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	xi
KATA PENGANTAR	xii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xiv
MOTTO.....	xv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II.....	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Konseptualisasi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	12
B. Konseptualisasi Variabel Resiliensi.....	19
C. Konseptualisasi Variabel <i>Social Comparison</i>	25
D. Pengaruh Resiliensi dan Social Comparison Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang	29
E. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III.....	32
METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	34

D. Metode Pengumpulan Data	34
E. Validitas, Reliabilitas dan Daya Beda Aitem	39
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Hasil Uji Asumsi	54
C. Hasil Uji Hipotesis	56
D. Pembahasan	58
BAB V.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Responden Pra Riset.....	4
Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir	31
Tabel 3. 1 Skoring Skala Likert.....	35
Tabel 3. 2 Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	35
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Resiliensi	37
Tabel 3. 4 Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	40
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Skala Resiliensi	42
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala <i>Social Comparison</i>	43
Tabel 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Usia	48
Tabel 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Fakultas	49
Tabel 4. 4 Data Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan	49
Tabel 4. 5 <i>Descriptive Statistics</i>	50
Tabel 4. 6 Kategori Rentang Skor <i>Quarter Life Crisis</i>	51
Tabel 4. 7 Kategori Frekuensi <i>Quarter Life Crisis</i>	51
Tabel 4. 8 Kategori Rentang Skor Resiliensi	52
Tabel 4. 9 Kategori Frekuensi Resiliensi	52
Tabel 4. 10 Kategorisasi Rentang Skor <i>Social Comparison</i>	53
Tabel 4. 11 Kategorisasi Frekuensi <i>Social Comparison</i>	53
Tabel 4. 12 Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov Smirnov 1</i>	54
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Resiliensi dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	54
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas <i>Social Comparison</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	55
Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinearitas	55
Tabel 4. 16 Hasil Regresi Linier Berganda.....	57
Tabel 4. 17 Hasil Perhitungan Anova	57
Tabel 4. 18 Hasil Regresi	56

PENGARUH RESILIENSI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Dimas Nugroho Aji

Program Studi Psikologi

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

ABSTRAK

Abstrak : *Quarter life crisis* merupakan fase atau kondisi ketidakpastian akan kehidupan yang dirasakan oleh individu dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun. Selama periode ini, individu sering merasa cemas dan khawatir tentang masa yang akan datang, terutama dalam pekerjaan, relasi sosial, dan kehidupan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh resiliensi dan *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif kausal dengan metode regresi linier berganda. Populasi pada penelitian ini sebanyak 10.943 mahasiswa dengan sampel sebanyak 264. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan metode incidental sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F hitung sebesar 1813,291, dengan nilai Adjusted R Square 0,357 atau mempengaruhi sebanyak 35,7% dengan nilai signifikansi variabel resiliensi sebesar 0,036 dan variabel *social comparison* sebesar $< 0,001$. Dari hasil tersebut terdapat pengaruh signifikan antara resiliensi terhadap *quarter life crisis* mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, lalu terdapat pengaruh signifikan *social comparison* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan terakhir terdapat pengaruh signifikan resiliensi dan *social comparison* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Kata Kunci : Resiliensi, *Social Comparison*, *Quarter Life Crisis*.

THE INFLUENCE OF RESILIENCE AND SOCIAL COMPARISON ON THE QUARTER-LIFE CRISIS AMONG STUDENTS OF THE WALISONGO STATE ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG

Dimas Nugroho Aji

Psychology Study Programme

Walisongo State Islamic University Semarang

ABSTRACT

Abstract: *Quarter life crisis is a phase or condition of uncertainty about life experienced by individuals aged 20 to 30 years. During this period, individuals often feel anxious and worried about the future, particularly regarding work, social relationships, and interpersonal life. This study aims to empirically examine the influence of resilience and social comparison on quarter life crisis among students at the State Islamic University of Walisongo Semarang. The research was conducted using a causal associative quantitative approach with multiple linear regression methods. The population for this study consisted of 10,943 students, with a sample size of 264. The sampling technique used in this research was incidental sampling. The results of this study show a calculated F value of 1813.291, with an Adjusted R Square value of 0.357, indicating an influence of 35.7%, with a significance level for the resilience variable of 0,036 and the social comparison variable of < 0.001 . From these results, there is a significant influence of resilience on the quarter life crisis among students at the State Islamic University of Walisongo Semarang, as well as a significant influence of social comparison on the quarter life crisis among students at the State Islamic University of Walisongo Semarang, and finally, there is a significant influence of both resilience and social comparison on the quarter life crisis among students at the State Islamic University of Walisongo Semarang.*

Keywords: *Resilience, Social Comparison, Quarter Life Crisis.*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *quarter life crisis* atau krisis seperempat kehidupan merupakan istilah yang merujuk pada fase ketidakpastian dan kecemasan yang dirasakan oleh individu yang berumur 20-30 tahun. Robins & Wilner (2001) menerangkan bahwa fenomena ini merupakan periode kekhawatiran akan ketidakpastian yang dirasakan oleh orang-orang pada fase dewasa awal. Pada periode ini, seseorang sering kali merasa bingung tentang arah hidupnya, termasuk karier, hubungan, dan identitas diri. Istilah ini mencerminkan tantangan yang muncul saat individu bertransisi dari masa remaja menuju dewasa sehingga dapat menimbulkan gangguan psikologis berupa kecemasan dan stres.

Menurut penjelasan dari Greenberger & Padesky (2016) menerangkan bahwa kecemasan adalah rasa takut sementara atau kegugupan, ketika seseorang sedang menghadapi pengalaman yang sulit dalam hidupnya. Diksi kecemasan juga dapat menginterpretasikan rasa ketakutan atau kegugupan sementara yang dialami oleh setiap individu, sebelum individu tersebut mengalami pengalaman hidup yang lebih menantang. Lazarus & Folkman (dalam Gaol, 2016) mendefinisikan stres sebagai segala hal yang dianggap oleh seseorang sebagai tantangan, ancaman, atau hal yang menyakitkan. Arnett (2015) menerangkan bahwa individu cenderung mengalami kebingungan dan merasa kebuntuan dalam menyelesaikan *problem* atau masalah sehingga akibatnya mengalami sebuah krisis pada hidupnya.

Fase ini sering kali ditandai dengan keraguan terhadap arah hidup, identitas diri, tujuan karier, serta hubungan sosial. Stapleton, Luiz, & Chatwin (2017) menjelaskan individu atau dalam hal ini mahasiswa, sebagai kelompok yang tengah berada di usia transisi ini cenderung rentan mengalami fase *quarter life crisis* sebagai akibat dari tekanan akademik, sosial, serta ekspektasi pribadi yang tinggi. Arnett (2015) menyatakan bahwa ketika sedang menempuh proses pendidikan, mahasiswa sekaligus memasuki fase transisi dari yang awalnya masa remaja ke masa yang lebih matang, baik dari fisiologis maupun psikologis. Fase ini dimaknai sebagai fase masa dewasa awal, dimana individu mulai mengeksplorasi diri untuk memenuhi harapan dan ekspektasi orang-orang terdekatnya, antara lain menyelesaikan pendidikan tepat

waktu, mencari pekerjaan, memulai hubungan romantis, dan mampu mengurus diri sendiri. Masa *early adulthood* atau dewasa awal merupakan sebuah momentum transisi yang menentukan perubahan besar dalam kehidupan seseorang.

Pada periode ini, individu sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dalam aspek karier, hubungan interpersonal, maupun pencapaian pribadi. Dewasa awal, menurut Santrock (2012) merujuk pada periode kehidupan individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Dalam pandangan Kurniadewi *et al.* (2016) ketika seseorang memasuki fase dewasa awal, idealnya individu tersebut telah memiliki kejelasan mengenai tujuan hidupnya dan mulai merencanakan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapai tujuan tersebut. Menurut Hurlock (2009) fase dewasa awal merupakan masa dimana setiap individu mengalami gejolak emosional, dinamika sosial, krisis identitas maupun ketergantungan terhadap orang lain sehingga individu dituntut untuk dapat beradaptasi pada pola dan kehidupan yang baru.

Fenomena ini semakin kompleks di era digital, di mana perbandingan sosial atau *social comparison* serta ekspektasi yang dipengaruhi oleh media sosial sering kali memperburuk kondisi mental dan emosional mahasiswa. Menurut Robbins & Wilner (2001) *quarter life crisis* terjadi ketika seseorang merasa terjebak dalam perasaan cemas, bingung, dan tidak berdaya, terutama saat menghadapi keputusan-keputusan penting terkait masa depan, seperti kelulusan, pekerjaan, dan hubungan pribadi. Atwood & Scholtz (2008) menambahkan bahwa permasalahan yang timbul selama fase ini sering kali berhubungan dengan pencarian jati diri, kekhawatiran tentang masa depan karier, serta masalah dalam berhubungan dengan orang lain. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dapat menimbulkan gangguan emosional seperti depresi, kecemasan dan stres jika tidak ditangani dengan baik.

Masa ini sering kali dimulai menjelang kelulusan atau setelah menyelesaikan pendidikan, memicu perasaan frustrasi, cemas, dan bingung mengenai tujuan hidup. *Quarter life crisis* melibatkan perasaan putus asa, penilaian diri yang rendah, keraguan dalam pengambilan keputusan dan kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal. Perasaan cemas terkait masa depan menjadi ciri khas dari fase dewasa awal ini (Atwood & Scholtz, 2008). Masalah yang muncul dalam fase ini dapat mencakup karir, hubungan sosial, agama, dan cita-cita (Nash & Murray, 2010). Di

Indonesia, terdapat beberapa survei yang mengkaji fenomena *quarter life crisis*. Alva Research Center melakukan penelitian kepada 1.529 responden yang tersebar di 34 provinsi seluruh Indonesia, ditemukan bahwa 56,4% individu dewasa awal mengalami kecemasan (Annur, 2022).

Tingginya tingkat kecemasan ini disebabkan oleh berbagai tekanan dan tantangan yang muncul saat memasuki fase dewasa awal. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia pada 14.988 responden, menunjukkan bahwa 71,7% individu mengalami kecemasan, 72,9% mengalami depresi, dan 36% memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Gangguan psikologis paling sering ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun, dengan pemikiran untuk mengakhiri hidup paling banyak muncul pada usia 18-29 tahun (Gandhawangi & Belekubun, 2022).

Selain itu, survei yang dilakukan oleh GenSINDO mengenai *quarter life crisis* pada individu berusia 18 hingga 25 tahun secara *daring* menemukan bahwa kekhawatiran utama di fase dewasa awal mencakup karir, pendidikan, kesehatan, hubungan, dan persaingan global. Lalu ada penelitian lain dari Fajeri (2023), subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir di Perguruan Tinggi Kabupaten Jember, hasil penelitian tersebut menemukan bahwa 48% mahasiswa mengalami sebuah krisis atau *quarter life crisis* tingkat tinggi di umur 22 tahun, dengan kekhawatiran akan hubungan interpersonal dan juga kekhawatiran akan masa depan.

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang termasuk dalam kelompok usia dewasa awal, yaitu yang berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun yang sangat rentan terhadap terjadinya *quarter life crisis*. Selain transisi akademik dan sosial yang dialami, mahasiswa juga seringkali dihadapkan pada harapan yang tinggi dari keluarga dan masyarakat terkait pencapaian karier dan kehidupan pribadi. Tekanan akademik dan perbandingan sosial yang sering kali terjadi di media sosial dapat memperburuk perasaan ketidakpuasan diri, yang membuat individu semakin tertekan dan bingung dalam menghadapi masa depan. Peneliti sendiri telah melakukan survei awal atau pra riset pada tanggal 18 – 20 November 2024 melalui metode wawancara yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan rentang umur 18 hingga 25 tahun. Subjek pra riset pada penelitian ini diberikan kepada mahasiswa non-

psikologi agar tidak membuat bias pada penelitian. Wawancara ini memiliki tujuan untuk menggali fenomena terkait dengan *quarter life crisis* yang individu alami, termasuk kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan tertekan oleh harapan keluarga, kecemasan tentang masa depan karier dan kelulusan, penilaian diri yang rendah, serta ketidakpastian dalam membangun hubungan interpersonal.

Tabel 1. 1 Responden Pra Riset

No	Inisial	Umur	Fakultas
1	ZIH	21	FDK
2	RNA	22	FEBI
3	MR	22	FEBI
4	MKR	21	FDK
5	RA	21	FEBI
6	DW	21	FSH
7	DDA	21	FST
8	MDV	22	FUHUM
9	NA	22	FISIP
10	AF	21	FITK

Beberapa responden mengungkapkan kebingungannya dalam menentukan langkah hidup mereka setelah lulus kuliah. Misalnya, responden ZIH merasa khawatir dan putus asa akan kehidupan pasca lulus kuliah, ia merasa tidak percaya diri untuk dapat pekerjaan yang sesuai dengan harapannya dikarenakan jurusannya yang menurutnya termasuk jurusan yang susah untuk mendapatkan pekerjaan. Sementara itu, responden RNA merasakan tekanan dari keluarganya yang terus menanyakan kapan ia akan menikah, padahal ia merasa belum siap karena masih bingung menentukan arah karier yang diinginkannya.

Hal ini menambah kecemasannya terhadap harapan keluarga yang semakin meningkat. Di sisi lain, responden MR merasa khawatir tentang prospek kariernya setelah lulus kuliah. Ia merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya yang sudah mulai bekerja, membuat kecemasan tersebut semakin mendalam. Responden MKR berada dalam dilema serupa, yaitu antara menyelesaikan skripsi atau menerima

tawaran pekerjaan yang sangat baik. Ia khawatir tidak bisa menyelesaikan skripsinya dengan baik jika langsung terjun ke pekerjaan.

Responden RA merasa rendah diri dikarenakan membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang dianggap sudah lebih maju dalam karier atau kehidupan pribadi, sehingga merasa rendah diri dan merasa kurang dengan pencapaiannya sendiri. Responden DW mengungkapkan tekanan besar dari orang tuanya yang menginginkan ia segera bekerja setelah lulus. Subjek merasa terbebani oleh ekspektasi tersebut dan merasa belum siap. Responden DDA juga merasakan kebingungan dalam hubungannya, merasa tertekan karena kekhawatirannya tidak bisa memenuhi ekspektasi pasangannya untuk melanjutkan hubungan ke jenjang yang lebih serius.

Responden MDV merasa rendah diri dengan kemajuan akademiknya yang tidak sesuai dengan harapan, merasa tertinggal dari teman-teman yang sudah lulus dan memulai karier mereka. Responden NA dan AF juga mengungkapkan kebingungannya dalam memilih antara melanjutkan studi atau mengejar karier, merasa tidak memiliki arah yang jelas. Secara keseluruhan, para responden merasakan tekanan besar dalam menentukan pilihan hidup mereka setelah kuliah, terutama mengenai karier dan hubungan pribadi. Kebingungan ini membuat mereka merasa terjebak dalam ketidakpastian, dengan perasaan tertekan dan rendah diri yang semakin memperburuk keadaan. Mereka merasa tertinggal dari teman-temannya yang sudah berhasil, baik dalam hal karier maupun kehidupan pribadi, yang mengarah pada penurunan rasa percaya diri dan kebingungannya dalam menjalani masa depan.

Fenomena-fenomena ini menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* sangat terkait dengan kebingungan, perbandingan sosial, kecemasan serta perasaan tertekan. Fenomena ini semakin diperburuk oleh tekanan eksternal dari keluarga dan masyarakat yang menuntut pencapaian-pencapaian tertentu dalam waktu yang singkat, serta ketidakpastian akan masa depan. Beberapa masalah utama yang muncul pada fase ini antara lain kebingungan dalam memilih karier, keraguan terhadap pilihan hidup, serta perasaan putus asa dan ketakutan dengan masa depan yang belum jelas arahnya. Di sisi lain, Nash & Murray (2010) menerangkan jika permasalahan seperti tantangan dalam meraih cita-cita, hambatan akademis, atau bahkan masalah agama dan karier di dunia kerja turut memperburuk kondisi ini.

Quarter life crisis, jika dibiarkan, dapat menyebabkan masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan (Robbins dan Wilner, 2001).

Menurut Azmy (2018) resiliensi menjadi salah satu faktor penentu untuk membantu individu mengatasi krisis ini. Resiliensi, yang berasal dari kata *resilio* yang berarti "memantul kembali", mencerminkan kemampuan seseorang untuk bangkit setelah menghadapi kesulitan hidup, sedangkan menurut penjelasan dari Wagnild & Young (dalam Rachmawati & Listiyandini, 2014) resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dan pulih kembali untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat setelah menghadapi tantangan. Dalam menghadapi *quarter life crisis*, individu yang resilien mampu mengatasi kegagalan dan beradaptasi dengan perubahan. Di tengah fenomena *quarter life crisis*, resiliensi menjadi faktor internal yang memiliki kontribusi untuk membantu individu dalam mengatasi perasaan cemas, bingung, dan tertekan.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit, beradaptasi, dan berkembang setelah menghadapi kesulitan atau tantangan. Resiliensi tidak hanya tentang bertahan, akan tetapi juga tentang mampu belajar dan tumbuh melalui pengalaman yang penuh tekanan. Reivich & Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi krisis, mengelola stress serta bangkit setelah kegagalan. Dalam konteks fenomena *quarter life crisis*, individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola perasaan cemas, tidak berdaya, dan ragu yang muncul selama fase ini. Resiliensi memungkinkan seseorang untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan terus maju meskipun menghadapi ketidakpastian.

Wagnild & Young (dalam Rachmawati & Listiyandini, 2014) juga menekankan bahwa individu yang resilien mampu beradaptasi dengan perubahan, memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan dapat menjaga harapan serta optimisme meskipun dihadapkan pada situasi yang sulit. Chan & Prendergast (2007) menjelaskan bahwa pada tahap *quarter life crisis*, individu yang tengah membentuk identitas diri akan terpengaruh oleh interaksi sosial. Dalam proses perkembangan ini, individu akan membentuk pandangan terhadap harga diri (*self-esteem*) yang bertujuan untuk mengevaluasi diri, baik secara positif maupun negatif. Selanjutnya, individu cenderung melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) sebagai salah satu upaya untuk mengevaluasi dirinya (Baron & Bryne, 2003). Selain itu,

perbandingan sosial (*social comparison*) juga memainkan peran penting dalam memperburuk perasaan ketidakpuasan diri selama fase *quarter life crisis*.

Fenomena ini dapat terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pencapaian karier, status sosial, penampilan atau hubungan interpersonal. Festinger (dalam Mussweiler *et al*, 2011) mengungkapkan bahwa *social comparison* dapat meningkatkan perasaan cemas dan meragukan diri sendiri, yang pada akhirnya memperburuk efek dari fase *quarter life crisis*. Individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, baik dalam pencapaian karier, penampilan, maupun hubungan sosial, yang semakin diperburuk oleh media sosial, selain itu individu melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain dengan tujuan untuk mengevaluasi diri serta mendapatkan informasi tentang diri mereka sendiri serta penelitian yang dilakukan oleh Gibbons & Buunk (1999) menunjukkan bahwa perbandingan sosial dapat dilakukan berdasarkan opini atau kemampuan.

Menurut Taylor *et al*, (2009), individu cenderung melakukan dua jenis perbandingan sosial yakni perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*) yang berarti membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih rendah dalam bidang tertentu dan perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yaitu membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih unggul atau sempurna dalam bidang tertentu. Selain itu Taylor *et al*, (2009) juga menjelaskan bahwa perbandingan sosial dapat memberikan dampak positif atau negatif, tergantung pada kelompok yang terlibat, seperti orang lain, anggota kelompok sendiri (*in-group*), atau orang-orang yang sangat dekat, seperti sahabat, pasangan, atau keluarga.

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat pengaruh resiliensi dan *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Riset ini penting untuk mengetahui dan memahami sejauh mana resiliensi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung bagi mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*, serta bagaimana *social comparison* dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh antara resiliensi, *social comparison*, dan *quarter life crisis* pada mahasiswa diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna dalam merancang intervensi

yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan daya tahan mental, dan mengurangi dampak negatif dari fenomena *quarter life crisis*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, terdapat beberapa rumusan masalah yang menjadi fokus dalam skripsi ini, yaitu:

1. Apakah resiliensi berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?
2. Apakah perbandingan sosial (*social comparison*) berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?
3. Apakah resiliensi dan perbandingan sosial (*social comparison*) berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Seiring dengan latar belakang dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh perbandingan sosial (*social comparison*) terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh resiliensi dan perbandingan sosial (*social comparison*) dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik dari segi teori maupun praktik, sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai *quarter life crisis*, resiliensi, dan perbandingan sosial (*social comparison*), khususnya dalam konteks mahasiswa. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perkembangan pribadi mahasiswa.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh lembaga pendidikan, khususnya Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, untuk merancang program dukungan psikologis yang bertujuan membantu mahasiswa dalam mengelola *quarter life crisis* mereka.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari pengulangan hasil temuan yang telah dibahas dalam karya ilmiah lainnya seperti skripsi, jurnal, atau penelitian sebelumnya, penulis akan menyajikan informasi serta menjelaskan keterkaitan antara penelitian yang diajukan dengan studi-studi terdahulu yang relevan. Selain itu, penulis juga akan memaparkan berbagai temuan yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut adalah penelitian terdahulu yang relevan terkait topik ini.

Penelitian terdahulu pertama yang relevan dilakukan oleh Azmy (2022), dengan judul "*Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar*". Berdasarkan hasil penelitiannya, tingkat resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Kota Makassar tergolong tinggi. Penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Kesamaannya terletak pada fokus kajian, yaitu keterkaitan antara resiliensi dan *quarter-life crisis*, serta pendekatan yang digunakan, yaitu metode kuantitatif. Sementara itu, perbedaannya terletak pada adanya tambahan variabel dalam penelitian, yaitu perbandingan sosial (*social comparison*), serta adanya perbedaan karakteristik subjek yang diteliti.

Penelitian kedua dilakukan oleh Hombing & Simarmata (2023), dengan judul: "*Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Medan*". Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi pada

mahasiswa tingkat akhir di Medan yang mengalami *quarter-life crisis* termasuk dalam kategori tinggi. Persamaan dengan penelitian penulis adalah pembahasan mengenai resiliensi dan *quarter-life crisis* serta metode kuantitatif yang digunakan. Sedangkan perbedaannya adalah penambahan variabel *social comparison* dalam penelitian penulis serta perbedaan pada subjek penelitian.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Yuniar & Haq (2023), dengan judul: *Pengaruh Social Comparison terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Samarinda*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial (*social comparison*) pada perempuan dewasa awal di Samarinda yang mengalami *quarter-life crisis* berada pada kategori tinggi. Persamaan dengan penelitian penulis adalah pembahasan mengenai *social comparison* dan *quarter-life crisis* dengan metode kuantitatif. Perbedaannya terletak pada penambahan variabel resiliensi dalam penelitian penulis serta perbedaan subjek yang diteliti.

Penelitian keempat dilakukan oleh Rahayu (2024), dengan judul: *Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa perbandingan sosial (*social comparison*) pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengalami *quarter-life crisis* berada pada kategori tinggi. Persamaannya dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan mengenai *social comparison* terhadap *quarter-life crisis* dan penggunaan metode kuantitatif. Perbedaannya adalah penambahan variabel resiliensi dalam penelitian penulis serta perbedaan pada subjek yang diteliti.

Pada penelitian pertama dan kedua terdapat kesamaan, yaitu sama-sama meneliti variabel resiliensi terhadap *quarter life crisis*, namun tidak melibatkan variabel *social comparison*. Perbedaan yang lebih spesifik terlihat pada subjek penelitian masing-masing. Penelitian pertama menggunakan subjek dewasa awal di Kota Makassar dan penelitian kedua mahasiswa akhir di Kota Medan. Sementara itu, penelitian ini lakukan menggunakan subjek mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ketiga dan keempat meneliti pengaruh *social comparison* terhadap *quarter life crisis*, tetapi tidak melibatkan variabel resiliensi. Meskipun masing-masing penelitian membahas variabel-variabel yang relevan, hingga saat ini belum ada penelitian yang secara bersamaan mengintegrasikan ketiga variabel, yaitu resiliensi, *social comparison*, dan *quarter life crisis*. Karena

pentingnya masalah ini, peneliti memilih judul Pengaruh Resiliensi dan *Social Comparison* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Krisis seperempat kehidupan atau yang lebih dikenal dengan sebutan *quarter life crisis*, kemunculannya pertama kali pada tahun 2001. Istilah ini diperkenalkan oleh Robbins & Wilner berdasarkan hasil riset mereka terhadap individu yang memasuki fase dewasa awal pada awal abad ke-20 di Amerika. Riset ini fokus pada individu yang berada di tahap transisi menuju kehidupan yang penuh dengan tanggung jawab dan tuntutan baik untuk dirinya maupun orang disekitarnya, yakni ketika seseorang tidak lagi menikmati kenyamanan sebagai mahasiswa dan mulai dihadapkan pada tuntutan sosial untuk menikah atau bekerja. Kelompok ini sering disebut sebagai "*twentysomethings*" (Robbins & Wilner, 2001).

Menurut Robbins & Wilner (2001), *quarter life crisis* biasanya dialami oleh individu berusia 18 hingga 30 tahun dan merupakan reapon terhadap ketidakpastian yang mencapai puncaknya. Individu akan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan perasaan tidak berdaya. Krisis ini sering muncul ketika seseorang akan segera lulus atau menyelesaikan pendidikan tinggi, yang memicu berbagai emosi seperti frustrasi, kecemasan, kepanikan, serta kebingungannya tentang tujuan hidup. Menurut Black (2010), *quarter life crisis* adalah situasi di mana individu mengalami gejala ketidakstabilan emosional.

Fischer (2008), menyatakan bahwa kondisi ini muncul ketika seseorang menginjak umur pertengahan 20-an, yang ditandai dengan kemunculan perasaan cemas akan masa depan, seperti masalah hubungan interpersonal, pekerjaan dan kehidupan sosial. Byock (2010), menggambarkan krisis ini terjadi saat seseorang menginjak fase dewasa awal, dimana individu menghadapi banyak tuntutan eksternal, seperti pilihan pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal, serta bagaimana pengaruh pengalaman pada masa lalu terhadap situasi yang akan dihadapi.

Balqis *et al.* (2023) menyebutkan bahwa salah satu indikator penyebab *quarter life crisis* ini merupakan krisis identitas, yang muncul karena banyaknya

pertanyaan mengenai diri individu dan perasaan tidak puas terhadap hubungan interpersonal serta pekerjaan. Atwood & Scholtz (2008), menambahkan bahwa selama fase krisis tersebut, individu sering merasakan keraguan terhadap *skill* atau kemampuan diri sendiri, perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tantangan, takut akan kegagalan serta perasaan terisolasi.

Secara keseluruhan, *quarter life crisis* dapat dipahami sebagai fase atau kondisi ketidakpastian akan kehidupan yang di rasakan oleh individu dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun. Selama periode ini, individu sering merasa cemas dan khawatir tentang masa yang akan datang, terutama dalam pekerjaan, relasi sosial, dan kehidupan interpersonal. Krisis ini merupakan manifestasi perasaan dari individu terhadap perasaan ketidakpastian yang semakin signifikan, dengan banyaknya pilihan yang membawa perasaan kepanikan dan kecemasan.

2. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins & Wilner (2001), menjelaskan bahwa *quarter life crisis* memiliki tujuh aspek, di antaranya:

a. Bimbang untuk mengambil keputusan

Masa transisi dari remaja ke dewasa adalah fase di mana individu diharapkan untuk menjadi lebih mandiri, termasuk dalam membuat keputusan hidup. Namun dikarenakan keputusan atau pilihan tersebut akan memiliki dampak pada masa yang akan datang, sehingga individu sering merasa ragu, khawatir apakah pilihan tersebut adalah yang terbaik atau justru sebaliknya. Selain itu, pilihan tersebut bisa berfokus pada tujuan jangka panjang maupun pendek, yang semakin menambah kebingungan karena individu merasa sedang mempertaruhkan masa depannya.

b. Putus asa

Kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan, atau pendidikan, sering kali menyebabkan seseorang merasa terpuruk dan putus asa. Individu akan merasa jika *effort* atau usaha yang dilakukan merupakan tindakan yang sia-sia dan tidak membuahkan hasil. Perasaan ini bisa semakin diperburuk ketika melihat teman, sahabat atau saudara yang tampak lebih sukses, meskipun usia dan *skill* mereka tidak jauh berbeda.

c. Penilaian diri yang rendah

Di karenakan tekanan dan ekspetasi tinggi dari orang lain serta ditambah dengan keterbatasan kemampuan yang dimiliki individu sering kali mulai meragukan diri mereka sendiri. Individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain (*social comparison*) dan merasa rendah diri. Pencapaian orang lain menjadi tolak ukur yang membuat seseorang merasa tidak mampu.

d. Terjebak dalam situasi sulit

Kemampuan dan *previlege* setiap individu pasti berbeda-beda, seperti kemampuan dari segi ekonomi. Kesenjangan sosial dapat menempatkan seseorang dalam situasi yang sulit, seperti harus memilih antara dua hal yang penting namun harus mengorbankan salah satunya. Hal ini sering kali membuat individu mengalami kebingungan dan kebuntuan harus memulai dari mana.

e. Cemas

Proses peralihan dari remaja ke dewasa awal membawa banyak tuntutan dan masalah baru, yang membuat individu merasa cemas. Belum lagi, pilihan akan keputusan besar mengenai masa depan yang harus dihadapi, seperti karir dan hubungan, semakin menambah kecemasan mereka.

f. Merasa tertekan

Tekanan sering muncul karena banyaknya pilihan dan tuntutan yang harus dihadapi. Individu merasa belum siap untuk menerima tanggung jawab tersebut atau merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapinya. Akibatnya, perasaan tertekan muncul, dan situasi tersebut semakin membebani individu.

g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Salah satu masalah utama dalam krisis seperempat kehidupan adalah masalah hubungan sosial. Individu sering kali merasa bahwa keberadaannya bisa mengganggu orang lain, sehingga khawatir dalam membangun hubungan, baik itu dengan teman, keluarga, pasangan, atau rekan kerja.

Sesuai dengan penjelasan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* yaitu bimbang untuk mengambil keputusan,

putus asa, penilaian diri yang rendah, terjebak dalam situasi sulit, cemas, merasa tertekan dan khawatir dengan hubungan interpersonal.

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

Arnett (2015), menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Faktor-faktor tersebut terdiri dari:

a. Faktor Internal

Quarter life crisis sering kali dipicu oleh kondisi individu itu sendiri, terutama saat memasuki fase dewasa awal yang memiliki karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi munculnya krisis ini. Beberapa faktor internal yang berperan adalah:

1) *Identity Exploration*

Masa remaja merupakan periode penting dalam pencarian identitas, di mana individu berusaha menemukan jati diri mereka agar tidak mengalami masalah di masa depan. Pada masa *emerging adulthood* (dewasa awal), individu cenderung melakukan berbagai eksplorasi dan eksperimen terhadap identitas diri, mencoba berbagai peran untuk menemukan yang paling sesuai. Remaja memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan *social comparison* saat mengevaluasi diri, yang dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Menurut Santrock (2007), masa remaja merupakan periode di mana individu cenderung lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bagian dari proses pencarian jati diri. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menilai dan memahami diri sendiri, meskipun bisa berdampak pada munculnya rasa ketidakpuasan terhadap diri. Perbandingan sosial ini menjadi salah satu cara individu memperoleh informasi tentang dirinya, yang kemudian digunakan untuk menilai pandangan serta kemampuan diri dengan membandingkannya pada orang lain.

Proses pencarian identitas diri adalah langkah awal menuju kedewasaan. Di fase ini, individu mulai serius mencari tahu siapa mereka, berfokus pada pemahaman diri, dan mempersiapkan diri

menghadapi masa depan. Individu sering kali memikirkan pertanyaan filosofis seperti tujuan hidup, peran mereka di keluarga dan masyarakat, serta apa yang akan terjadi di masa depan. Proses pencarian jati diri ini sering kali membingungkan, menimbulkan ketidakpastian dan meningkatkan kecemasan sehingga dapat membuat individu lebih rentan terhadap *quarter life crisis*.

2) *Instability*

Pada fase peralihan menuju dewasa awal, individu sering kali mengalami ketidakstabilan dalam hidup mereka. Salah satu faktor penyebabnya adalah perubahan dalam cara hidup, di mana di masa lalu, pada usia 21 tahun, seseorang biasanya sudah mencapai beberapa tahap penting seperti menikah, punya anak, atau bekerja penuh waktu. Namun, kini mereka lebih sering menghadapi kesulitan akademik, pencarian pekerjaan, dan kecemasan tentang kemandirian, yang dapat menimbulkan perasaan bingung dan terombang-ambing dalam hidup. Selain itu, individu harus memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus berkembang meskipun berada dalam tekanan untuk berhasil dalam mengatasi segala perubahan, kesulitan individu harus memiliki resiliensi.

Khairunnisa (2023), menyatakan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam terjadinya *quarter life crisis*. Kemampuan resiliensi dapat memberikan dampak positif karena membantu individu beradaptasi dengan situasi, mendorong mereka untuk mencari pengalaman baru, serta memunculkan emosi yang positif sehingga lebih siap menghadapi berbagai tantangan. Selain itu, Reivich & Shatte (2002), juga mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kunci bagi seseorang untuk tetap bertahan dan mampu melewati masa-masa krisis atau kesulitan yang dihadapi.

Dalam konteks ini, menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi situasi yang sulit atau serba tidak pasti. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang baik akan mampu menyesuaikan diri saat dihadapkan pada kondisi hidup yang tidak

nyaman atau penuh tekanan. Individu tersebut bisa tetap kuat dan mampu melewati masa-masa sulit dengan penyesuaian diri yang efektif.

3) *Self-focused*

Individu berusaha untuk mandiri, mulai belajar untuk berani membuat keputusan sendiri serta bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat. Individu dihadapkan pada berbagai pilihan penting untuk masa depan, seperti memilih antara melanjutkan pendidikan atau mulai bekerja. Meskipun orang lain turut memberikan masukan, pada akhirnya, individu tersebut yang harus membuat keputusan karena hanya mereka yang benar-benar tahu apa yang diinginkan.

4) *Feeling in-between*

Fase ini menggambarkan perasaan individu yang berada di antara masa remaja dan dewasa, di mana seseorang mulai merasa tidak lagi muda, tetapi juga belum sepenuhnya memenuhi standar kedewasaan, seperti mengambil tanggung jawab penuh atas diri sendiri dan mandiri secara finansial.

5) *The age of possibilities*

Pada fase ini, individu melihat banyak peluang dan kemungkinan dalam kehidupan, baik dalam hal pandangan hidup, pekerjaan maupun pasangan. Harapan dan impian tentang masa depan menjadi sangat penting, namun di saat yang sama, individu mulai meragukan apakah apa yang mereka impikan akan tercapai atau tidak, yang menambah kecemasan mereka.

b. Faktor Eksternal

Beberapa faktor eksternal yang turut memengaruhi *quarter life crisis* seperti:

1) Teman, pasangan dan hubungan keluarga

Individu dihadapkan pada tuntutan untuk mandiri, terutama dalam hubungan keluarga dan dengan pasangan. Individu mulai berpikir tentang pernikahan, apakah pasangan yang mereka pilih cocok untuk masa depan mereka, serta mempertanyakan apakah teman-teman mereka adalah teman sejati atau hanya teman biasa.

2) Karir

Setelah lulus dari perguruan tinggi, individu harus menghadapi dunia kerja. Seseorang dihadapkan pada tekanan untuk mendapatkan pekerjaan yang layak, yang tidak hanya mampu menghidupi mereka, tetapi juga keluarga mereka. Selain itu, individu sering kali harus memilih apakah pekerjaan yang diambil sesuai dengan minat mereka atau tidak.

3) Tantangan akademik

Sebelum berkarir atau memasuki dunia kerja, individu sering kali harus menyelesaikan berbagai tantangan akademik di universitas. Berbagai tugas dan ujian yang harus dihadapi dapat menambah beban dan kecemasan mereka tentang masa depan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti *identity exploration*, *instability*, *self – focused*, *feeling in-between* dan *the age of possibilities* dan teman, pasangan, dan hubungan keluarga, karir serta tantangan akademik

4. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

Manusia merupakan makhluk dengan derajat yang paling tinggi dan dalam kehidupan setiap individu pasti ada saat-saat kebahagiaan dan kesulitan. Ketika seseorang berada di fase peralihan dari remaja menuju dewasa, mereka sering kali merasa bingung tentang masa depan mereka serta krisis yang muncul pada saat ini dikenal dengan sebutan *quarter life crisis*. Bagi individu yang sedang menghadapi fase ini dan merasa kesulitan untuk melewatinya, Islam memberikan jaminan untuk mengatasi rasa cemas yang mereka rasakan. Sebagaimana yang tercantum dalam Surah Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah:5-6)

Menurut Shihab (2010), dalam tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa Allah SWT telah mengetahui masa depan pada setiap umat-Nya. Harapan

tentang masa depan tidak selalu berjalan sesuai keinginan, karena di balik setiap rencana bisa saja ada hambatan yang tak terduga. Mendekatkan diri kepada Allah SWT membantu seseorang untuk melihat segala hal dengan perspektif positif, bahkan dalam kondisi yang sulit, serta mampu mengelola emosi negatif dalam dirinya. Pengetahuan agama yang baik dapat membantu seseorang dalam mengatasi *quarter life crisis*, baik pada usia 20-an maupun pada usia yang lebih tua.

B. Konseptualisasi Variabel Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi menurut Wagnild & Young (1993), adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi saat menghadapi kesulitan atau krisis, sehingga individu bisa pulih dan berkembang menjadi lebih baik lagi. Mereka menyatakan bahwa seseorang dianggap resilien jika memiliki keberanian dan kemampuan untuk menyesuaikan diri meskipun sedang menghadapi tantangan hidup. Sementara itu, Connor & Davidson (2003), menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi kecemasan, stres, serta respons terhadap stres dan depresi. Menurut Kurniawan & Noviza (2018), resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk menjaga keseimbangan fisik tubuh agar tetap stabil dalam situasi yang tidak menguntungkan. Individu yang memiliki sikap resilien dapat mengerti bahwa kegagalan bukanlah akhir dari kehidupan.

Individu dapat mengambil hikmah atau pelajaran dari kegagalan dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk mencapai hasil yang lebih baik. Dengan sikap ini, seseorang terus berusaha menyelesaikan masalah dengan bijaksana dan melihat keadaan secara menyeluruh (Reivich & Shatte, 2002). Kaplan (dalam Hendriani, 2018) menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah dengan kompeten dan baik dalam hidupnya.

Grotberg (dalam Hendriani, 2018) juga menjelaskan bahwa resiliensi adalah sikap atau kemampuan bertahan dan mengatasi masalah setelah menghadapi kesulitan, yang dapat memberikan dampak positif dengan meningkatkan harapan agar seseorang bisa menjadi lebih baik serta Lazarus

(2000), mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk menanggulangi tekanan atau masalah melalui cara yang efektif dan positif. Di sisi lain Richardson (2002), lebih lanjut menyatakan bahwa resiliensi adalah proses adaptasi terhadap tekanan, kesulitan, atau rintangan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor pelindung.

Resiliensi menunjukkan kekuatan individu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang buruk (Hendriani, 2018). Menurut Rirkin & Hoopman (dalam Desmita, 2011) resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit ketika menghadapi kesulitan, sehingga individu dapat mengembangkan dirinya meski masalah yang dihadapinya belum sepenuhnya selesai. Berdasarkan penelitian dari Izzaturrohman & Khaerani (2018), resiliensi bukanlah sifat tetap yang dimiliki sejak lahir, melainkan sebuah proses yang dapat berkembang seiring waktu. Setiap individu dapat meningkatkan kemampuan resiliennya, terlepas dari latar belakang mereka, seperti kondisi keuangan atau hubungan keluarga.

Resiliensi dapat meningkatkan *value* dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan di masa yang akan datang dengan semangat dan tekad yang tinggi (Reivich & Shatte, 2002). Pernyataan ini sejalan sesuai yang dijelaskan oleh Perkins dan Caldwell (Hendriani, 2018) yang menyebutkan bahwa resiliensi bukanlah atribut statis, melainkan proses dinamis yang berkembang seiring waktu. Individu mungkin resilien dalam satu situasi, namun belum tentu dapat bertahan dalam situasi lainnya.

Resiliensi berperan penting dalam membantu individu mengelola tantangan. Dengan memiliki resiliensi, seseorang dapat mencapai keberhasilan di tempat kerja, membangun hubungan yang sehat, dan bangkit cepat setelah krisis di rumah atau kantor. Resiliensi memungkinkan individu untuk tetap optimis, bersyukur, dan menjaga semangat dalam menghadapi kesulitan (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi juga mengubah pandangan terhadap kesulitan, menjadikannya sebagai tantangan dan bukan halangan, serta membantu individu berkembang meskipun menghadapi hambatan. Individu yang memiliki sikap resilien tidak dapat membiarkan tantangan yang mereka hadapi menghalangi jalan yang akan mereka tempuh (Reivich & Shatte, 2002). Secara keseluruhan,

resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespons secara positif ketika menghadapi masalah atau situasi buruk. Dengan resiliensi, seseorang tidak akan terjebak dalam keputusasaan, melainkan mampu bangkit dan menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi terdiri dari lima aspek utama, yang dijelaskan sebagai berikut:

a. *Personal competence; high standard and tenacity*

Aspek ini menjelaskan tentang keyakinan individu dalam mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai rintangan. Saat dihadapkan pada tekanan, sering kali individu meragukan kemampuannya, sehingga diperlukan standar yang tinggi dan ketekunan untuk tetap maju. Indikator dari kompetensi pribadi mencakup kemampuan untuk menjadi individu yang terampil, bertahan, serta menetapkan ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri.

b. *Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress*

Aspek ini berfokus pada kemampuan individu untuk tetap tenang dan terkontrol ketika mengambil keputusan. Individu yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung lebih berkualitas dalam mempertimbangkan langkah-langkah yang akan diambil. Indikator dalam aspek ini mencakup kepercayaan diri terhadap naluri, kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit, dan keterampilan dalam menyikapi situasi stres secara efektif.

c. *Positive acceptance of change and secure relationships*

Bagian ini menggambarkan kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi sulit dengan pikiran yang optimis, sambil tetap menjaga hubungan sosial yang sehat. Individu yang termasuk dalam kategori ini cenderung mampu melihat tantangan sebagai bagian dari proses hidup, tanpa membiarkan hubungan sosialnya terganggu. Indikator pada aspek ini mencerminkan kemampuan untuk memandang perubahan secara konstruktif dan tetap membina hubungan interpersonal yang positif.

d. *Control and factor*

Aspek ini berfokus pada sejauh mana seseorang dapat mengelola dirinya sendiri serta mengarahkan hidupnya untuk mencapai tujuan tertentu. Mereka memiliki kemampuan untuk mengontrol pilihan dan tindakan mereka, serta tidak ragu mencari bantuan dari lingkungan sosial saat dibutuhkan. Indikator dari aspek ini mencakup pengendalian diri yang baik dan sikap proaktif dalam menghadapi tantangan.

e. *Spiritual influences*

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan spiritual seseorang terhadap Tuhan dan takdir yang dipercayainya. Kepercayaan ini dapat menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi masalah hidup. Individu yang melihat cobaan sebagai bagian dari kehendak Tuhan, umumnya mampu menghadapinya dengan lebih tenang dan penuh harapan. Indikator dalam aspek ini meliputi kepercayaan terhadap kekuatan ilahi dan penerimaan terhadap garis hidup.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, resiliensi dipengaruhi oleh aspek *personal competence; high standard and tenacity, trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor* dan *spiritual influences*

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat berkembang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dalam diri seseorang (Wagnild & Young, 1993). Secara umum, faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua kelompok utama:

a. Faktor Internal

1) Konsep Diri (*Self Concept*)

Cara seseorang memandang dirinya sendiri memiliki pengaruh besar terhadap kemampuannya menghadapi tekanan hidup. Semakin positif citra diri yang dimiliki, semakin siap individu tersebut dalam menghadapi tantangan.

2) Harga Diri (*Self Esteem*)

Harga diri yang tinggi berperan penting dalam memperkuat daya tahan mental seseorang. Individu dengan harga diri yang baik cenderung lebih kokoh ketika harus melewati masa sulit.

3) Kemampuan Memecahkan Masalah (*Problem Solving*)

Kecakapan dalam memecahkan masalah sangat menentukan tingkat resiliensi seseorang. Kemampuan ini memungkinkan individu tidak hanya bertahan, tetapi juga menyelesaikan masalah secara efektif.

4) Kepuasan Hubungan Interpersonal

Dukungan dari hubungan interpersonal yang sehat, seperti dari keluarga maupun teman, dapat menjadi kekuatan besar bagi individu dalam menghadapi tekanan atau masalah hidup.

b. Faktor Eksternal

1) Pengalaman Masa Kecil

Pengalaman, kepemilikan, dan persepsi yang terbentuk sejak anak-anak sangat mempengaruhi karakter saat dewasa. Pola asuh yang diterima dalam masa kecil juga berkontribusi pada perkembangan resiliensi.

2) Panutan (*Role Model*)

Panutan atau tokoh teladan berfungsi sebagai contoh perilaku yang diikuti individu. Ketika individu memiliki panutan yang baik, mereka lebih terdorong untuk berperilaku positif.

3) Keluarga

Keluarga memegang peranan penting dalam membentuk kemampuan resiliensi individu. Interaksi di lingkungan keluarga memberikan dasar dalam mengasah keterampilan dan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan hidup. Dukungan dan hubungan yang hangat dari keluarga sangat berkontribusi dalam membangun resiliensi individu.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, resiliensi dipengaruhi oleh aspek faktor internal yakni konsep diri, harga diri, *problem solving*, kepuasan hubungan interpersonal, kemudian faktor eksternal yakni pengalaman masa kecil, *role model* dan keluarga.

4. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, resiliensi dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk tetap tegar dan kuat dalam menghadapi berbagai ujian hidup, yang berlandaskan pada keimanan dan ajaran Islam. Konsep ini mencakup dimensi spiritual, sosial, dan psikologis yang saling berkaitan serta tercermin dalam nilai-nilai agama dan aktivitas harian umat Muslim. Salah satu inti dari resiliensi dalam Islam adalah sikap *tawakal*, yaitu kepercayaan sepenuhnya kepada kehendak Allah SWT. Hal ini juga ditegaskan dalam Al-Qur'an, tepatnya dalam Surat At-Thalaq ayat 3.

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

“dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (QS. At-Thalaq:3)

Berdasarkan penafsiran Ibnu Katsir dalam karya Al-Mubarakfuri & Al-Atsari (2011), dijelaskan bahwa pendekatan ini menekankan pentingnya berserah diri sepenuhnya kepada Allah sebagai bentuk keteguhan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Sejak awal kehidupannya, Rasulullah SAW sudah diuji dengan berbagai cobaan berat. Ayahnya wafat ketika beliau masih berada dalam kandungan ibunya yang baru berusia dua bulan. Ketika Rasulullah berusia enam tahun, ibunya pun meninggal dunia, sehingga beliau mengalami kehilangan besar di usia yang sangat muda—menanggung duka akibat kehilangan kedua orang tuanya.

Setelah kehilangan kedua orang tuanya, Rasulullah SAW kemudian diasuh oleh kakeknya. Namun, tidak lama berselang, sang kakek pun wafat. Sebelum meninggal, beliau sempat menitipkan Rasulullah kepada pamannya agar dijaga dan dibesarkan dengan baik. Meskipun sejak kecil telah menghadapi berbagai cobaan berat, Rasulullah tetap kuat dan terus menjalani hidupnya dengan penuh keteguhan (Amin, 2017). Dalam Islam, Allah SWT begitu mencintai hamba-hamba-Nya yang beriman, dan dari keimanan tersebut dapat lahir berbagai bentuk kebaikan. Namun, Allah lebih menyukai umat-Nya yang memiliki kekuatan dan kemandirian, dibandingkan dengan mereka yang lemah (Al-'Asqalany, 2017).

Ibadah seperti shalat memiliki peranan penting dalam memperkuat resiliensi seseorang. Shalat tidak hanya sekadar kewajiban ritual, tetapi juga menjadi sumber ketenangan batin serta sarana untuk mempererat hubungan dengan Allah SWT. Al-Haddad (2015), menegaskan bahwa shalat merupakan pilar utama dalam agama Islam dan menjadi jalan untuk memperoleh kekuatan serta ketenangan saat menghadapi ujian hidup. Selain itu, pendidikan agama serta pemahaman yang mendalam terhadap ajaran Islam sangat berkontribusi dalam membentuk pribadi yang tangguh. Ilmu keislaman yang menyeluruh dapat membantu individu memahami makna di balik setiap ujian yang dialami, sementara pendidikan agama yang baik menjadi bekal penting dalam menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana dan penuh keyakinan (Hasan, 2018).

C. Konseptualisasi Variabel *Social Comparison*

1. Definisi *Social Comparison*

Perbandingan sosial (*social comparison*) merupakan salah satu konsep penting dalam bidang psikologi yang menggambarkan kecenderungan individu untuk menilai dirinya sendiri dengan membandingkan berbagai ciri atau karakteristiknya dengan orang lain. Konsep ini pertama kali dikenalkan oleh Leon Festinger pada tahun 1954. Dalam pandangannya (dikutip oleh Gibbons & Buunk, 2005), Festinger menjelaskan bahwa individu memiliki dorongan internal untuk menilai opini serta kemampuan mereka melalui perbandingan dengan orang lain. Sementara itu, Gibbons & Buunk (dalam Buunk & Vugt, 2013) menambahkan bahwa proses perbandingan sosial ini mencakup kecenderungan seseorang untuk mengaitkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek, seperti kemampuan, pandangan, maupun sifat-sifat personal.

Wood (1996), menyajikan sudut pandang berbeda, dengan menyatakan bahwa *social comparison* merupakan kecenderungan individu untuk memanfaatkan orang lain sebagai tolok ukur informasi dalam menentukan perilaku terhadap orang lain (perbandingan kemampuan) atau bagaimana seharusnya bersikap, berpikir dan merasakan (perbandingan pendapat). Perbandingan sosial (*social comparison*) merupakan proses di mana seseorang melakukan penilaian terhadap karakteristik dirinya sendiri dengan cara membandingkannya dengan karakteristik orang lain.

Umumnya, proses ini berlangsung secara spontan, tidak disadari, dan terjadi secara otomatis. Steers *et al.* (2014) menjelaskan bahwa individu cenderung secara tidak sadar membandingkan diri mereka dengan orang lain berdasarkan kemampuan atau sifat-sifat yang mereka anggap penting. Sementara itu, menurut Kruglanski & Mayseless (dalam Cahyaningsih & Handoyo 2019), perbandingan sosial mencakup berbagai dimensi yang bersifat komparatif. Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* adalah perilaku membandingkan diri dengan orang lain dalam hal kemampuan, pandangan, maupun atribut tertentu, sebagai cara untuk memahami diri sendiri lebih dalam.

2. Aspek-aspek *Social Comparison*

Gibbons & Buunk (2005), mengembangkan teori dari Festinger, yakni dengan membagi *social comparison* menjadi dua aspek utama yaitu:

a. Kemampuan (*Ability*)

Social comparison berdasarkan kemampuan berfokus pada evaluasi individu terhadap kemampuan orang lain untuk menilai sejauh mana seseorang berhasil melakukan sesuatu. Aspek ini terkait dengan kinerja yang dimiliki oleh orang lain dan sering kali bersifat kompetitif serta menghakimi, seperti dalam perbandingan prestasi atau pencapaian. Dalam hal ini, individu melihat orang yang dibandingkan sebagai pesaing, sehingga ia akan membandingkan kemampuan, kinerja, dan pencapaiannya dengan orang tersebut. Jika ada perbedaan kemampuan, individu tersebut cenderung termotivasi untuk meningkatkan kemampuan diri agar bisa lebih dekat dengan orang yang dijadikan perbandingan.

b. Pendapat (*Opinion*)

Social comparison yang didasarkan pada pendapat berfokus pada bagaimana seharusnya individu berpikir. Aspek ini melibatkan perbandingan sikap, nilai, keyakinan, opini, pengetahuan, dan informasi. Berbeda dengan aspek kemampuan, perbandingan berdasarkan pendapat biasanya tidak terlalu kompetitif. Dalam hal ini, individu melihat orang lain sebagai sumber informasi, konsultan, atau panutan.

Pendekatan yang dilakukan lebih bersifat sosial untuk menyesuaikan perspektif individu dengan orang lain. Individu cenderung memperhatikan

persamaan dan perbedaan dalam hal sikap dan keyakinan, dan jika terdapat perbedaan pendapat, mereka akan cenderung menyesuaikan pandangannya supaya sama dengan pendapat orang lain. Oleh karena itu, perbandingan ini bersifat lebih dua arah dan perubahan pandangan dalam perbandingan ini lebih mudah terjadi daripada perubahan dalam perbandingan kemampuan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, *social comparison* dipengaruhi oleh aspek kemampuan dan pendapat.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social Comparison*

Berdasarkan Gibbons & Buunk (2005), terdapat tiga faktor utama yang mendorong untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), yaitu:

a. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Faktor ini sangat berpengaruh dengan dua aspek *social comparison*, yaitu kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*). Individu melakukan evaluasi diri dalam berbagai hal, seperti prestasi, sifat, kepemilikan, perasaan, dan lain-lain. Terkait dengan kemampuan, individu menilai sejauh mana kemampuan dirinya, sedangkan dalam aspek pendapat, individu mengevaluasi apa yang seharusnya dirasakan atau dipikirkan.

b. Perbaikan Diri (*Self-Improvement*)

Salah satu alasan individu melakukan *social comparison* adalah untuk memperoleh wawasan lebih mengenai kemampuan mereka dan menerapkannya untuk meningkatkan diri. Individu menggunakan informasi dari orang lain untuk memperbaiki diri mereka. Faktor ini sangat berhubungan dengan *social comparison* ke atas (*upward comparison*), yaitu perbandingan dengan individu yang dianggap lebih baik atau unggul.

c. Peningkatan Diri (*Self-Enhancement*)

Faktor ini berfokus pada upaya untuk meningkatkan harga diri atau *value* seseorang. Faktor ini tidak selalu dianggap sebagai faktor yang tetap yang memotivasi *social comparison*, melainkan dapat bervariasi tergantung pada konteks atau lingkungan di mana perbandingan itu terjadi.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, *social comparison* dipengaruhi oleh faktor evaluasi diri (*self evaluation*), perbaikan diri (*self improvement*) dan peningkatan diri (*self enhancement*).

4. *Social Comparison* dalam Perspektif Islam

Allah berfirman dalam Al-Qur'an, tepatnya dalam QS An-Nisa ayat 32, yang mengingatkan kita untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

“Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. An-Nisa:32)

Penafsiran Al-Maraghi menurut Damayanti (2022), terhadap QS An-Nisa ayat 32 adalah larangan untuk iri hati terhadap kelebihan orang lain. Ayat ini juga berpesan untuk menerapkan prinsip hidup qana'ah dan syukur. Ayat ini menerangkan bahwa sebagai umat beriman, seseorang sebaiknya menghindari perasaan iri atau dengki terhadap orang yang tampak lebih beruntung atau memiliki lebih banyak nikmat dari Allah. Hal ini penting untuk dilakukan karena Allah telah menciptakan dunia dengan kesempurnaan dan keharmonisan, dimana setiap individu diberikan kemampuan dan kelebihan yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, setiap individu memiliki keistimewaan yang unik, bahkan saudara kembar pun tetap memiliki karakter dan kemampuan yang berbeda. Ini berlaku tidak hanya antara sesama jenis, tetapi juga antara laki-laki dan perempuan.

Oleh sebab itu, seseorang dilarang untuk merasa iri dengan pencapaian atau nikmat yang diterima orang lain. Sebaliknya, seseorang dianjurkan untuk berdoa kepada Allah, disertai dengan *effort* yang sungguh-sungguh, agar Allah juga melimpahkan rezeki dan berkah-Nya kepada kita. Allah Maha Mengetahui isi hati dan doa-doa hamba-Nya, sehingga seseorang harus selalu bersyukur atas apa yang telah Allah tentukan. Jika ingin memperbaiki diri, maka hal itu harus dilakukan dengan usaha yang keras dan disertai dengan doa, agar Allah mempermudah jalan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

D. Pengaruh Resiliensi dan Social Comparison Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Quarter life crisis adalah periode krisis identitas dan ketidakpastian yang sering dialami oleh individu pada fase awal kehidupan dewasa, terutama ketika mereka memasuki dunia profesional atau menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti transisi dari perguruan tinggi ke dunia kerja, apabila tidak dapat teratasi dengan baik maka dapat menimbulkan gangguan psikologi yang berat (Black, 2010). *Quarter life crisis* sering terdapat pada individu yang berusia 20 hingga 30 tahun atau pada fase dewasa awal. Hurlock mengemukakan sepuluh tahapan perkembangan yang akan dihadapi individu, yaitu tahap prenatal, neonatal, bayi, kanak-kanak awal, kanak-kanak akhir, pubertas atau remaja, dewasa awal, usia pertengahan hingga lanjut usia.

Fase dewasa awal dimulai pada usia 18-29 tahun yang merupakan tahap transisi penuh tantangan. Pada tahap ini, individu mulai untuk mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem nilai serta membangun hubungan interpersonal. Masa eksplorasi ini disebut *emerging adulthood*, yaitu transisi fase remaja menuju fase dewasa. Namun, tidak semua individu berhasil melewati fase ini dengan baik, karena respon individu terhadap tugas perkembangan yang berbeda (Hafarinto *et al*, 2024).

Masa dewasa awal, mencakup usia 20 hingga awal 30-an, kerap disebut masa keemasan dalam hidup individu. Pada periode ini, biasanya individu memiliki kondisi fisik prima dengan tanggungjawab minimal serta kesempatan besar untuk mencoba berbagai peluang. Namun, masa dewasa awal tidak terlepas dari tantangan, ketidakpastian, rencana masa depan dan hubungan interpersonal yang menimbulkan kecemasan.. Menurut Arnett (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *instability* atau ketidakstabilan. Seseorang yang memiliki *instability* yang tinggi tentu dapat memperburuk fase *quarter life crisis*. Hubungan antara *instability* dan resiliensi dalam konteks *quarter life crisis* dapat dipahami dengan melihat bagaimana kedua faktor ini saling mempengaruhi dalam menghadapi tantangan hidup pada usia 20-an. Ketika individu mengalami *instability*, individu mungkin merasa tertekan atau cemas karena ketidakpastian yang

ada. Namun, individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengelola stres ini dan menghadapinya dengan cara yang lebih positif.

Resiliensi memungkinkan seseorang untuk melihat ketidakpastian sebagai tantangan yang bisa diatasi daripada masalah yang tidak dapat dipecahkan, sehingga mereka dapat lebih cepat pulih dan beradaptasi. Tinggi rendahnya resiliensi individu karena terpenuhinya aspek aspek resiliensi yang disebutkan oleh Connor & Davidson (2003), yakni *personal competence; high standard and tenacity, trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor* dan *spiritual influences*.

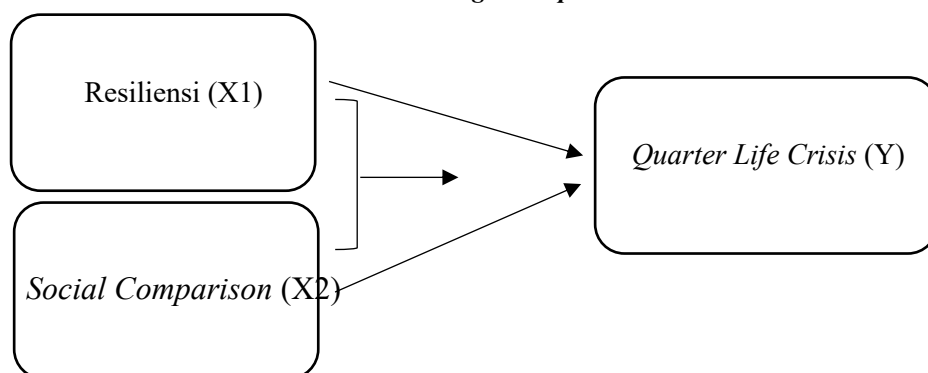
Oleh karena itu, semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *quarter life crisis* pada individu, sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada individu. Seperti dalam penelitian dari Azmy (2022), dengan judul “*Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar*” yang menyatakan semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah *quarter life crisis* pada individu begitupun sebaliknya. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung lebih stabil dalam mengelola emosi. Tidak menutup kemungkinan lebih mudah juga bagi individu untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain (*social comparison*) sebab percaya akan *value* atau *skill* yang dimiliki.

Senada dengan pernyataan tersebut, menurut Arnett (2004), faktor *identity eksploration* juga dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Pendapat dari Baron & Bryne (2003), individu yang mengalami pencarian identitas cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi terhadap dirinya. Pencarian identitas dan *social comparison* adalah dua aspek yang saling terkait dalam konteks *quarter life crisis*. Pencarian identitas yang lebih mendalam seringkali dipicu atau diperburuk oleh perbandingan sosial, dan sebaliknya, pencarian identitas yang jelas bisa membantu seseorang lebih sadar akan perasaan-perasaan yang muncul akibat *social comparison*. Tingkat *social comparison* individu dapat dilihat dari aspek aspek *social comparison* yang disebutkan oleh Gibbons & Buunk (2005), yang mengembangkan teori dari Festinger yakni kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*). *Social comparison* yang tinggi dapat memperburuk fase *quarter life crisis* seperti dalam penelitian Yuniar & Haq (2023), dengan judul “*Pengaruh Social*

Comparison terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Samarinda”.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan hipotesis dan menyajikan model kerangka pemikiran. Penelitian ini akan mencari pengaruh antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat), di mana variabel bebasnya adalah resiliensi (X1) dan *social comparison* (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah *quarter life crisis* (Y). Bagan yang menggambarkan kerangka pemikiran ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis Penelitian

Menurut Azwar (2007) hipotesis adalah dugaan awal atau jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian, yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Disebut sebagai jawaban sementara karena dasar yang digunakan masih berupa teori-teori yang relevan, bukan hasil dari data yang diperoleh di lapangan (Sugiyono, 2019). Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: _____

H1 : Terdapat pengaruh resiliensi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

H2 : Terdapat pengaruh *social comparison* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

H3 : Terdapat pengaruh resiliensi dan *social comparison* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Mengacu pada pendapat Sugiyono (2016), pendekatan kuantitatif kausal digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh atau hubungan sebab-akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya. Fokus dari penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya serta melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Penelitian ini membutuhkan informasi yang terperinci (Salama dkk., 2020), oleh karena itu, peneliti berupaya untuk mengumpulkan data melalui metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal bertujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam hal ini, peneliti akan mengkaji apakah terdapat pengaruh dari variabel resiliensi dan perbandingan sosial (*social comparison*) terhadap variabel yang diteliti. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif melalui regresi linear berganda, yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini yaitu, satu variabel dependen dan dua variabel independen, yakni:

- a. Variabel bebas (independen):

X1 : Resiliensi

X2 : *Social Comparison*

- b. Variabel terikat (dependen):

Y : *Quarter Life Crisis*

2. Definisi Operasional

- a. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan mahasiswa untuk tetap tangguh, beradaptasi secara positif, dan pulih dari tekanan atau situasi sulit. Dalam penelitian ini, resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi yang

diadaptasi dari Connor dan Davidson (2003), bernama CID RISC yang terdiri dari lima aspek yakni *personal competence, high standard and tenacity, trust in one's instinct, tolerance of negative affect, strengthening affect of stress, positive acceptance of change and secure relationships, control and spiritual influences*.

b. *Social Comparison*

Social comparison merupakan perilaku dimana individu mengevaluasi diri mereka dengan berpatokan pada kemampuan dan pendapat orang lain. Proses ini biasanya diterapkan untuk mengevaluasi kemampuan, penampilan, prestasi, atau status sosial diri sendiri dibandingkan dengan orang lain. Dalam penelitian ini, *social comparison* akan diukur menggunakan skala *Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons & Buunk (1999), berdasarkan faktor kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*)

c. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian mengenai arah hidup, terutama terkait pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan identitas diri yang dirasakan oleh mahasiswa ketika berusia 20-25 tahun. *Quarter life crisis* diukur menggunakan skala berdasarkan aspek dari Robbins & Wilner (2001), yaitu perasaan cemas (*anxious feeling*), keputusasaan (*hopeless*), merasa tertekan (*pressured*), terjebak dalam situasi sulit (*stuck in a difficult situation*), penilaian diri yang negatif (*negative self-assessment*), kebingungan dalam membuat keputusan (*self-doubt in making decisions*) dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal yang akan dibentuk (*worried about interpersonal relationship*).

Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan skala *g-form* yang nantinya akan disebar di media sosial seperti *WhatsApp, Instagram, Twitter* dan akan disebar secara langsung di kelas untuk lebih mudah mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2016), menerangkan bahwa populasi merupakan area generalisasi yang terdapat subjek atau objek dengan karakteristik atau ciri tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dikaji lebih dalam dan selanjutnya diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan terdiri dari mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sejumlah 10.943 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Walisongo tahun angkatan 2019-2022.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016), sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi yang bersifat representatif atau mewakili populasi tersebut. Penghitungan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rumus yang diajukan oleh Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 10%. Dengan total populasi sebanyak 10.943 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Walisongo tahun angkatan 2019-2022, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah minimal 263 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik yang memiliki fungsi untuk memilih sampel pada sebuah kajian penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling*, yang merupakan salah satu sampling non probabilitas yang memiliki dasar pada pertimbangan oleh peneliti untuk menentukan sampel mana yang paling sesuai, dan dapat mewakili suatu populasi (representatif). Peneliti menggunakan teknik sampling ini dikarenakan besarnya jumlah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Pertimbangan lainnya juga untuk efisiensi waktu yang digunakan.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala psikologi berupa skala Likert sebagai instrumen untuk mengumpulkan data. Skala Likert digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, serta persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena atau kejadian sosial tertentu (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, skala yang diukur mencakup resiliensi, *social comparison* dan *quarter life crisis*, dengan empat

pilihan jawaban pada setiap item, di mana setiap jawaban memiliki nilai yang ditentukan. Penelitian ini memodifikasi skala resiliensi dari penelitian milik Firdausiah (2024), kemudian untuk skala *social comparison* dan *quarter life crisis*, peneliti membuat sendiri.

Tabel 3. 1 Skoring Skala Likert

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Skala yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Quarter Life Crisis

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	Perasaan Cemas (<i>Anxious Feeling</i>)	Merasa khawatir yang berlebihan.	1, 2	3, 4	4
2	Putus Asa (<i>Hopeless</i>)	Merasa yang dilakukan sia sia.	5, 6	7, 8	4
3	Tertekan (<i>Pressured</i>)	Merasa tertekan hidup semakin berat.	9, 10	11, 12	4

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
4	Terjebak dalam Situasi yang Sulit (<i>Stuck in a Difficult Situation</i>)	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup. Merasa berada dalam situasi dan sulit.	13, 14	15, 16	4
5	Penilaian Diri yang Negatif (<i>Negative SelfAssessment</i>)	Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan.	17, 18	19, 20	4
6	Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan (<i>Self-Doubt in Making Decisions</i>)	Bimbang dalam mengambil keputusan. Mempertanyakan keputusan yang telah diambil.	21, 22	23, 24	4

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
7	Khawatir Terhadap Relasi Interpersonal yang Akan Dibangun (<i>Worried About Interpersonal Relationships</i>)	Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, pasangan.	25, 26	27, 28	4
					28

2. Skala Resiliensi

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
1	<i>Personal competence, high standard and tenacity</i>	Mampu menjadi individu yang kompeten, ulet dan memiliki standar yang tinggi.	1, 2	3, 4	4
2	<i>Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress</i>	Percaya pada naluri, toleran dalam hal buruk dan mampu	5, 6	7, 8	4

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
		mengatasi akibat dari stress.			
3	<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	Menerima perubahan secara positif dan mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain.	9, 10	11, 12	4
4	<i>Control</i>	Mampu mengendalikan diri.	13, 14	15, 16	4
5	<i>Spiritual influences</i>	Individu percaya pada Tuhan dan takdir.	17, 18	19, 20	4
					20

3. Skala *Social Comparison*

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Quarter Life Crisis

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	Kemampuan (<i>Ability</i>)		1, 2	5, 6	8

		Membandingkan diri melalui kemampuan.	3, 4	7, 8	
2	Pendapat (<i>Opinion</i>)	Membandingkan diri melalui pendapat.	9, 10 11, 12	13, 14 15, 16	8
					16

E. Validitas, Reliabilitas dan Daya Beda Aitem

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2016), validitas diartikan sebagai level atau tingkat kecocokan alat ukur dalam mengukur sebuah variabel, seperti timbangan yang digunakan untuk mengukur berat atau pengukur yang digunakan untuk menentukan panjang suatu objek. Dalam penelitian ini, validitas konstruk akan menguji validitas instrumen. Pengujian ini dapat dilakukan melalui penilaian para ahli atau experts judgement. Pendapat ahli yang akan digunakan berasal dari dosen pembimbing.

2. Daya Beda Aitem

Uji daya beda item digunakan sebagai alat untuk menentukan kemampuan suatu item dalam membedakan individu atau kelompok berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2017). Semakin tinggi daya beda item, maka kualitas instrumen penelitian akan semakin baik. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi item-total yang telah dikoreksi. Jika hasilnya lebih dari 0,3, maka item tersebut dapat digunakan. Analisis ini akan dilakukan menggunakan aplikasi Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 22.0 untuk Windows.

a. *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* dalam pengujian daya beda aitem ini memperoleh hasil bahwa terdapat 7 aitem yang gugur. Hal tersebut dikarenakan hasil total koefisien korelasi memperoleh hasil yang lebih rendah dari 0,30 yang merupakan ketentuan dari uji daya beda aitem. Aitem yang gugur adalah aitem yang bernomor 4, 10, 11, 19, 20, 24 dan 27. Berikut hasil dari uji daya beda aitem skala *quarter life crisis*:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	Perasaan Cemas (<i>Anxious Feeling</i>)	Merasa khawatir yang berlebihan.	1, 2	3, 4*	4
2	Putus Asa (<i>Hopeless</i>)	Merasa yang dilakukan sia sia.	5, 6	7, 8	4
3	Tertekan (<i>Pressured</i>)	Merasa tertekan hidup semakin berat.	9, 10*	11*, 12	4
4	Terjebak dalam Situasi yang Sulit (<i>Stuck in a Difficult Situation</i>)	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup. Merasa berada dalam situasi dan sulit.	13, 14	15, 16	4

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
5	Penilaian Diri yang Negatif (<i>Negative SelfAssessment</i>)	Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan.	17, 18	19*, 20*	4
6	Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan (<i>Self-Doubt in Making Decisions</i>)	Bimbang dalam mengambil keputusan. Mempertanyakan keputusan yang telah diambil.	21, 22	23, 24*	4
7	Khawatir Terhadap Relasi Interpersonal yang Akan Dibangun (<i>Worried About Interpersonal Relationships</i>)	Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, pasangan.	25, 26	27*, 28	4
					28

Keterangan : * (aitem gugur)

b. Resiliensi

Skala resiliensi dalam pengujian daya beda aitem ini memperoleh hasil bahwa terdapat 3 aitem yang gugur. Hal tersebut dikarenakan hasil total koefisien korelasi memperoleh hasil yang lebih rendah dari 0,30 yang merupakan ketentuan dari uji daya beda aitem. Aitem yang gugur adalah aitem yang bernomor 1, 9 dan 18. Berikut hasil dari uji daya beda aitem skala resiliensi:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Skala Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
1	<i>Personal competence, high standard and tenacity</i>	Mampu menjadi individu yang kompeten, ulet dan memiliki standar yang tinggi.	1*, 2	3, 4	4
2	<i>Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress</i>	Percaya pada naluri, toleran dalam hal buruk dan mampu mengatasi akibat dari stress.	5, 6	7, 8	4
3	<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	Menerima perubahan secara positif dan mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain.	9*, 10	11, 12	4

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
4	<i>Control</i>	Mampu mengendalikan diri.	13, 14	15, 16	4
5	<i>Spiritual influences</i>	Individu percaya pada Tuhan dan takdir.	17, 18*	19, 20	4
					20

Keterangan : * (aitem gugur)

c. *Social Comparison*

Skala *social comparison* dalam pengujian daya beda aitem ini memperoleh hasil bahwa terdapat 3 aitem yang gugur. Hal tersebut dikarenakan hasil total koefisien korelasi memperoleh hasil yang lebih rendah dari 0,30 yang merupakan ketentuan dari uji daya beda aitem. Aitem yang gugur adalah aitem yang bernomor 10, 11 dan 12. Berikut hasil dari uji daya beda aitem skala *social comparison*:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Social Comparison

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	Kemampuan (<i>Ability</i>)	Membandingkan diri melalui kemampuan.	1, 2 3, 4	5, 6 7, 8	8
2	Pendapat (<i>Opinion</i>)		9, 10*	13, 14	8

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
		Membandingkan diri melalui pendapat.	11*, 12*	15, 16	
					16

Keterangan : * (aitem gugur)

3. Reliabilitas

Penelitian ini akan menggunakan pengujian reliabilitas pada item-item soal atau instrumen dengan memanfaatkan konsistensi pada setiap aitem. Tahapan penelitian ini akan melaksanakan pengujian instrumen satu kali, setelah itu hasil yang didapat dari pengujian instrumen tersebut akan dianalisis oleh peneliti dengan menggunakan teknik Alfa Cronbach dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 22.0* untuk *Windows*. Berdasarkan Sugiono (2012), suatu instrumen dianggap reliabel jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,6$. Semakin luas rentang nilai koefisien yang dihasilkan dari alpha mendekati kisaran 0 hingga 1, maka tingkat reliabilitasnya akan semakin tinggi.

a. Hasil Uji Reliabilitas

1) Hasil sebelum aitem gugur

a) Tabel Perolehan Reliabilitas *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.827	28

Tabel diatas merupakan hasil uji reliabilitas sebelum aitem gugur dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,827 dengan total 28 aitem.

b) Tabel Perolehan Reliabilitas Resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,833	20

Tabel diatas merupakan hasil uji reliabilitas sebelum aitem gugur dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,833 dengan total 20 aitem.

c) Tabel Perolehan Reliabilitas *Social Comparison*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,738	16

Tabel diatas merupakan hasil uji reliabilitas sebelum aitem gugur dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,738 dengan total 16 aitem.

2) Hasil setelah aitem gugur

a) Tabel Perolehan Reliabilitas *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,861	21

Tabel diatas merupakan hasil uji reliabilitas setelah aitem gugur dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,861 dengan total 21 aitem.

b) Tabel Perolehan Reliabilitas Resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,848	17

Tabel diatas merupakan hasil uji reliabilitas setelah aitem gugur dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,848 dengan total 17 aitem.

c) Tabel Perolehan Reliabilitas *Social Comparison*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,825	13

Tabel diatas merupakan hasil uji reliabilitas sebelum aitem gugur dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,825 dengan total 13 aitem.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Untuk memastikan bahwa data sampel memiliki distribusi normal, pengujian normalitas dilakukan pada setiap variabel sebelum pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini, uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov* akan digunakan. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Proses penghitungan statistik akan difasilitasi oleh aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 22.0 untuk Windows, yang memungkinkan hasil yang lebih cepat dan akurat.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel. Uji ini dapat dilakukan dengan menggunakan rumus ANOVA, dan perhitungannya dilakukan melalui program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 22.0. Nilai *test for linearity* yang diharapkan adalah kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Jika nilai signifikansi *test for linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data tersebut dapat dianggap tidak linier.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas bertujuan untuk mendeteksi adanya korelasi yang kuat antara variabel-variabel bebas. Suatu model regresi dianggap baik jika tidak terdapat korelasi signifikan antara variabel-variabel bebas, yang berarti tidak ada gejala multikolinearitas. Analisis ini dilakukan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 22.0. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat melalui faktor inflasi varians (VIF) dan toleransi. Jika nilai VIF kurang dari 10 dan toleransi lebih dari 0,10, maka tidak ada multikolinearitas antara variabel-variabel

bebas. Sebaliknya, jika nilai VIF lebih dari 10 dan toleransi kurang dari 0,10, maka hal ini menunjukkan adanya multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis diuji menggunakan analisis regresi linear berganda untuk memeriksa pengaruh beberapa variabel. Penelitian ini melibatkan satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Tujuan analisis ini adalah untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Proses analisis dilakukan dengan bantuan aplikasi Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 22.0. Berikut adalah kriteria untuk menentukan hasil uji hipotesis:

- a. Jika nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat.
- b. Jika nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

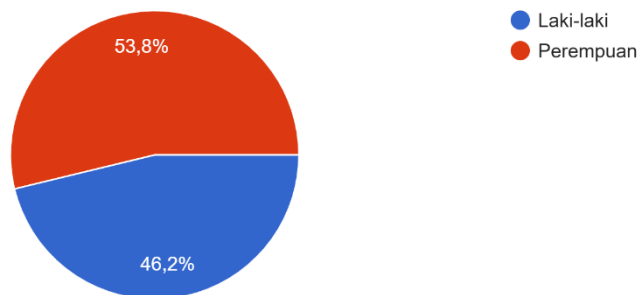
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sampel yang diterima dalam penelitian berjumlah 264 dari jumlah populasi 10.943. Berikut terdapat data jenis kelamin, usia, dan kelompok mahasiswa.

a. Jenis Kelamin

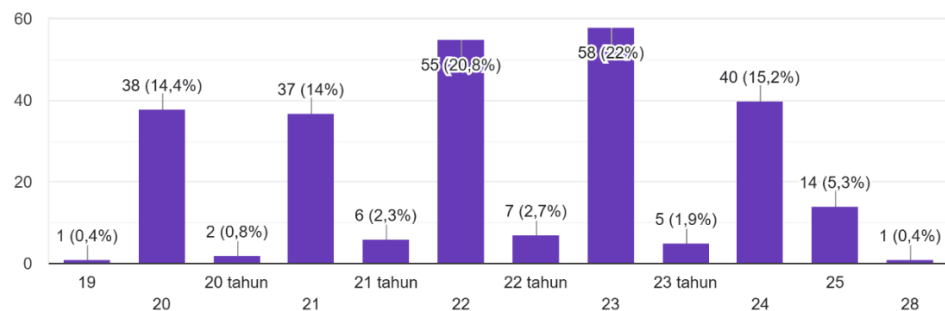
Tabel 4.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel 4.1, dapat dilihat bahwa dari 264 responden, terdapat 122 subjek laki-laki dengan persentase 46,2%, sedangkan 142 subjek lainnya berjenis kelamin perempuan, yang mencakup 53,8% dari total responden.

b. Usia

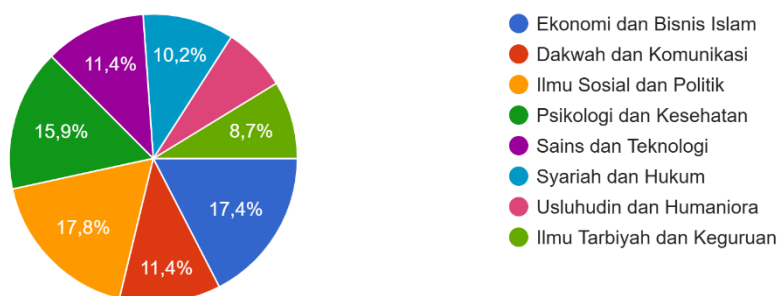
Tabel 4.2 Data Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan tabel 4.2, dapat dilihat bahwa terdapat 1 subjek berusia 19 tahun, 40 subjek berusia 20 tahun, 43 subjek berusia 21 tahun, 62 subjek berusia 22 tahun, 63 subjek berusia 23 tahun, 40 subjek berusia 24 tahun, 14 subjek berusia 25 tahun dan 1 subjek berusia 28 tahun.

c. Kelompok Fakultas

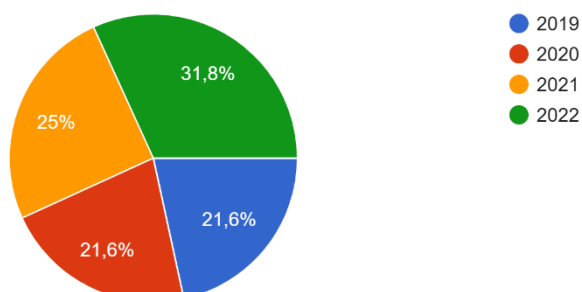
Tabel 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Fakultas



Berdasarkan bagan dapat dilihat bahwa dari 264 responden sebanyak 47 subjek merupakan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Sosial dan Politik dengan persentase 17,8%, 46 subjek mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam dengan persentase 17,4%, 42 subjek mahasiswa dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan, 30 subjek mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan Fakultas Sains dan Teknologi dengan persentase masing-masing 11,4%, 27 subjek mahasiswa dari Fakultas Syariah dan Hukum dengan persentase 10,2% dan 19 subjek mahasiswa dari Fakultas Usluhudin dan Humaniora.

d. Kelompok Tahun Angkatan

Tabel 4. 4 Data Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan



Berdasarkan bagan 4.4 dapat dilihat bahwa dari 264 responden sebanyak 84 subjek mahasiswa tahun angkatan 2022 dengan persentase 31,8%, 66 subjek mahasiswa tahun angkatan 2021 dengan persentase 25% dan 57 subjek mahasiswa tahun angkatan 2019 dan 2020 dengan masing-masing persentase 21,6%.

2. Deskripsi Data

Deskripsi data ini bertujuan untuk mengetahui suatu gambaran dari beberapa variabel yang ada pada penelitian ini yaitu resiliensi, *social comparison*, dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Deskripsi data ini menggunakan *IBM SPSS 27.0 for windows* kemudian memilih *descriptivestatistic* untuk mengetahui data yang dibutuhkan seperti mean, standar deviation, nilai tertinggi dan nilai terendah dari masing-masing variabel. Berikut terdapat deskripsi data masingmasing variabel :

Tabel 4. 5 Descriptive Statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	264	29	67	44,05	9,218
Social Comparison	264	21	68	32,25	5,880
QLC	264	27	64	38,39	4,885
Valid N (listwise)	264				

Berdasarkan hasil dari tabel deskripsi di atas, dapat diketahui bahwa untuk variabel *quarter life crisis*, yang diukur menggunakan skala *quarter life crisis* (Y), skor minimum yang diperoleh adalah 27 dan skor maksimum adalah 64. Rata rata (mean) untuk variabel ini adalah 38,39 dengan standar deviasi 4,885. Sedangkan untuk variabel resiliensi (X1), skor minimum yang tercatat adalah 29 dan skor maksimum 67, dengan rata-rata (mean) 44,05 dan standar deviasi 9,218. Untuk variabel *social comparison* (X2), skor minimum adalah 21, skor maksimum 68, dengan rata-rata (mean) 32,25 dan standar deviasi 5,880. Berdasarkan hasil tersebut, variabel-variabel dalam penelitian ini dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi rentang skor *Quarter Life Crisis*

Tabel 4. 6 Kategori Rentang Skor Quarter Life Crisis

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 33,505$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$33,505 \leq X < 43,275$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\geq 43,275$

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi jika memperoleh skor sebesar 43,275 atau lebih. Jika skor berada dalam rentang 33,505 hingga kurang dari 43,275, maka *quarter life crisis* mahasiswa dikategorikan sedang. Sementara itu, jika skor kurang dari 33,505, *quarter life crisis* mahasiswa dikategorikan rendah. Berikut adalah skor *quarter life crisis* yang diperoleh dari mahasiswa:

Tabel 4. 7 Kategori Frekuensi Quarter Life Crisis

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	12,9	12,9	12,9
	Sedang	184	69,7	69,7	82,6
	Tinggi	46	17,4	17,4	100,0
	Total	264	100,0	100,0	

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 34 mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* rendah, 184 mahasiswa berada pada kategori *quarter life crisis* sedang, dan 46 mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi. Oleh karena itu, mayoritas mahasiswa tergolong dalam kategori *quarter life crisis* sedang.

b. Kategorisasi Variabel Penelitian Resiliensi

Tabel 4. 8 Kategori Rentang Skor Resiliensi

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 34,832$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$34,832 \leq X < 53,368$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\geq 53,368$

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tinggi jika memperoleh skor sebesar 53,368 atau lebih. Jika skor berada dalam rentang 34,832 hingga kurang dari 53,368, maka resiliensi mahasiswa dikategorikan sedang. Sementara itu, jika skor kurang dari 34,832 resiliensi mahasiswa dikategorikan rendah. Berikut adalah skor resiliensi yang diperoleh dari mahasiswa:

Tabel 4. 9 Kategori Frekuensi Resiliensi

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	41	15,5	15,5	15,5
	Sedang	182	68,9	68,9	84,5
	Tinggi	41	15,5	15,5	100,0
	Total	264	100,0	100,0	

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 41 mahasiswa memiliki tingkat resiliensi rendah, 182 mahasiswa berada pada kategori resiliensi sedang, dan 41 mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tinggi. Oleh karena itu, mayoritas mahasiswa tergolong dalam kategori resiliensi sedang.

c. Kategorisasi Variabel Penelitian *Social Comparison*

Tabel 4. 10 Kategorisasi Rentang Skor Social Comparison

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 26,370$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$26,370 \leq X < 38,130$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\geq 38,130$

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *social comparison* tinggi jika memperoleh skor sebesar 38,130 atau lebih. Jika skor berada dalam rentang 26,370 hingga kurang dari 38,130, maka *social comparison* mahasiswa dikategorikan sedang. Sementara itu, jika skor kurang dari 26,370 *social comparison* mahasiswa dikategorikan rendah. Berikut adalah skor *social comparison* yang diperoleh dari mahasiswa:

Tabel 4. 11 Kategorisasi Frekuensi Social Comparison

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	44	16,7	16,7	16,7
	Sedang	189	71,6	71,6	88,3
	Tinggi	31	11,7	11,7	100,0
	Total	264	100,0	100,0	

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 44 mahasiswa memiliki tingkat *social comparison* rendah, 189 mahasiswa berada pada kategori *social comparison* sedang, dan 31 mahasiswa memiliki tingkat *social comparison* tinggi. Oleh karena itu, mayoritas mahasiswa tergolong dalam kategori *social comparison* sedang.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 4. 12 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov Smirnov 1

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			264
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		6,31425634
Most Extreme Differences	Absolute		,044
	Positive		,028
	Negative		-,044
Test Statistic			,044
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			,200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		,232
	99% Confidence Interval		
	Lower Bound		,221
	Upper Bound		,243

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 dengan metode Kolmogorov-Smirnov diatas, diketahui bahwa nilai residual berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan oleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,200, yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05.

2. Uji Linearitas

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Resiliensi dengan Quarter Life Crisis

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	7921,009	38	208,448	5,539	<,001
		Linearity	884,635	1	884,635	23,505	<,001
		Deviation from Linearity	7036,373	37	190,172	5,053	<,001
	Within Groups		8468,022	225	37,636		
	Total		16389,030	263			

Berdasarkan tabel di atas, sebuah variabel dikatakan memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05. Hubungan antara variabel resiliensi dan *quarter life crisis* menghasilkan nilai signifikansi (*linearity*)

sebesar $<,001$, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel resiliensi dan *quarter life crisis*.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas Social Comparison dengan Quarter Life Crisis

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Social Comparison	Between Groups	(Combined)	7990,126	27	295,931	8,315	<,001
		Linearity	5847,728	1	5847,728	164,315	<,001
		Deviation from Linearity	2142,398	26	82,400	2,315	<,001
	Within Groups		8398,904	236	35,589		
	Total		16389,030	263			

Berdasarkan tabel di atas, sebuah variabel dikatakan memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05. Hubungan antara variabel *social comparison* dan *quarter life crisis* menghasilkan nilai signifikansi (*linearity*) sebesar $<,001$, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel *social comparison* dan *quarter life crisis*.

3. Uji Multikolinearitas

Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	12,976	,486		26,689	<,001		
	Resiliensi	-,020	,009	-,037	-2,103	,036	,823	1,215
	Social Comparison	,815	,015	,981	55,485	<,001	,823	1,215

a. Dependent Variable: QLC

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil uji multikolinearitas yang menunjukkan bahwa pada variabel resiliensi dan *social comparison* mendapatkan nilai *tolerance* sebesar ,823 yang merupakan $> 0,10$ dan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dari resiliensi dan *social comparison* yaitu sebesar 1,215 yang merupakan < 10 . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antar variabel bebas yaitu resiliensi dan *social comparison*.

C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel resiliensi dan *social comparison* terhadap variabel *quarter life crisis*. Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 27.0 untuk Windows*. Berikut adalah hasil analisis yang dilakukan:

Tabel 4. 16 Hasil Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	12,976	,486		26,689	<,001
	Resiliensi	-,020	,009	-,037	-2,103	,036
	Social Comparison	,815	,015	,981	55,485	<,001

a. Dependent Variable: QLC

Berdasarkan data output SPSS di atas, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel resiliensi sebesar ,036 yang mana kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai t hitung yang negatif, yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif dari resiliensi terhadap *quarter life crisis*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa maka, semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang ditunjukkan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*.

Selanjutnya, pada tabel output SPSS tersebut, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel *social comparison* sebesar <,001, yang mana lebih kecil dari 0,05 yang menandakan bahwa hipotesis kedua diterima. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai t hitung yang positif, yang menunjukkan adanya pengaruh positif antara variabel *social comparison* terhadap variabel *quarter life crisis*. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis*nya. Sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *social comparison* yang dimiliki, maka semakin rendah pula *quarter life crisis* yang dimiliki.

Tabel 4. 16 Hasil Perhitungan Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5854,867	2	2927,433	1813,291	<,001 ^b
	Residual	421,367	261	1,614		
	Total	6276,233	263			

a. Dependent Variable: QLC

b. Predictors: (Constant), Social Comparison, Resiliensi

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar <,001 atau $P < 0,05$ dan nilai F sebesar 1813,291. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima secara simultan dengan nilai R Square sebesar 0,357. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi dan *social comparison* secara simultan mempengaruhi variabel *quarter life crisis*, dengan kontribusi pengaruh sebesar 35,7% sementara 64,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Dalam tabel ANOVA di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar <,001, yang menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh simultan dari resiliensi dan *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Tabel 4. 18 Hasil Regresi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,598 ^a	,357	,352	6,353

a. Predictors: (Constant), Social Comparison, Resiliensi

b. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisien determinasi (*R Square*) yang diperoleh adalah 0,357. Ini menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan *social comparison* secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel *quarter life crisis* sebesar 35,7%, sedangkan sisanya 64,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis diatas, diperoleh koefisien regresi linear berganda sebagai berikut :

$$Y = 12,976 + -0,020X_1 + 0,815$$

Keterangan:

Y: *Quarter Life Crisis*

X1: Resiliensi

X2: *Social Comparison*

Dari persamaan regresi di atas dapat diketahui, bahwa hasil nilai yang diperoleh berupa koefisien 12,976 dimana (Y) adalah *quarter life crisis*, (X1) adalah resiliensi, dan (X2) adalah *social comparison* yang artinya menunjukkan pengaruh dari variabel resiliensi dan *social comparison* terhadap variabel dependen *quarter life crisis*. Dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,020 dapat dinyatakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang negatif dengan *quarter life crisis*, setiap satuan penambahan nilai resiliensi pada mahasiswa maka nilai *quarter life crisis* akan turun sebanyak 0,020. Sedangkan, nilai pada koefisien *social comparison* sebesar 0,815 yang artinya *social comparison* memiliki pengaruh positif dengan *quarter life crisis* dimana setiap satuan penambahan nilai *social comparison* pada mahasiswa maka *quarter life crisis* akan bertambah sebanyak 0,815. Hal tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* secara positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*.

D. Pembahasan

Penelitian ini mempunyai 3 hipotesis yang diusulkan untuk membuktikan masalah yang diteliti. Berdasarkan hasil **uji hipotesis pertama**, pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang ditemukan bahwa hasil analisis pada tabel *coefficients* variabel resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, maka hipotesis diterima dan dapat diartikan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan secara parsial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Nilai koefisien regresi yang diperoleh bernilai negatif, yaitu sebesar 0,357 atau 35,7%. Berdasarkan

kategorisasi resiliensi mahasiswa berada dalam kategori sedang sebanyak 182 mahasiswa atau 68,94%.

Peningkatan resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang cenderung menurunkan *quarter life crisis* yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Azmy (2022), yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memberikan kontribusi sebesar 8,6% dalam mengurangi *quarter life crisis*, dengan nilai signifikansi yang signifikan ($p < 0,05$), menegaskan bahwa resiliensi berperan dalam mengurangi *quarter life crisis*.

Penelitian lain juga mendukung temuan serupa, seperti penelitian oleh Hombing dan Yesika (2023), Sallata dan Huwae (2023), serta Argasiam (2019), yang menunjukkan bahwa resiliensi dan *quarter life crisis* memiliki hubungan negatif. Keye dan Pigeon (2013) menekankan bahwa resiliensi dapat mengurangi dampak negatif stres, meningkatkan kemampuan beradaptasi, dan mengembangkan keterampilan menghadapi perubahan. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menilai dan mengambil keputusan, terutama bagi mahasiswa akhir yang menghadapi *quarter life crisis*. Beberapa responden menunjukkan resiliensi tinggi, yang memungkinkan mereka mempertahankan aspirasi dan harapan pribadi, memiliki keterampilan memecahkan masalah yang baik, serta kompeten secara sosial untuk mengubah lingkungan sulit menjadi sumber motivasi Wang & Gordon (dalam Mallick & Kaur, 2016).

Hasil **uji hipotesis kedua**, pengaruh *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Hasil kategorisasi *social comparison* menunjukkan bahwa 189 mahasiswa atau 71,59% memiliki kategori *social comparison* sedang. Berdasarkan hasil analisis pada tabel *coefficients* variabel *social comparison* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,005$ dapat diartikan bahwa hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, maka *quarter life crisis* yang dialami akan cenderung naik. Penelitian ini mendukung penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Yuniar dan Haq (2023), dengan *social comparison* sebagai variabel yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis*, hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi ($r^2 = 0.403$) yang artinya, *social comparison* memberikan sumbangan sebesar 40,3% terhadap *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 antara *social comparison* dan *quarter life crisis*. Semakin tinggi nilai *social comparison* maka semakin tinggi nilai *quarter life crisis* dan semakin rendah nilai *social comparison* maka semakin rendah nilai *quarter life crisis*.

Selain itu pada penelitian terdahulu yang lain, mengemukakan hal yang serupa, yakni penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2024) menerangkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh yang positif dengan nilai signifikansi yang diperoleh dari uji t sebesar $0,00 < 0,05$ yang mana semakin tinggi tingkat *social comparison* pada mahasiswa tingkat akhir maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Lalu dari uji koefisien determinasi diperoleh nilai R square sebesar 0,537 yang menunjukkan bahwa variabel Y (*quarter life crisis*) dipengaruhi oleh variabel X (*social comparison*) sebesar 53,7% dan 42,3%.

Selanjutnya, hasil **uji hipotesis ketiga** menunjukkan bahwa resiliensi dan perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti resiliensi dan perbandingan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis*. Pengaruh gabungan keduanya mencapai 35,7% (Adjusted R Square = 0,357), sementara 64,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 264 mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang terdapat 46,2% subjek berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 53,8% subjek lainnya berjenis kelamin perempuan. Kemudian terdapat 1 subjek berusia 19 tahun, 40 subjek berusia 20 tahun, 43 subjek berusia 21 tahun, 62 subjek berusia 22 tahun, 63 subjek berusia 23 tahun, 40 subjek berusia 24 tahun, 14

subjek berusia 25 tahun dan 1 subjek berusia 28 tahun, dapat disimpulkan mayoritas subjek penelitian berusia 23 tahun. Kemudian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dan perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Berdasarkan hasil rentang usia subjek penelitian, hal ini selaras dengan teori dari Robbins & Wilner (2001) yang berpendapat bahwa *quarter-life crisis* terjadi pada individu remaja akhir hingga awal usia dua puluhan sering mengalami ketidakstabilan hidup, perubahan terus-menerus, dan kelebihan pilihan hidup, yang dapat memicu emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan putus asa. Hal ini terkait erat dengan perubahan pada masa *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun), yang melibatkan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, dan perasaan tidak dewasa namun bukan lagi remaja. Perubahan ini sering kali meningkatkan *quarter-life crisis* pada individu. Individu dengan *quarter-life crisis* tinggi cenderung mengalami keraguan dan kecemasan berlebihan serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman (Arini, 2021).

Pada hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi dan *social comparison* terbukti secara empiris berpengaruh terhadap *quarter life crisis* mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh pemaparan dari Azmy (2022), mengenai resiliensi terhadap *quarter life crisis* dan Rahayu (2024), mengenai *social comparison* terhadap *quarter life crisis*. Individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung akan menjadi individu yang lemah dan tidak berdaya (Purnomo, 2014) serta kesulitan dalam menghadapi situasi sulit atau situasi yang penuh tekanan karena tidak terbiasa untuk beradaptasi dengan tantangan (Lee, 2011). Individu dengan resiliensi sedang cenderung kurang stabil dalam bersikap karena kemampuan mengatur emosi yang belum optimal. Mereka seringkali mengalami kesulitan dalam menemukan akar masalah dan solusinya, sehingga respons mereka terhadap permasalahan dapat bervariasi (Nisa & Muis, 2016).

Kemudian *quarter life crisis* akan semakin rendah ketika individu memiliki *social comparison* yang rendah sebab proses evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain dapat meningkatkan rasa ketidakpuasan dan kecemasan, terutama jika individu merasa tidak sebanding dengan standar yang individu lihat di sekitar individu tersebut. *Quarter life crisis* akan semakin rendah ketika individu memiliki

social comparison yang rendah sebab proses evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain dapat meningkatkan rasa ketidakpuasan dan kecemasan, terutama jika individu merasa tidak sebanding dengan standar yang individu lihat di sekitar individu tersebut. Jika mahasiswa mempunyai resiliensi yang rendah dan *social comparison* yang tinggi, maka memungkinkan mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini sudah terpenuhi yaitu pembuktian tentang teori dengan keadaan yang sebenarnya terjadi. Hasil penelitian ditemukan bahwa resiliensi dan *social comparison* memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sebesar 35,7%, sedangkan 64,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini dilakukan dan disusun sesuai dengan prosedur ilmiah, akan tetapi penelitian ini tidak luput dari keterbatasan.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tahun angkatan 2019-2022 yang berada pada rentang usia 20 hingga 25 tahun, sesuai dengan fase dewasa awal menurut teori perkembangan psikososial. Mahasiswa pada rentang usia ini umumnya berada di semester pertengahan hingga akhir masa studi, di mana individu sedang mengalami masa transisi penting dalam hidup, seperti menentukan arah karier, membangun identitas diri, serta menghadapi berbagai tuntutan sosial dan akademik (Robins & Wilner 2001). Salah satu tekanan yang sering dialami adalah krisis seperempat abad (*quarter life crisis*), yang ditandai dengan kebingungan terhadap tujuan hidup, kecemasan masa depan, serta perasaan tidak mampu memenuhi ekspektasi diri atau orang lain. Mahasiswa dalam kelompok ini juga rentan terhadap *social comparison* atau perbandingan sosial, baik secara *upward* (membandingkan diri dengan yang dianggap lebih sukses) maupun *downward* (membandingkan diri dengan yang dianggap kurang berhasil), yang banyak dipicu oleh paparan media sosial. Selain itu, tingkat *resiliensi* atau kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari tekanan hidup pada masing-masing individu bervariasi, yang berpengaruh besar terhadap cara mereka menghadapi krisis tersebut.

Kemudian hal tersebut dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Azmy (2022), dengan judul "*Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar*". Berdasarkan hasil penelitiannya, resiliensi pada

individu dewasa awal berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* di Kota Makassar dan penelitian yang dilakukan oleh Yuniar & Haq (2023), dengan judul: *Pengaruh Social Comparison terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Samarinda*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial (*social comparison*) pada perempuan dewasa awal di Samarinda berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis*.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya apresiasi kepada responden sehingga berpengaruh terhadap kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner sehingga kemungkinan terdapat kurang akuratan pada hasilnya dan jumlah subjek pra riset yang kurang merepresentasikan mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan *reward* kepada responden sebagai bentuk apresiasi bagi responden yang telah mengisi kuesioner serta memperbanyak jumlah subjek pra riset agar lebih menggali fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan perbandingan sosial memiliki pengaruh terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Kesimpulan utama adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Terdapat pengaruh resiliensi dan *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Dengan demikian, ketiga hipotesis dapat diterima. Variabel resiliensi menunjukkan korelasi negatif dengan *quarter-life crisis*, artinya peningkatan resiliensi akan mengurangi *quarter-life crisis*. Di sisi lain, variabel perbandingan sosial memiliki korelasi positif dengan *quarter-life crisis*, yang berarti peningkatan perbandingan sosial akan meningkatkan *quarter-life crisis*.

B. Saran

Beberapa saran yang diberikan oleh peneliti berkaitan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa khususnya dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang diharapkan memiliki perilaku resiliensi yang tinggi dan *social comparison* yang rendah, sehingga dapat menurunkan efek *quarter life crisis*.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi khususnya Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, diharapkan dapat merancang program dukungan psikologis yang bertujuan membantu mahasiswa dalam mengelola *quarter life crisis* mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk meneliti topik serupa, disarankan untuk memberikan *reward* kepada responden sebagai bentuk apresiasi bagi responden yang telah mengisi kuesioner serta memperbanyak jumlah subjek pra riset agar dapat menggali lebih dalam mengenai fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selain itu peneliti selanjutnya juga bisa meneliti topik ini namun dengan metode yang berbeda seperti kualitatif agar dapat melihat lebih dalam dinamika yang terjadi pada subjek.

Kesimpulannya adalah peneliti memberikan saran kepada mahasiswa untuk meningkatkan resiliensi dan mengurangi perbandingan sosial guna menekan dampak *quarter-life crisis*. Pihak perguruan tinggi diharapkan menyediakan program dukungan psikologis bagi mahasiswa. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan memberikan apresiasi kepada responden, memperluas subjek pra-riset, serta mempertimbangkan metode kualitatif untuk pemahaman yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2015). Metodologi penelitian kuantitatif. Aswaja Pressindo.
- Al-‘Asqalany, I. A. I. H. (2017). Bulughul maram. Mizan Media Utama.
- Al-Haddad, A. (2015). The role of salah in building spiritual resilience. *Journal of Islamic Studies*, 26(1), 45-60.
- Al-Mubarakfuri, S., & Al-Atsari, A. I. (2011). Shahih tafsir ibnu katsir. Pustaka Ibu Katsir
- Amin, M. R. (2017). Sejarah nabi Muhammad dan kemenangannya umat Islam. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 545-576.
- Annur, C. M. (2022). *Gen Z lebih banyak merasa cemas dibanding milenial dan gen X at*: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/29/gen-z-lebih-banyakmerasa-cemas-dibanding-milenial-dangen-x>.
- Arikunto, S. (2002). Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal. PT. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469– 480.<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J.J. (2015). Emerging Adulthood : The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period : an age of indulgence, crisis or both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250.
- Azmy, M. M. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal di kota makassar. *Doctoral dissertation*. Universitas Bosowa.
- Azwar, S (2019). *Penyusunan skala psikologi: reliabilitas dan validitas Edisi 4*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). Dasar-dasar psikometri. Pustaka Pelajar.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>.

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). Psikologi sosial. Erlangga.
- Black, A. S. (2010). Halfway between somewhere and nothing: A exploring of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students. *UMI Dissertation Publishing*, Thesis.
- Buunk, A. P., & Vugt, M (2013). Applying social psychology: from problems to solutions. SAGE Publications.
- Byock, S. D. (2010). The quarter life crisis and the path to individuation in the first half of life. Pacifica Graduate Institute.
- Cahyaningsih, F., & Handoyo, S. E. (2019). Pengaruh perbandingan sosial, perhatian, dukungan emosional, dan stimulasi positif terhadap minat kewirausahaan. *Jurnal Manajerial dan Kewirausahaan*, 1 (2), 207-214.
- Chan, K. & Prendergast, G. (2007). Materialism and social comparison among adolescents. *Social Behavior and Personality An International Journal*. 35(2), Pp. 213- 228. <https://doi.org/10.2224/Sbp.2007.35.2.213>.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Damayanti, E. E. (2022). Penafsiran al-maraghi terhadap qs an-nisa'ayat 32 dan ayat 34 dalam kitab tafsir al-maraghi. *Doctoral dissertation*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Desmita. (2011). Psikologi perkembangan peserta didik. Remaja Rosdakarya.
- Didit. (2011). *Tabel isaac & michael* at: http://diditnote.blogspot.co.id/2013/04/tabel-isaacdan-michael_8394.html.
- Fajeri, S. N., Handayani, P. K., & Linsiya, R. W. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 3, 1472-1487.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. Dquarter Lifeoi:10.1177/001872675400700202.

- Firdausiah, S. N. (2024). Pengaruh resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter life crisis pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Doctoral dissertation*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fischer, K. (2008). Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life. SuperCollege LLC.
- Fuad, S. A. (2023). Pengaruh social comparison terhadap quarter-life crisis pada emerging adulthood pengguna instagram. *Doctoral dissertation*. Universitas Sumatera Utara.
- Gandhawangi, S., & Belekubun, R. A. (2022). *Gangguan kesehatan jiwa pengaruhi produktivitas*. Available at: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/10/10/gangguan-kesehatan-jiwapengaruhi-produktivitas>.
- Gaol. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Gibbon, F & Buunk, B. P. (2005). Individual differences in social comparison: Developmental scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.
- Greenberger & Padesky. (2016). Mind over mood second edition change how you feel by changing the way you think. The Guilford Press: New York London.
- Gunawan, C. (2018). Mahir menguasai SPSS: mudah mengelola data dengan IBM SPSS statistic 25. CV. Budi Utama.
- Hadi, S. (2015). Metodologi research jilid 3. Andi Offset.
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal Of Society Counseling*, 2(1), 1-13.
- Hasan, A. (2018). Islamic education and resilience: Insights from contemporary perspectives. *Islamic Educational Review*, 29(3), 312-325.
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar. Prenadamedia Group.

- Hombing, R. Y. B. ., & Simarmata, N. I. P. (2023). Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17270–17278. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.9103>
- Hurlock, E. B. (2009) Psikologi perkembangan: Suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga.
- Husein, U. (2013). Metode penelitian untuk skripsi dan tesis. Rajawali.
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117–140. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 645-664.
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran resiliensi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183–1197. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>.
- Kurniadewi, E., Sari, N., & Tarsono. (2016). Pengaruh status identitas terhadap orientasi masa depan area pekerjaan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 121-138.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125–142. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>.
- Lazarus, R.S. (2000). Stress and emotion: a new synthesis. Free Association Books.
- Mussweiler, T., Corcoran, K., & Crusius, J. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. *Theories in social psychology*, 119-139.
- Nash, R.J. & Murray, M.C., (2010). Helping college student find purpose : The Campus Guide to Meaning-Making. Jossey Bass.
- Periantalo, J. (2015). Penyusunan skala psikologi asyik mudah & bermanfaat. Pustaka Pelajar.
- Pinggolio, J. P. (2015). Development and validation of quarterlife crisis for filipinos. *The Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences*, 447-459.

- Priyatno, D. (2018). SPSS panduan mudah olah data bagi mahasiswa dan umum. PT.Erlangga
- Rachmawati, D., & Listiyandini, R. A. (2014). Peran konsep diri terhadap resiliensi pada pensiunan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 1-12.
- Rahayu, D. (2024). Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). Psychosocial resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). Resilience in aging concepts, research, and outcomes. *Springer New York*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0>.
- Revich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for evorcoming life's inetable obstacles. Broadway Books.
- Richardosn, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3).
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenge of life in your twenties. MJF Books.
- Salama, N., El-Rahman, M., & Sholihin, M. (2020). Investigation into obedience in the face of unethical behavior. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 207-218.
- Santrock, J. W. (2007). Perkembangan anak. 1(11). PT. Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). Life-span development. *Perkembangan Masa Hidup*. 13(1). Erlangga.
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir al-mishbah. Lentera Hati, 13.
- Shihab, M. Q. (2010). Al-Qur‘an dan maknanya. Lentera Hati, 12
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of instagram among emerging adults.
- Steers, M.-L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How facebook usage is linked to deppressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8). 701-731.

- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif R&D. Alfabeta.
- Taylor, S. E., Peplau, L.A & Sears, D.O (2009). Psikologi. Sosial. 12(1). Kencana Prenada Media Group.
- Thoifah, I. (2015). Statistika pendidikan dan metode penelitian kuantitatif. Madani.
- Wagnild G.M, dan Young H.M., (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2): 165-178.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it?. *Personality and social psychology bulletin*. 520-537.
- Yuniar, A. (2023). Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter Life Crisis Pada Perempuan Dewasa Awal Di Kota Samarinda.

LAMPIRAN

A. Skala Uji Coba

1. *Quarter Life Crisis*

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah				
2	Saya panik ketika memikirkan tentang masa depan				
3	Saya yakin akan pilihan hidup yang akan saya jalani				
4	Saya tidak merasa tertinggal ketika melihat teman telah mencapai impian mereka				
5	Saya merasa semakin dewasa, namun tidak memiliki pencapaian apapun				
6	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat				
7	Saya merasa terdapat peluang untuk menggapai impian				
8	Saya merasa ada gunanya untuk berusaha, karena hasil tidak akan mengkhianati usaha				
9	Pacar, teman atau keluarga memberikan pengharapan yang besar kepada saya untuk sukses, sehingga saya merasa tertekan				
10	Saya terbebani ketika di usia ini masih belum berprestasi				
11	Semangat saya semakin terpacu ketika menghadapi situasi yang sulit dan menantang				
12	Saya percaya diri akan ekspektasi orang lain terhadap hidup saya				
13	Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan				
14	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua				
15	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya				
16	Saya memiliki impian dan mengetahui cara mewujudkannya				
17	Saya merasa tidak sekuat teman saya dalam bidang akademis				
18	Saya merasa terlalu banyak kegagalan dalam hidup saya				
19	Saya merasa kehidupan berjalan sesuai dengan rencana				
20	Saya merasa telah banyak keberhasilan dalam kehidupan saya				
21	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan- pilihan di kehidupan masa depan				
22	Saya khawatir keliru memutuskan arah karier				
23	Saya percaya diri dalam mengambil keputusan, karena telah mempertimbangkannya dengan baik				
24	Saya yakin saat membuat keputusan yang penting dalam hidup saya				
25	Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan (putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan)				
26	Saya khawatir hubungan pertemanan yang telah lama saya bangun, suatu saat akan usai				
27	Saya percaya diri bahwa hubungan percintaan atau pertemanan saya akan bertahan lama				

28	Saya yakin bahwa saya dapat membangun hubungan percintaan yang sehat				
----	--	--	--	--	--

2. Resiliensi

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengikuti seminar atau pelatihan untuk mengasah kemampuan				
2	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit				
3	Saat mendapatkan tugas sulit, saya enggan mengerjakannya				
4	Saya tidak mampu bertahan ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir				
5	Saya melihat dari sudut pandang lain ketika sedang mengalami masalah				
6	Saya berusaha mencari cara lain ketika mengalami kegagalan				
7	Saya melempar tanggung jawab kepada orang lain ketika mengalami masalah				
8	Saya khawatir akan resiko untuk melanjutkan studi atau meniti karir				
9	Saya memberikan hadiah saat teman menyelesaikan sidang				
10	Ketika tugas akhir saya di revisi total, saya tetap mengerjakannya kembali				
11	Saya akan berlarut-larut dalam kesedihan ketika tugas akhir saya di revisi total				
12	Saya sulit terbuka dengan ide-ide baru				
13	Saya mampu mengontrol emosi saat situasi tidak mendukung				
14	Saya tidak melampiaskan kemarahan kepada orang-orang sekitar				
15	Saya memilih bermalas-malasan dari pada harus produktif				
16	Ketika putus dari pacar, saya akan berlarut-larut dalam kesedihan dan mencari perhatian ke orang lain				
17	Saya percaya selalu ada hikmah dibalik musibah				
18	Saya percaya akan takdir				
19	Saat masalah datang bertubi-tubi, saya merasa putus asa				
20	Saya merasa Tuhan tidak adil terhadap hidup saya				

3. Social Comparison

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya membandingkan kemampuan saya dengan orang lain				
2	Saya membandingkan hasil pekerjaan saya dengan orang lain				
3	Saya membandingkan pencapaian saya dengan orang lain				
4	Saya membandingkan progres tugas akhir saya dengan orang lain				
5	Saya yakin akan prospek jurusan saya sendiri dari pada melihat prospek orang lain				
6	Saya lebih fokus kepada kompetensi yang saya miliki dari pada melihat keahlian orang lain				

7	Saya lebih fokus mengikuti pelatihan untuk mengasah skill dari pada membandingkan diri dengan orang lain				
8	Saya merasa percaya diri akan <i>curriculum vitae</i> (cv) dan portofolio yang telah saya bangun				
9	Jika saya mempelajari hal baru, saya mencari tahu pendapat orang lain mengenai hal tersebut				
10	Saya selalu ingin tahu apa yang orang lain lakukan jika mengalami situasi yang sama dengan saya				
11	Saya suka bertukar pikiran dan pendapat dengan orang lain				
12	Saya memerlukan pendapat orang lain terlebih dahulu ketika ingin melakukan sesuatu				
13	Saya yakin akan rancangan karir yang telah saya bangun dari pada mendengar pendapat orang lain				
14	Pendapat teman sebaya tidak memengaruhi pandangan saya mengenai keputusan hidup yang tepat				
15	Saya yakin tentang tujuan hidup saya				
16	Saya yakin dengan kemampuan saya untuk mencapai kesuksesan				

2. Hasil Uji Validitas, Reliabilitas dan Daya Beda Aitem

1. Reliabilitas

Hasil sebelum aitem gugur

Quarter Life Crisis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,827	28

Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,833	20

Social Comparison

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,738	16

Hasil setelah aitem gugur

Quarter Life Crisis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,861	21

Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,848	17

Social Comparison

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,825	13

B. Daya Beda Aitem

Quarter Life Crisis

Aitem	Koefisien korelasi aitem	Kesimpulan
Item 1	,352	Tinggi
Item 2	,546	Tinggi
Item 3	,394	Tinggi
Item 4	,288	Rendah
Item 5	,665	Tinggi
Item 6	,505	Tinggi
Item 7	,430	Tinggi
Item 8	,333	Tinggi
Item 9	,488	Tinggi
Item 10	,176	Rendah
Item 11	,061	Rendah
Item 12	,374	Tinggi
Item 13	,729	Tinggi

Item 14	,794	Tinggi
Item 15	,562	Tinggi
Item 16	,480	Tinggi
Item 17	,647	Tinggi
Item 18	,585	Tinggi
Item 19	,236	Rendah
Item 20	,200	Rendah
Item 21	,579	Tinggi
Item 22	,343	Tinggi
Item 23	,566	Tinggi
Item 24	,062	Rendah
Item 25	,447	Tinggi
Item 26	,334	Tinggi
Item 27	,150	Rendah
Item 28	,450	Tinggi

Keterangan: aitem berwarna kuning = gugur
Resiliensi

Aitem	Koefisien korelasi aitem	Kesimpulan
Item 1	,128	Rendah
Item 2	,482	Tinggi
Item 3	,514	Tinggi
Item 4	,567	Tinggi
Item 5	,734	Tinggi
Item 6	,315	Tinggi
Item 7	,392	Tinggi
Item 8	,389	Tinggi
Item 9	,179	Rendah
Item 10	,392	Tinggi
Item 11	,808	Tinggi
Item 12	,370	Tinggi
Item 13	,519	Tinggi
Item 14	,326	Tinggi
Item 15	,505	Tinggi

Item 16	,604	Tinggi
Item 17	,525	Tinggi
Item 18	,268	Rendah
Item 19	,786	Tinggi
Item 20	,741	Tinggi

Keterangan: aitem berwarna kuning = gugur

Social Comparison

Aitem	Koefisien korelasi aitem	Kesimpulan
Item 1	,676	Tinggi
Item 2	,758	Tinggi
Item 3	,732	Tinggi
Item 4	,610	Tinggi
Item 5	,486	Tinggi
Item 6	,572	Tinggi
Item 7	,524	Tinggi
Item 8	,389	Tinggi
Item 9	,325	Tinggi
Item 10	,119	Rendah
Item 11	,217	Rendah
Item 12	,086	Rendah
Item 13	,546	Tinggi
Item 14	,427	Tinggi
Item 15	,391	Tinggi
Item 16	,554	Tinggi

Keterangan: aitem berwarna kuning = gugur

3. Skala Penelitian

1. *Quarter Life Crisis*

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah				
2	Saya panik ketika memikirkan tentang masa depan				
3	Saya yakin akan pilihan hidup yang akan saya jalani				
4	Saya merasa semakin dewasa, namun tidak memiliki pencapaian apapun				
5	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat				
6	Saya merasa terdapat peluang untuk menggapai impian				
7	Saya merasa ada gunanya untuk berusaha, karena hasil tidak akan mengkhianati usaha				
8	Pacar, teman atau keluarga memberikan pengharapan yang besar kepada saya untuk sukses, sehingga saya merasa tertekan				
9	Saya percaya diri akan ekspektasi orang lain terhadap hidup saya				
10	Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan				
11	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua				
12	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya				
13	Saya memiliki impian dan mengetahui cara mewujudkannya				
14	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis				
15	Saya merasa terlalu banyak kegagalan dalam hidup saya				
16	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan- pilihan di kehidupan masa depan				
17	Saya khawatir keliru memutuskan arah karier				
18	Saya percaya diri dalam mengambil keputusan, karena telah mempertimbangkannya dengan baik				
19	Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan (putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan)				
20	Saya khawatir hubungan pertemanan yang telah lama saya bangun, suatu saat akan usai				
21	Saya yakin bahwa saya dapat membangun hubungan percintaan yang sehat				

2. Resiliensi

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit				
2	Saat mendapatkan tugas sulit, saya enggan mengerjakannya				
3	Saya tidak mampu bertahan ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir				
4	Saya melihat dari sudut pandang lain ketika sedang mengalami masalah				

5	Saya berusaha mencari cara lain ketika mengalami kegagalan				
6	Saya melempar tanggung jawab kepada orang lain ketika mengalami masalah				
7	Saya khawatir akan resiko untuk melanjutkan studi atau meniti karir				
8	Ketika tugas akhir saya di revisi total, saya tetap mengerjakannya kembali				
9	Saya akan berlarut-larut dalam kesedihan ketika tugas akhir saya di revisi total				
10	Saya sulit terbuka dengan ide-ide baru				
11	Saya mampu mengontrol emosi saat situasi tidak mendukung				
12	Saya tidak melampiaskan kemarahan kepada orang-orang sekitar				
13	Saya memilih bermalas-malasan dari pada harus produktif				
14	Ketika putus dari pacar, saya akan berlarut-larut dalam kesedihan dan mencari perhatian ke orang lain				
15	Saya percaya selalu ada hikmah dibalik musibah				
16	Saat masalah datang bertubi-tubi, saya merasa putus asa				
17	Saya merasa Tuhan tidak adil terhadap hidup saya				

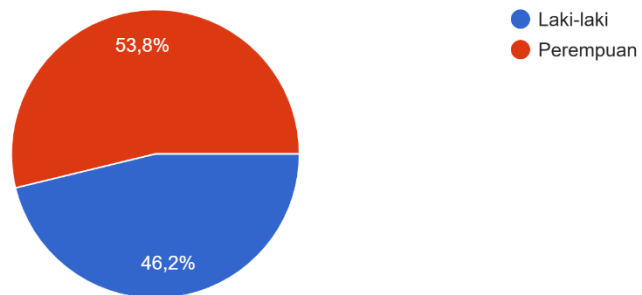
3. Social Comparison

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya membandingkan kemampuan saya dengan orang lain				
2	Saya membandingkan hasil pekerjaan saya dengan orang lain				
3	Saya membandingkan pencapaian saya dengan orang lain				
4	Saya membandingkan progres tugas akhir saya dengan orang lain				
5	Saya yakin akan prospek jurusan saya sendiri dari pada melihat prospek orang lain				
6	Saya lebih fokus kepada kompetensi yang saya miliki dari pada melihat keahlian orang lain				
7	Saya lebih fokus mengikuti pelatihan untuk mengasah skill dari pada membandingkan diri dengan orang lain				
8	Saya merasa percaya diri akan <i>curriculum vitae</i> (cv) dan portofolio yang telah saya bangun				
9	Jika saya mempelajari hal baru, saya mencari tahu pendapat orang lain mengenai hal tersebut				
10	Saya yakin akan rancangan karir yang telah saya bangun dari pada mendengar pendapat orang lain				
11	Pendapat teman sebaya tidak memengaruhi pandangan saya mengenai keputusan hidup yang tepat				
12	Saya yakin tentang tujuan hidup saya				
13	Saya yakin dengan kemampuan saya untuk mencapai kesuksesan				

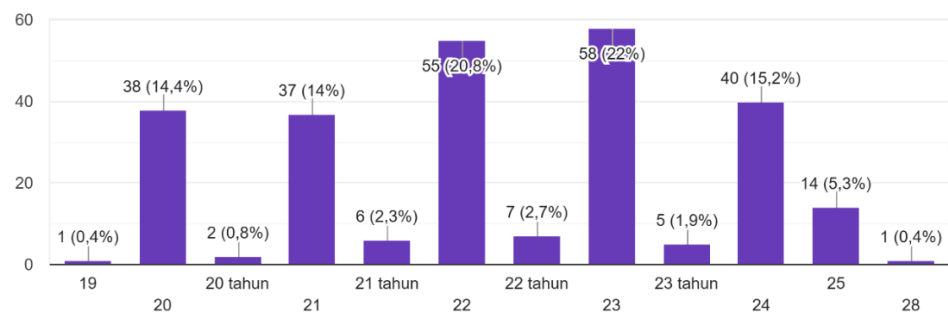
4. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Deskriptif

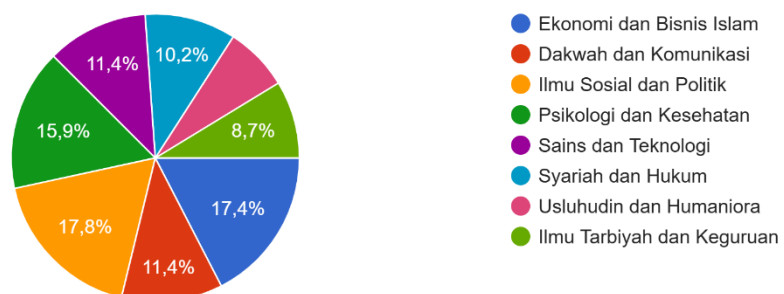
Jenis Kelamin



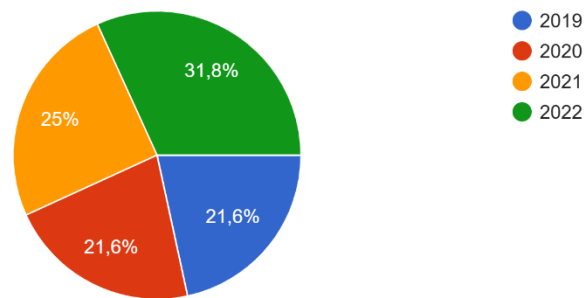
Usia



Fakultas



Tahun Angkatan



Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	264	29	67	44,05	9,218
Social Comparison	264	21	68	32,25	5,880
QLC	264	27	64	38,39	4,885
Valid N (listwise)	264				

Frekuensi *Quarter Life Crisis*

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 33,505$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$33,505 \leq X < 43,275$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\geq 43,275$

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	12,9	12,9	12,9
	Sedang	184	69,7	69,7	82,6
	Tinggi	46	17,4	17,4	100,0
	Total	264	100,0	100,0	

Frekuensi Resiliensi

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 34,832$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$34,832 \leq X < 53,368$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\geq 53,368$

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	41	15,5	15,5	15,5
	Sedang	182	68,9	68,9	84,5
	Tinggi	41	15,5	15,5	100,0
	Total	264	100,0	100,0	

Frekuensi Social Comparison

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 26,370$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$26,370 \leq X < 38,130$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\geq 38,130$

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	44	16,7	16,7	16,7
	Sedang	189	71,6	71,6	88,3
	Tinggi	31	11,7	11,7	100,0
	Total	264	100,0	100,0	

2. Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov Smirnov 1

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			264
Normal Parameters ^{a, b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		6,31425634
Most Extreme Differences	Absolute		,044
	Positive		,028
	Negative		-,044
Test Statistic			,044
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			,200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		,232
		99% Confidence Interval	
		Lower Bound	,221
		Upper Bound	,243

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

3. Hasil Uji Linearitas

Resiliensi dengan *Quarter Life Crisis*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	7921,009	38	208,448	5,539	<,001
		Linearity	884,635	1	884,635	23,505	<,001
		Deviation from Linearity	7036,373	37	190,172	5,053	<,001
	Within Groups		8468,022	225	37,636		
	Total		16389,030	263			

Social Comparison dengan *Quarter Life Crisis*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Social Comparison	Between Groups	(Combined)	7990,126	27	295,931	8,315	<,001
		Linearity	5847,728	1	5847,728	164,315	<,001
		Deviation from Linearity	2142,398	26	82,400	2,315	<,001
	Within Groups		8398,904	236	35,589		
	Total		16389,030	263			

4. Hasil Uji Hipotesis

Hasil Regresi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,598 ^a	,357	,352	6,353

a. Predictors: (Constant), Social Comparison, Resiliensi

b. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Hasil Perhitungan Anova

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5854,867	2	2927,433	1813,291	<,001 ^b
	Residual	421,367	261	1,614		
	Total	6276,233	263			

a. Dependent Variable: QLC

b. Predictors: (Constant), Social Comparison, Resiliensi

Hasil Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12,976	,486		26,689	<,001
	Resiliensi	-,020	,009	-,037	-2,103	,036
	Social Comparison	,815	,015	,981	55,485	<,001

a. Dependent Variable: QLC

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Dimas Nugroho Aji
Tempat & Tanggal Lahir : Semarang, 27 Juli 2003
Alamat : Jl. Tampomas Selatan 01 No.10, RT 005/RW 002,
Kel. Petompon, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang
Email : dimaspsiuinws@gmail.com
No. Telp : 0895-2330-1501
Linkedin : www.linkedin.com/in/dimas-psi-uinws

B. Riwayat Pendidikan

1. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. SMA Negeri 7 Semarang
3. SMP Negeri 13 Semarang
4. SDN Petompon 03 Semarang

C. Riwayat Pekerjaan

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal | Feb 2025 - Sekarang |
| 2. Badan Pusat Statistik Kota Semarang | Feb 2025 - Sekarang |
| 3. PT. Jasamarga Tollroad Operator | Jan 2021 – April 2025 |
| 4. Badan Pengawas Pemilu Kota Semarang | Nov 2024 – Des 2024 |
| 5. BBPVP Kemnaker Semarang (<i>Intern</i>) | Apr 2024 – Jun 2024 |
| 6. PT. Prima Karya Sarana Sejahtera (<i>Intern</i>) | Feb 2024 – Apr 2024 |
| 7. Komisi Pemilihan Umum Kota Semarang | Jan 2024 – Feb 2024 |
| 8. Reseller Vape | Jan 2019 – Jan 2024 |
| 9. Event Organisation | Mei 2023 – Agu 2023 |
| 10. Fasilitator Program Prakerja | Jan 2023 – Agu 2023 |
| 11. Reseller Ticket Konser | Jan 2023 – Mei 2023 |
| 12. Owner Thrift Store | Jan 2020 – Apr 2020 |
| 13. Shopee Xpress | Jan 2019 – Feb 2019 |

D. Pengalaman Sukarelawan & Organisasi

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Badan Amil Zakat Kota Semarang | Jan 2025 – Sekarang |
| 2. Ketua KKN Moderasi Beragama Posko 03 | Jun 2024 – Agu 2024 |
| 3. Kelompok Peduli Sosial Remaja | Jul 2021 – Jul 2022 |
| 4. Panser Smansev | Jul 2018 – Jul 2021 |