



Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Luluk Masluchah¹, Wardatul Mufidah², Uti Lestari³

^{1,2,3}Universitas Darul Ulum Jombang Indonesia

ibululuk23@gmail.com, wardatulmufidah888@gmail.com, bykeztarry@gmail.com

Article Info

Article history:

Received January 10^{mo}, 2022

Revised January 25th, 2022

Accepted February 11th, 2022

Keyword:

Self-Concept

Quarter Life Crisis

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of self-concept in facing the quarter life crisis in students. The hypothesis proposed is the influence of self-concept in the face of quarter life crisis in students. The research methodology used is quantitative research. The subjects of this study were 80 students between 19 and 29 years old in the city of Jombang using random sampling on purpose. The research instruments used in this study are the self-concept scale and the quarter life crisis scale. The data analysis used in this study was the correlation of moments produced through the SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) program. Hypothesis Test obtained the correlation coefficient $r_{xy} = -0.416$ with a significant 0.000 ($p < 0.01$). This shows that there is a very significant negative correlation between self-concept and quarter life crisis, that is, the higher the self-concept, the individual does not experience a quarter life crisis, so the hypothesis that is addressed.

Copyright © 2022 Jurnal IDEA.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Luluk Masluchah

psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang

Jl. Gus dur no. 29 A Mojongapit Jombang

Email: ibululuk23@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh konsep diri dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan ada pengaruh konsep diri dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 80 mahasiswa usia 19-29 tahun di kota Jombang dengan menggunakan *purposive random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala konsep diri dan skala *quarter life crisis*. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi Product Moment dengan menggunakan program SPSS (Statistical Package For The Social Sciences). Uji Hipotesis diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,416$ dengan signifikan $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dan *quarter life crisis*, yaitu semakin tinggi konsep diri maka individu tidak mengalami *quarter life crisis*, jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: Konsep Diri, Quarter Life Crisis, Mahasiswa

Latar Belakang

perkembangan yang kompleks dalam rentang kehidupannya. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga lanjut usia. Setiap perkembangan memiliki karakteristik dan kecenderungan yang berbeda sehingga harus dipenuhi oleh setiap individu. Masa remaja sering kali disebut sebagai periode yang paling penting dan menentukan dalam proses perkembangan. Sering kali disebut masa bermasalah, masa pencarian identitas, atau masa perubahan menuju kedewasaan. Pada periode ini individu mengalami tuntutan perubahan sikap dan perilaku dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Seperti perubahan pada pendidikan membuat remaja sadar akan tanggung jawab yang sebelumnya belum pernah terfikirkan. Kesadaran akan status formal yang baru, mendorong sebagian besar remaja berperilaku lebih matang (Hurlock, 1990).

Seiring berakhirnya batas perkembangan masa remaja, individu akan memasuki tahap perkembangan selanjutnya, yaitu masa dewasa. Tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru bertambah besar karena individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Reaksi yang muncul dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam. Ada individu yang merasa senang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Hal ini tercermin dari individu yang belum siap memiliki usaha atas pencapaian karir yang tepat. Fase tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood* (Mutiara, 2018).

Istilah *emerging adulthood* dicetuskan pertama kali oleh Arnett, (Wibowo, 2017) yaitu masa perkembangan individu yang telah melewati masa remaja hingga sebelum dewasa awal. Yaitu suatu fase kehidupan yang membuat individu terbebani oleh rencana-rencana masa depan. Pada masa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan diri. Kemampuan individu dalam mengemban tanggung jawab sebagai orang dewasa membuat individu menjadi lebih mengeksplorasi diri dalam aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri (Agustina, 2012).

Respon setiap individu terhadap tugas dan tuntutan pada masa *emerging adulthood* berbeda-beda. Bagi individu yang mempersiapkan dirinya dengan purna, akan melewati masa *emerging adulthood* dengan mudah dan merasa siap untuk menjadi dewasa. Sebagian yang lain merasa periode ini merupakan masa yang sulit dan penuh kegelisahan. Individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*. Tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan dalam tahap *emerging adulthood*. Beberapa diantaranya akan mengalami kebingungan dan kebingungan akan masa depan. Individu mengalami krisis emosional seperti perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Mutiara, 2018).

Robbins dan Wilner (2001), Atwood dan Scholtz (2008), menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidak-pastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi di rentang usia 20-an (Habibie, dkk 2019). Mendukung pernyataan tersebut Nash dan Murray (2010), menyatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada usia 19-29 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa. Menurut Habibie, dkk (2019), lompatan akademis yang sering dialami oleh mahasiswa ke dunia kerja terkadang menimbulkan luka dan ketidak-stabilan emosi sehingga mengalami krisis emosional.

Krisis emosional yang dialami disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Habibie, dkk (2019), menyatakan bahwa penyebab krisis yang utama adalah

karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah yang akan diambil di masa mendatang. Dasar pemikiran inilah yang menimbulkan kurangnya kepercayaan diri dan pandangan negatif tentang dirinya. Penilaian dan tanggapan dari lingkungan adalah hal yang dianggap penting bahkan dapat mempengaruhi cara individu berperilaku dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang akan mengarah pada pembentukan konsep diri. Pembentukan konsep diri positif sangat berarti bagi individu, semakin individu memahami kelebihan dan kekurangannya, individu akan semakin menerima kondisi dirinya

Chaplin (2000), menyatakan bahwa konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri, penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri. Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi dengan orang lain di sekitarnya. Persepsi orang lain tidak terlepas dari struktur, peran, dan status sosial yang disandang oleh individu. Konsep diri bukanlah faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain (Pardede, 2008). Hal ini juga berlaku ketika individu berada pada masa peralihan remaja menuju dewasa yang biasa disebut *quarter life crisis*.

Robbins dan Wilner (Mutiara, 2018), *quarter life crisis* adalah masa ketidak-pastian dan ketidak-stabilan serta kecemasan akan perubahan besar yang terjadi pada kehidupan. Pada masa ini individu dapat mengalami gejala yang bervariasi mulai dari kecemasan, serangan panik, depresi, kebingungan identitas, ketidak-stabilan, serta kehilangan diri sendiri. *Quarter life crisis* terjadi ketika seseorang berada pada masa dewasa awal, mulai meragukan tentang masa depan, dan merasa terjebak dengan pilihan hidup yang akan dijalani.

Dari pengamatan peneliti banyak mahasiswa yang mengalami kebingungan menjelang berakhirnya masa perkuliahan. Mahasiswa akan diruihkan dengan pertanyaan mengenai masa depannya dan langkah yang telah atau belum ditentukan oleh individu sehingga dapat mempengaruhi masa depannya. Kondisi inilah yang membuat mahasiswa merasa cemas dan khawatir akan pilihannya, merasa terjebak dengan keadaan yang sulit untuk diubah. Kemampuan mengatur emosi yang rendah dan konsep diri negatif berpotensi menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan akan masa depan. Reaksi dari perasaan tersebut akan mempengaruhi *quarter life crisis* sehingga membutuhkan proses penyesuaian yang cukup rumit.

Dari uraian di atas dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan ada pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Istilah *Quarter life crisis* dicetuskan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomethings*” yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real-life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Menurut Robbins dan Wilner, pada periode ini seorang remaja mengalami transisi dari masa remaja memasuki masa dewasa dan pada masa tersebut individu juga mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi (Agustin, 2012).

Robbins dan Wilner (2001), mendefinisikan *Quarter life crisis* adalah masa transisi individu yang mengalami krisis emosional ketika mulai menghadapi dunia nyata. Individu dapat mengalami gejala yang bervariasi mulai dari kecemasan, kebingungan identitas, ketidak-stabilan dan perasaan panik karena kehilangan diri sendiri ketika mencoba membangun diri sendiri (Mutiara, 2018).

Quarter life crisis dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan tertentu meliputi kebingungan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, serta ketakutan menjalin hubungan,

sehingga menimbulkan respon stress, cemas, bahkan depresi (Mutiara, 2018).

Menurut Thorspecken (Hestari, 2020), *quarter life crisis* adalah periode stress, ketidak-stabilan, dan perubahan besar pada kehidupan. *Quarter life crisis* terjadi ketika seseorang berada pada masa dewasa awal, mulai meragukan tentang masa depan mereka, dan merasa terjebak dengan pilihan hidupnya.

Robbins dan Wilner (2001), krisis seperempat kehidupan pada dasarnya adalah masa kecemasan dan ketidak-pastian yang dialami oleh seseorang pada masa dewasa awal antara usia 20-an hingga 30-an. *Quarter life crisis* juga sebagai respon terhadap ketidak-stabilan yang luar biasa, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan, dan rasa panik tak berdaya.

Fishcher (Agustin, 2012), menyatakan bahwa *quarter life crisis* sebagai masa ketika individu berada pada usia pertengahan 20-an mulai merasakan ketakutan akan hubungan, karir, kehidupan sosial, serta tentang kehidupannya. Krisis seperempat kehidupan terjadi dikarenakan berbagai alasan seperti frustrasi dengan hubungan, ketidak-amanan akan masa depan, dunia kerja, mencari pekerjaan yang sesuai kebutuhan dan keinginan, kecemasan terhadap sesuatu, kebingungan identitas, keluarga dan tekanan dari teman sebaya (Robbins dan Wilner, 2001).

Byock (Agustin, 2012), mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal serta hubungannya dengan komunitas (Agustin, 2012)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis emosional yang dialami oleh individu dalam masa transisi remaja menuju masa dewasa awal, sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya.

Menurut Robbins dan Wilner (Hestari, 2020), terdapat tujuh dimensi dalam *quarter life crisis* yaitu :

- a. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan pilihan yang banyak dalam kehidupan mengakibatkan munculnya sebuah harapan yang membuat individu merasa bingung dan takut. Individu percaya bahwa keputusan yang diambil saat ini dapat mempengaruhi kehidupannya, sehingga individu berpikir jika pilihannya sudah tepat. Individu tidak memiliki pengalaman sebelumnya, sehingga individu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan yang tepat.
- b. Merasa Putus Asa, Adanya perasaan segala sesuatu yang dikerjakan hanya akan berakhir dengan sia-sia, mengalami kegagalan, dan tidak berarti. Hal tersebut ditambah lagi dengan teman sebaya yang sudah berhasil dalam bidang akademik maupun karir. Sedangkan dirinya tidak mendapatkan hal yang serupa, padahal memulainya bersama-sama dan di usia yang sama pula. Putus asa tersebut muncul dikarenakan kurangnya dukungan terhadap diri sendiri untuk berkembang dan kurangnya jaringan yang dibangun.
- c. Penilaian Diri Negatif, Individu mulai menanyakan tentang kemampuan dirinya, dalam melewati permasalahan tersebut. Individu mengalami kesulitan dan sering meragukan dirinya sendiri, meskipun banyak orang lain yang juga mengalami hal yang sama. Individu seringkali memandang dirinya rendah dari pada orang lain dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.
- d. Terjebak dalam situasi yang sulit , Lingkungan sekitar yang menjadi tempat tinggal dan sebagai tempat untuk beraktivitas memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tindakan dan perilaku yang dijalankan. Hal ini membuat individu berada pada keadaan yang sulit untuk mengambil suatu keputusan, tetapi juga tidak dapat meninggalkan keputusan yang ada. Keadaan seperti ini dapat membuat individu melakukan penilaian

negatif terhadap dirinya.

- e. Merasakan Kecemasan, Tingginya harapan yang dibuat oleh individu terhadap suatu hal yang harus dipenuhi, namun sulit untuk dilakukan. Di samping itu perkembangan umur membuat individu merasa khawatir jika semua itu tidak dapat memberikan hasil yang baik. Individu ingin dirinya terlihat sempurna dan tidak ingin dirinya merasakan kegagalan. Kekhawatiran tersebut membuat individu berpikir bahwa apapun yang dikerjakan membuat tidak nyaman karena terbayang akan sebuah kegagalan.
- f. Merasa Tertekan, Individu merasa permasalahan yang dihadapi semakin hari semakin berat, mengakibatkan kegiatan yang dilakukannya terganggu dan tidak berjalan dengan baik. Individu memiliki keyakinan bahwa permasalahan akan datang di manapun dia berada. Individu merasa kegagalan membuat hidupnya terasa sulit.
- g. Kekhawatiran Terhadap Hubungan Relasi

Hal yang membuat individu merasa khawatir yaitu hubungan dengan lawan jenis, hal tersebut dikarenakan adanya budaya yang sudah berkembang di Indonesia yang menyatakan seseorang pada usia di bawah 30-an sudah siap untuk menikah. Sehingga individu terus bertanya terhadap dirinya seperti sudah siapkah menikah, kapan menikah, dengan siapa individu akan menikah, apakah pilihannya saat ini sudah tepat. Sehingga pertanyaan tersebut membuat individu merasa khawatir terhadap keseimbangan hubungan antara keluarga, teman, pasangan, hingga karir.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada tujuh dimensi dalam *quarter life crisis* yaitu : ketidakimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, penilaian diri negatif, terjebak di dalam situasi yang sulit, merasakan kecemasan, merasa tertekan dan kekhawatiran terhadap hubungan relasi.

Menurut Robbins dan Wilner (Hestari, 2020), terdapat beberapa upaya atau strategi dalam menghadapi *quarter life crisis* yaitu :

- a. Mengetahui Diri Sendiri, Proses pencarian diri dilakukan sejak individu mulai dewasa yaitu ketika individu berada pada usia 20 tahun dan mulai memasuki dunia yang sesungguhnya. Hal ini menjadi sulit baginya dikarenakan individu melewatinya sendiri, dan segala hal yang mengenai kehidupannya terasa begitu rumit. Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan oleh individu dalam menghadapi *quarter life crisis*
- b. Mencoba Melakukan Terapi, Tidak semua orang yang mengalami *quarter life crisis* mau berkonsultasi ke seorang ahli seperti psikolog, terapis, ataupun konselor. Hal seperti itu masih dianggap tabu oleh sebagian orang yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Meskipun pada nyatanya berkonsultasi dan melakukan terapi dengan orang yang kompeten membuat kita terbantu untuk lebih menguatkan diri ketika sedang mengalami *quarter life crisis*

Carl Rogers, (Cervone dan Pervin, 2011), mengembangkan teori *self* adalah serangkaian persepsi yang dimiliki oleh individu secara keseluruhan dan bertanggung jawab atas perilakunya. Menurut Rogers, konsep diri adalah kumpulan persepsi dan kesadaran diri sebagai “aku” yang terorganisir. Konsep diri terdiri atas elemen seperti karakteristik dan kemampuan individu, persepsi dan konsep hubungan diri dengan orang lain dan lingkungan serta tujuan dan ide-ide dalam diri.

Menurut Hurlock (1990), konsep diri adalah konsep seseorang tentang siapa dan apa dia itu. Konsep diri merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan dengan orang lain, serta reaksi orang lain terhadapnya. Konsep diri (*self concept*) merupakan suatu bagian penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia, sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya. Konsep diri adalah pemahaman tentang diri sendiri yang timbul akibat interaksi dengan orang lain. Konsep diri merupakan faktor

yang menentukan (determinan) dalam komunikasi dengan orang lain. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri sendiri. Persepsi tentang diri ini bersifat psikologis, sosial dan fisik (Widiarti, 2017).

Burn (1993), mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri, secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal hal yang telah dicapai (Gufron dan Risnawita, 2014)

Calhoun dan Acocella (Rola, 2006), menyatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran mental individu. yang penting bagi kehidupan individu, karena konsep diri menentukan cara individu bertindak dalam berbagai situasi. Konsep diri juga dianggap sebagai pemegang peranan kunci dalam kepribadian individu, dalam memotivasi tingkah laku serta dalam pencapaian kesehatan mental.

Menurut Santrock (Sujadi, 2018), konsep diri merujuk pada evaluasi diri yang menyangkut bidang-bidang tertentu dari diri. Individu melakukan evaluasi diri dalam berbagai bidang akademis, atletik dan penampilan fisik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan cara individu melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Rogers, (Felita, 2016), *self* berkembang dari interaksi individu dengan lingkungannya dan individu akan berusaha berperilaku sesuai dengan dirinya. Konsep diri memiliki tiga komponen dasar yang terdiri dari *ideal self*, *public self*, dan *real self*. *Ideal self* merupakan konsep diri yang diinginkan oleh setiap individu. *Real self* adalah cara individu memandang dirinya sendiri. Konflik antara *ideal self* dan *real self* memotivasi individu untuk mengubah dirinya sehingga sesuai dengan konsep diri yang *ideal*, akan tetapi pandangan lingkungan sekitar mengenai dirinya mempengaruhi *ideal self* dan *real self* individu. Ketika ketiga komponen tersebut terbentuk secara seimbang dan sesuai, maka akan tercipta sebuah konsep diri yang positif

Menurut Calhoun dan Acocella (Ermawati dan Indriyati, 2011). konsep diri terdiri dari tiga aspek yaitu :

- c. Pemahaman, Pemahaman individu terhadap kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya. Pemahaman tersebut juga berkaitan dengan hal yang diketahui mengenai dirinya, termasuk jenis kelamin, suku bangsa, pekerjaan, usia dan sebagainya. Individu saling memberikan julukan tertentu pada dirinya.
- b. Pengharapan, Pandangan tentang diri mengenai kemungkinan di masa mendatang. Pengharapan dapat dikatakan *ideal self*. Setiap harapan dapat membangkitkan kekuatan yang mendorong untuk mencapai harapan tersebut di masa depan.
- c. Penilaian, Penilaian menyangkut unsur evaluasi, seberapa besar individu menyukai diri sendiri. Semakin besar ketidak-sesuaian antara gambaran tentang diri yang ideal dan yang aktual maka akan semakin rendah konsep diri individu. Sebaliknya individu dengan konsep diri positif akan cenderung menyukai dirinya dan segala hal yang dikerjakannya. Dapat dikatakan dalam hal ini bahwa dimensi penilaian merupakan komponen pembentukan konsep diri yang cukup signifikan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada tiga aspek dalam konsep diri yaitu pemahaman, pengharapan dan penilaian individu terhadap dirinya

Aspek konsep diri menurut Hurlock (1990) sendiri meliputi:

- a. Aspek fisik, Terdiri dari konsep yang dimiliki individu tentang penampilannya, kesesuaian dengan seksnya, arti penting tubuhnya dalam hubungan dengan perilakunya, dan gengsi yang diberikan tubuhnya di mata orang lain.

- b. Aspek psikologis, Terdiri dari konsep individu tentang kemampuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Dalam menentukan perilaku individu, konsep diri mempunyai peranan penting. Cara individu memandang atau menilai dirinya sendiri akan tampak jelas dari seluruh perilakunya (Husniyati, 2009)

Seorang mahasiswa setelah menyelesaikan masa pendidikannya dituntut untuk lebih mandiri, mengeksplorasi diri, dan mulai membentuk relasi dengan teman di sekitarnya. Dalam kondisi tersebut mahasiswa dapat mengalami tekanan secara internal maupun eksternal, seperti mulai mencari identitas agar dapat diterima di lingkungan sekitar, dan kesiapan menuju kehidupan yang diinginkan serta langkah untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Beberapa hasil penelitian tentang konsep diri antara lain, Rola (2006), yang menyimpulkan bahwa konsep diri memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi pada remaja. Hubungan antara konsep diri dengan motivasi berprestasi bersifat positif, semakin positif konsep diri maka semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah motivasi berprestasi yang dimiliki individu.

Berdasarkan penelitian Pardede (2008), yang dilakukan pada anak jalanan remaja, konsep diri yang terbentuk adalah konsep diri yang negatif. Hal ini dikarenakan sebagian besar individu memandang dirinya secara negatif, seperti pengetahuan subjek tentang dirinya sendiri, dalam lingkungan keluarga, sekolah, teman teman, maupun status sebagai anak jalanan, menunjukkan bahwa sebagian besar cenderung ke arah yang negatif, dan mengakibatkan individu memandang dirinya negatif. Beberapa faktor yang membentuk konsep diri negatif individu adalah orangtua, kawan sebaya, dan masyarakat

Berdasarkan penelitian Mazaya (2011), yang dilakukan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan, konsep diri mempunyai peranan penting dalam pencapaian kebermaknaan hidup pada remaja di Panti Asuhan. Terciptanya konsep diri positif akan mendorong individu untuk memahami dan menghayati dirinya sendiri. Dengan mengenal dirinya dan mengerti akan kelebihan serta kekurangannya, akan sangat bermanfaat untuk mengembangkan potensi dan segi positif serta mengurangi segi negatif masing-masing pribadi. Dengan demikian dapat dilihat bahwa peran konsep diri yang diwujudkan pada remaja Panti Asuhan dapat menunjang tercapainya suatu kehidupan yang lebih berarti dan bermakna, memahami sumber dan pola dari masalah, serta lebih menyadari keinginannya selama ini.

Hasil penelitian Anissa (2012), yang dilakukan pada istri yang tinggal di rumah suami, istri yang memiliki konsep diri positif mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan, cenderung memiliki sikap positif terhadap segala sesuatu, konsep diri yang dimiliki ini memberikan pengaruh terhadap proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan hidup individu sehingga memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dengan anggota keluarga suami.

Penelitian tentang *quarter life crisis* antara lain, dilakukan oleh Agustin (2012), menyatakan *quarter life crisis* dapat terjadi pada mahasiswa dikarenakan faktor eksternal, seperti keluarga dan pertemanan. Hal ini dapat mempengaruhi pandangan seseorang terhadap masalah yang sedang dihadapi. Semakin sering mendapatkan tekanan, maka seseorang dapat membangun pandangan yang negatif terhadap dirinya. Mendukung pernyataan tersebut, Calhoun dan Acocella (1990), menyatakan bahwa pemahaman dan

penilaian terhadap diri sendiri dapat mempengaruhi konsep diri seseorang dalam berperilaku (Ermawati dan Indriyati, 2011).

Hasil penelitian Agustin (2012), yang dilakukan pada wanita dewasa di rentang usia 22-29 tahun, memberikan salah satu alternatif solusi dalam menghadapi *quarter life crisis*, yakni melalui terapi dengan pendekatan *solution-focused*, yang efektif dalam mengurangi perasaan negatif sebagai akibat dari *quarter life crisis*

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018), mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, menemukan bahwa 82% mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* yaitu dengan berbagi perasaan atau berkeluh kesah dengan orang lain, lebih mendekatkan diri pada sang pencipta, banyak melakukan introspeksi diri, dan memiliki aktivitas yang positif.

Berdasarkan penelitian Habibie, dkk. (2019), pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa sebesar 3,4% sedangkan sisanya sebesar 96,6% di luar dari religiusitas yang berasal dari faktor internal maupun eksternal seperti pengalaman pribadi, moral, faktor emosi dan afeksi, serta faktor kapasitas intelektual, kondisi sosial dan lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi dan budaya serta tuntutan hidup sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian Ayu (2020), disimpulkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap asertivitas pada mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai konsep diri yang baik akan memiliki asertivitas yang baik pula, selain itu mahasiswa yang dapat meregulasi emosinya dengan baik juga akan memiliki asertivitas yang baik.

Berdasarkan penelitian Hestari (2020), yang dilakukan pada mahasiswa dapat disimpulkan bahwa mahasiswa berorganisasi, maupun yang tidak berorganisasi dapat mengalami *quarter life crisis* dan sama-sama berada pada kategori yang tinggi. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dengan perbedaan tugas dan tanggung jawab pada mahasiswa yang mengikuti organisasi maupun yang tidak mengikuti organisasi tetap akan mengalami *quarter life crisis*. Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* berada pada tahapan transisi dari remaja menuju dewasa awal, individu berusaha beralih dari struktur kehidupan yang tidak stabil ke arah yang lebih menetap dan dapat diprediksi masa depannya.

Konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan pengalaman dan interpretasi dari lingkungan, penilaian orang lain, dan diri sendiri. Pengembangan konsep diri berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan.

Mahasiswa dengan konsep diri positif diharapkan mampu mengatasi dirinya, memerhatikan dunia luar, dan mempunyai kemampuan untuk berinteraksi sosial. Mahasiswa dengan konsep diri negatif akan sulit menganggap suatu keberhasilan diperoleh dari dirinya sendiri dan cenderung mengalami kecemasan yang tinggi. Dengan memiliki konsep diri positif mahasiswa diharapkan dapat menghadapi kebimbangan, kecemasan dan ketidak-pastian yang merupakan gejala *quarter life crisis*.

Metode

Sampel penelitian ini sebanyak 80 orang mahasiswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsep diri terhadap gejala *quarter life crisis* pada mahasiswa. Variabel yang terkait dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel tergantung sebagai berikut:

Variabel bebas : Konsep Diri (X)

Variabel tergantung : *Quarter Life Crisis* (Y)

Definisi operasional adalah unsur-unsur yang mengidentifikasi variabel penelitian. Adapun definisi operasional variabel yang terdapat pada penelitian ini adalah :

Konsep diri adalah cara individu melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri dalam berkomunikasi dengan orang lain. Konsep diri meliputi pemahaman, pengharapan, dan penilaian individu terhadap dirinya.

Quarter life crisis adalah krisis emosional yang dialami oleh individu dalam masa transisi remaja menuju masa dewasa awal, sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya. *quarter life crisis* meliputi kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, penilaian diri negatif, terjebak didalam situasi yang sulit, merasakan kecemasan, merasa tertekan, kekhawatiran terhadap hubungan relasi.

Skala konsep diri disusun oleh peneliti dengan menggunakan aspek-aspek konsep diri yang dikemukakan oleh Ermawati dan indriyati (2011), yang dikembangkan dalam *blue print* sebagai berikut :

Tabel 1
Blue Print Skala Konsep Diri

No	Aspek	Unfavourable	Favourable	Jumlah
1.	Pemahaman	7, 2, 9, 8, 3, 32, 35	4, 6, 5, 29, 1, 15 31, 33, 34	
2.	Pengharapan	20, 28, 23, 13, 18, 36, 37	19, 14, 22, 17, 15 27, 38, 42, 40	
3.	Penilaian	15, 25, 10, 11, 30, 45, 39	26, 16, 24, 12, 15 21, 41, 43, 44	
Jumlah		21	24	45

Uji validitas empiris skala konsep diri menggunakan komputer dengan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Hasil uji validitas (kesahihan) skala konsep diri didapatkan keseluruhan aitem sebanyak 45 dinyatakan valid. Indeks validitas bergerak antara 0,272 – 0,713

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas Skala konsep diri didapatkan hasil *Cronbach's Alpha* sebesar 0,951. Hal tersebut berarti bahwa skala konsep diri dapat dikatakan *reliable*

Skala *Quarter Life Crisis* disusun oleh peneliti dengan menggunakan Dimensi dalam *Quarter Life Crisis* yang dikemukakan oleh Agustin, (2012), kemudian dikembangkan dalam *blue print* sebagai berikut :

Tabel 2
Blue Print Skala Quarter Life Crisis

No	Aspek	Unfavourable	Favourable	Jumlah
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	2, 8, 41	1, 3, 5, 7	7
2.	Merasa putus asa	9, 13, 40	6, 4, 12, 44	7
3.	Penilaian Diri Negatif	17, 15, 35	16, 10, 14, 11	7

4	Terjebak masa sulit	22, 46,	18, 20, 19, 7 26, 21
5	Kecemasan	24, 30, 38	25, 28, 23, 7 31
6	Tertekan	34, 36, 37	29, 27, 48, 7 49
7	Kehawatiran terhadap hubungan masa depan	33, 42, 46	43, 32, 39, 7 45
	Jumlah	21	29 49

Uji validitas empiris skala *quarter life crisis* menggunakan computer dengan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Hasil uji validitas (kesahihan) didapatkan bahwa dari item yang diuji, ada 36 aitem valid dari 49 aitem yang diuji. Sedangkan item yang gugur sebanyak 13 aitem. Pengguguran aitem dilakukan pada aitem yang memiliki nilai *Corrected item-Correlation* <0,25. Adapun aitem-aitem yang gugur meliputi aitem nomor :7, 8, 13, 18, 17, 22, 23, 32, 33, 36, 41, 45, 46. Indeks validitas bergerak antara 0,262 – 0,554

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas Skala *quarter life crisis* didapatkan hasil *Cronbach's Alpha* sebesar 0,902. Hal tersebut berarti bahwa skala *quarter life crisis* dapat dikatakan *reliable*

Pengambilan data penelitian skala konsep diri dan skala *quarter life crisis* dilakukan secara *online*. Adapun langkah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengambilan data secara *online* / daring dengan menggunakan *google form*.
2. Peneliti memberikan pengenalan dulu berupa pemberian pamflet web di media sosial sebelum memberikan *link* pengambilan data penelitian
3. Pengambilan skala diberikan dengan menyebarkan *link google form* pada media sosial *WhatsApp*. Diberikan pada mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian seperti usia dan juga berstatus aktif sebagai mahasiswa.
4. Seluruh skala penelitian yang terkumpul kemudian dilakukan skoring sesuai dengan pedoman, setelah itu membuat tabulasi data untuk uji validitas dan reliabilitas.
5. Setelah alat uji diukur validitas dan reliabilitas maka ditemukan item yang valid. Peneliti kemudian membuang aitem yang gugur dan hanya menggunakan aitem yang valid
6. Setelah alat ukur diuji validitas dan reliabilitas maka dilanjutkan dengan analisis data penelitian untuk menguji hipotesis penelitian.

Proses pengambilan data telah selesai berjalan lancar dan berkas skala konsep diri dan *quarter life crisis* diperoleh sebanyak 80 terisi semua.

Tipe penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi, mencari signifikansi korelasi antara satu variabel bebas yaitu konsep diri dengan satu variabel tergantung yaitu *quarter life crisis* maka model analisis statistik yang tepat untuk penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*.

Penghitungan statistik penelitian ini menggunakan computer dengan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*: agar hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan pada populasi maka harus memenuhi asumsi berikut :

1. Pengambilan subjek secara random
2. Normalitas Distribusi

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel tergantung berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil-hasil uji normalitas sebaran:

Quarter life crisis diperoleh kolmogorov – smirnov = 0.081 dengan signifikansi 0.200 ($p > 0,05$) berarti variabel *quarter life crisis* mengikuti distribusi normal.

3. Linearitas Hubungan .

Hasil uji linearitas hubungan antara konsep diri dengan *quarter life crisis* diperoleh Deviation from Linearity $F = 1,124$ dengan Sig $0,362$ yang artinya hubungan antara variabel konsep diri dengan variabel *quarter life crisis* adalah linier.

Hasil

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Peneliti akan menyajikan data deskripsi masing-masing variabel yang diperoleh dari lapangan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan pula hasil analisis deskriptif. Hasil tersebut dapat dilihat pada

Tabel 3
Data Deskriptif Quarter Life Crisis

No	Batas Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>140	Sangat tinggi	5	6,25%
2	116 - 139	Tinggi	24	30,0%
3	93 - 115	Cukup	27	33,75 %
4	70 - 92	Rendah	24	30,0%
5	<70	Sangat rendah	-	0 %
6	Jumlah		80	100 %

Tabel di atas menyajikan data tentang deskripsi skala *quarter life crisis*. Dapat dilihat bahwa data deskriptif *quarter life crisis* sebagian besar subjek penelitian berada dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 33,75 %. Sedangkan kategori tinggi dengan persentase 30,0% kategori rendah persentase 30,0% dan kategori sangat tinggi dengan persentase 6,25% hasil deskriptif tersebut peneliti tidak mendapatkan data deskriptif dengan kategori sangat rendah.

Tabel 4
Data Deskriptif Konsep Diri

No	Batas Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 158	Sangat tinggi	59	73,75%
2	128 - 157	Tinggi	21	26,25 %
3	98 - 127	Cukup	-	
4	68 - 97	Rendah	-	-

5	< 68	Sangat rendah	-	-
6	Jumlah		80	100 %

Hasil perhitungan data variabel konsep diri, tentang mean Hipotetik, Mean Empiris, SD, dan Prosentasi responden maka didapatkan bahwa, sebagian besar masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 73,75%, responden pada kategori tinggi sebesar 26,25 %, Berdasarkan hasil data deskriptif tersebut, peneliti tidak mendapatkan data deskriptif dengan kategori cukup, rendah, dan sangat rendah

Tabel 5
Hasil Analisis Data Product moment

Correlations			Konsep Diri	Quarter Life Crisis
Product moment	Konsep Diri	Correlation Coefficient	1	-,416
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	80	80

Dari hasil komputasi dengan korelasi *product moment* diperoleh $r = -0,416$ data sig 0,00 ($p < 0,01$) artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hal itu memiliki arti bahwa semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin tinggi individu mengalami *quarter life crisis*. Maka dengan demikian hipotesis diterima.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya *quarter life crisis* yang dialami individu dipengaruhi oleh konsep diri. Dalam kehidupan sehari-hari individu berinteraksi dengan orang lain dan menerima banyak masukan dari orang lain. Hal ini sejalan dengan teori Calhoun dan Acocella (1995), yang menyatakan bahwa konsep diri merupakan cara individu memandang dirinya sendiri dalam berkomunikasi dengan orang lain. Dengan melakukan penekanan pada konsep diri positif diharapkan konsep diri mahasiswa dapat meningkat sehingga terjadi kesesuaian antara *real self* dan *ideal self*. Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa mahasiswa memiliki konsep diri yang bersifat positif. Sehingga hal ini menjadi salah satu potensi untuk mengurangi krisis yang sering kali dialami oleh mahasiswa.

Quarter life Crisis menjadi sebuah tantangan para mahasiswa yang dipenuhi dengan ketidak-stabilan emosi dan kecemasan akan masa depan. Stressor yang sering muncul adalah hubungan interpersonal, masa depan yang mapan, isu-isu finansial, dan juga identitas diri. Hal ini sesuai dengan teori Robbins dan Wilner (2001), yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah masa transisi individu yang mengalami krisis emosional ketika mulai menghadapi dunia nyata (*real life*). Individu dapat mengalami gejala yang bervariasi mulai dari kecemasan, kebingungan identitas, ketidak-stabilan dan perasaan panik dikarenakan kehilangan diri sendiri ketika mencoba untuk membangun diri sendiri (Mutiar, 2018).

Perkembangan remaja tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga. Untuk mencapai tujuan penyesuaian diri dengan kelompok sebaya seperti meningkatnya perubahan perilaku sosial, dan hubungan serta penolakan sosial (Hurlock, 2014).

Konsep diri positif akan mendorong mahasiswa untuk memahami dan menghayati diri sendiri serta mengenal dirinya terlebih dahulu, yaitu mengerti akan kelebihan dan kekurangannya. Hal tersebut sangat bermanfaat untuk mengembangkan potensi dan segi positif serta mengurangi segi negatif masing-masing pribadi. Memahami sumber dan pola dari masalah serta lebih menyadari apa sebenarnya yang didambakan selama ini.

Konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan pengalaman dan interpretasi dari lingkungan, penilaian orang lain, dan diri sendiri. Pengembangan konsep diri berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan. Mahasiswa dengan konsep diri positif akan mampu mengatasi permasalahan dirinya, memperhatikan dunia luar dan mempunyai kemampuan untuk berinteraksi sosial. Mahasiswa dengan konsep diri negatif akan sulit menganggap suatu keberhasilan diperoleh dari diri sendiri dan cenderung mengalami kecemasan yang tinggi. Dengan memiliki konsep diri positif mahasiswa diharapkan dapat menghadapi kebimbangan, kecemasan dan ketidak-pastian yang merupakan faktor dari *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mutiara (2018), mengenai *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, menemukan bahwa 82% mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi mahasiswa *quarter life crisis* yaitu dengan berbagi perasaan atau keluh kesah terhadap orang lain, lebih mendekatkan diri pada sang pencipta, banyak melakukan introspeksi diri, dan memiliki aktivitas sebanyak-banyaknya.

Hasil penelitian Agustin (2012), memberikan salah satu alternatif solusi dalam menghadapi *quarter life crisis*, yakni melalui terapi dengan pendekatan *solution-focused*, yang efektif dalam mengurangi perasaan negatif sebagai akibat dari *quarter life crisis*.

Quarter life crisis dialami oleh mahasiswa pada usia antara 19 sampai 29 tahun, pada masa tersebut individu mengalami pergolakan emosi dan ketidak-amanan. Kemudian muncul perasaan frustrasi dengan hubungan interpersonal dan dunia kerja, kebingungan identitas, perasaan cemas terhadap masa kini, masa depan dan tujuan jangka panjang (Blake, 2008). Pada masa *quarter life crisis* mahasiswa mengalami transisi dari remaja menuju masa dewasa awal. Dalam masa transisi tersebut terdapat tugas perkembangan yang melibatkan terbentuknya struktur kehidupan, seperti perkawinan, mimpi, harapan, dan tempat tinggal (Atwood & Scholtz, 2008).

Pada penelitian Hestari (2020), *quarter life crisis* pada mahasiswa berorganisasi berada dalam kategori tinggi. Persentase pada mahasiswa berorganisasi sebesar 51,9% dan mahasiswa yang tidak berorganisasi sebesar 53,2%. Tingginya *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa yang berorganisasi maupun tidak berorganisasi dipicu oleh beberapa faktor, seperti faktor eksternal maupun internal. Salah satu faktor yang terjadi pada mahasiswa yaitu adanya perubahan zaman atau perubahan gaya hidup. Dimana pada zaman dahulu mahasiswa belum menggunakan media sosial dalam bersosialisasi sedangkan pada zaman sekarang mayoritas mahasiswa yang mengikuti organisasi maupun tidak mengikuti organisasi menggunakan media sosial. Dalam penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa gaya hidup mahasiswa zaman sekarang dapat membuat mahasiswa yang menggunakan media sosial dapat mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan dan permasalahan terhadap hubungan relasi antar personal (Lyons, 2004).

Dampak tersebut selaras dengan karakteristik seseorang yang mengalami *quarter life crisis* yang dipaparkan oleh Robbins & Wilner (2001) seperti kebingungan identitas,

penentuan karir, kebingungan dalam melakukan hubungan interpersonal, kemandirian, kehidupan sosial dalam masyarakat, memiliki pasangan dan melakukan pernikahan.

Berdasarkan penjelasan di atas individu dengan konsep diri positif benar-benar mengenal siapa dirinya sehingga individu mampu menerima segala kelebihan dan kekurangannya, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan di depannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa, artinya semakin tinggi konsep diri mahasiswa maka semakin rendah mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah konsep diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi mengalami *quarter life crisis*.

Saran

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian yang dilakukan ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan, adapun saran yang dapat dikemukakan dan dipertimbangkan untuk peneliti selanjutnya.

1. Bagi subjek penelitian
Dengan adanya dinamika psikis yang selalu dialami setiap individu, diharapkan mahasiswa mampu memahami dan mengenal dirinya, mampu mengontrol emosinya, mampu menerima kondisi yang dialami saat ini, serta mampu menguasai dirinya dengan baik. Dengan memiliki konsep diri yang positif diharapkan mahasiswa dapat menghadapi gejala ketidak-stabilan emosi dan kebingungan dalam menentukan karir, sebagai tantangan menuju kesuksesan.
2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Diharapkan untuk mengkaji lebih banyak referensi yang terkait agar hasil penelitian lebih lengkap.
 - b. Diharapkan lebih mempersiapkan proses pengumpulan data, sehingga terlaksana dengan baik. Khususnya dalam penggunaan media sosial selama masa pandemi Covid-19. Sebelum pengambilan data perlu dilakukan pengenalan dulu berupa pemberian pamflet web di media sosial kemudian memberikan link pengambilan data penelitian, dan disebarluaskan melalui Google form.
 - c. Diharapkan dapat meneliti dengan variabel bebas yang berbeda dan bervariasi. Seperti pada temuan Habibie, dkk. variabel religiusitas sebagai variabel bebas dan *quarter life crisis* sebagai variabel terikat. Religiusitas memiliki peran sebagai pedoman dalam menghadapi situasi yang penuh kebingungan atau perasaan tertekan atas hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Menurut Hawari (1997), seseorang dengan religiusitas yang kokoh akan memiliki pedoman hidup dan daya tahan mental kuat, sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapi.

Referensi

Agustin, Inayah. (2012). Terapi Dengan Pendekatan *Solution-Focused* Pada Individu Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. Tesis. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta.

- Anissa, N. dan Handayani, A. (2012). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Istri Yang Tinggal Bersama Keluarga Suami. *Jurnal Psikologi Pitutur Volume 1 No.1, Juni 2012*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Ayu, Tridimita, W. (2020) Konsep Diri, Regulasi Emosi dan Asertivitas pada Mahasiswa. *Philanthropy Journal of Psychology Vol 4 Nomor 1, 2020*. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Depok Jawa Barat.
- Azwar, saifuddin. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Ermawati, E. dan Indriyati, E. (2011). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja di SMP N 1 PIYUNGAN *Jurnal Spirits Vol. 2 No.1, November 2011*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sarjana wiyata Tamansiswa.Yogyakarta.
- Felita, Pamela dkk. (2016). Pemakaian Media Sosial dan Self Concept Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA 2016, Vol. 5, No. 1, 30-4*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya. Yogyakarta.
- Gufron, Nur, M dan Risnawita, Rini. (2014). Teori Teori Psikologi . Yogyakarta: Ar -ruzz Media
- Habibie, A, dkk. (2019). Peran Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psikology Volume 5, No. 2, 2019: 129-138*. Malang : Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang.
- Hestari, Kumala, S. (2020). *Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Berorganisasi dan Tidak Berorganisas. Skripsi*. Malang : Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* . Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Husniyati, Naila D (2009) Pengaruh Konsep Diri terhadap Penerimaan Diri Anak Jalanan (street children) di rpsa kota semarang. *Skripsi*. Semarang : Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. \
- Mazaya, N. dan Supradewi, R. (2011). Hubungan Konsep Diri dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Proyeksi, Vol. 6 (2) 2011, 103-112*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Semarang.
- Muawanah, B. dan Praktiko, H. (2012). Kematangan Emosi, Konsep diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal psikologi Volume 7, No .1, APRIL 2012: 490 – 500*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.Surabaya.
- Mutiara, Yeni. (2018). *Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Tingkat Akhir. Skripsi*. Yogyakarta : Program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Pardede, Kristiani. (2008). Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja. *Jurnal Psikologi Volume 1, No. 2, Juni 2008*. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta.
- Rola, Fasti. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Remaja. *Skripsi*. Medan : Program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Rosalinda, I. dan Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. *Jurnal penelitian dan Pengukuran Psikologi Volume 8, Nomor 1, April 2019*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta
- Sujadi, Eko. Meditamar, Odha. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Locus Of Control Terhadap Motivasi Berperstasi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal. Vol. 1, No. 1, April 2018, 32 – 51*. Jambi: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci jambi Sumatera Barat.

- Wibowo, Agung S. (2017). *Mantra Kehidupan, Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter- Life Crisis*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Widiarti, Wahyu, P. (2017). Konsep Diri (*Self Concept*) dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi Volume 47. Nomor 1. Juni 2017*. Yogyakarta : Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zuraida (2018). Konsep Diri Pada Remaja Dari Keluarga yang Bercerai. *Kognisi Jurnal*, Vol. 2 No.2 Februari 2018. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama Sumatera Utara
- Cervone, D. dan Pervin, A, Lawrence (2011). *Kepribadian Teori dan Penelitian*. Jakarta : Penerbit Selemba Humanika