

**HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi
Bimbingan Konseling Islam*



Oleh:

Maharani

2012020018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1446 H / 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maharani
Nim : 2012020018
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Tempat dan tanggal lahir : Padang, 01 Januari 2002

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya berjudul **“Hubungan Antara Self Esteem dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang”** adalah benar hasil karya saya, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau karya yang sudah diduplikasikan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ataupun perguruan tinggi lainnya. Apabila dikemudian hari skripsi ini plagiasi maka saya siap mempertanggung jawabkan keabsahan skripsi saya ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, 30 Januari 2025



Maharani
NIM. 2012020018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "*Hubungan Antara Self Esteem dan Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang", disusun oleh Maharani, NIM 2012020018 telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Padang, 30 Januari 2025

Pembimbing I



Dr. Afnibar, M.Pd.Kons
NIP.196303261992032002

Pembimbing II

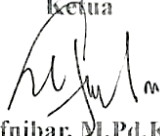


Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes
NIP.199004182019032018

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “*Hubungan Self Esteem dengan Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang”. Disusun oleh Maharani NIM. 2012020018, telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang pada Hari Kamis, tanggal 14 Februari 2024, dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program Strata satu (S-1) Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Padang, 14 Februari 2025

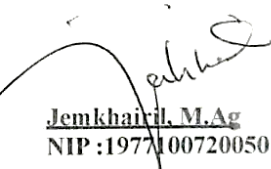
Tim Penguji
Ketua


Dr. Afnihar, M.Pd.Kons
NIP.196303261992032002

Penguji I


Dr. Zuwirda, M.Pd. Kons
NIP :196104091991032001

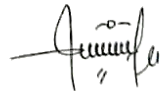
Penguji II


Jemkhairil, M.Ag
NIP :197710072005011005

Penguji III


Dr. Afnihar, M.Pd.Kons
NIP.196303261992032002

Penguji IV


Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes
NIP.199004182019032018

Mengesahkan

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang



Dr. H. Wasnani Kohar, M.Ag
NIP.197404022001121001

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **Hubungan antara *Self Esteem* dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang**. Disusun oleh **Maharani NIM 2012020018**, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa tingkat akhir tidak memperhatikan nilai diri sendiri terdahulu sehingga terkadang merasa dirinya tidak berarti dalam kehidupan dan dirinya merasa rendah atau tidak berguna sehingga membandingkan dirinya ke orang lain yang sudah lulus sarjana. Jadi, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dan psikologi supaya ada kontribusi dalam hidup merasa dihargai, dianggap, dan percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir memiliki *self esteem* tinggi sehingga *quarter life crisis* menjadi positif dan membaik. Tujuan penelitian adalah untuk hubungan antara *self esteem* dan *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir, dan apakah terdapat hubungan antara kedua aspek tersebut.

Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan jenis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang berjumlah 477 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *proportionate stratified sampling* yaitu, berjumlah 217 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan model skala likert.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) *Self esteem* mahasiswa tingkat akhir diperoleh 191 (88%) orang mahasiswa memiliki *self esteem* yang tinggi, 26 (12%) orang mahasiswa memiliki *self esteem* yang rendah. 2) *Quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir 180 (83%) orang mahasiswa *quarter life crisis* yang positif, sedangkan 37 (17%) orang mahasiswa *quarter life crisis* yang negatif. 3) Hasil penelitian hipotesis, hasil uji chi-square, nilai Pearson Chi Square adalah $OR = 41.336$ dengan $P\text{ value}$ sebesar 0.000. $P\text{ value}$ lebih kecil dari 0.05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *quarter life crisis* pada responden. Mahasiswa dengan *self esteem* tinggi cenderung *quarter life crisis* positif, artinya mahasiswa mampu menghadapi tantangan dan lebih percaya diri.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Antara *Self Esteem* dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang”**, shalawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan pejuang Islam yang senantiasa berjuang demi kemuliaan agama Allah SWT.

Dalam penyelesaian skripsi ini penuli menemukan berbagai rintangan. Namun karena niat, arahan motivasi, semangat, bimbingan dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam bonjol Padang beserta Wakil Dekan I, II, III yang telah memberikan bantuan selama masa perkuliahan dan masalah penulisan skripsi.
2. Ibu Dr. Afnibar, M. Pd, Kons. sebagai pembimbing I dan ibu Yeni Fitri Wahyuni, M. Kes sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan kesempatannya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Wanda Fitri, M. Si. Sebagai ahli Psikologi, ibu Ayunil Ummi M.Pd. sebagai ahli Bimbingan Konseling Islam, Lidya Arman, M.Pd. sebagai ahli Bahasa Indonesia yang telah bersedia membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan judgment expert dan masalah penulisan skripsi.
4. Teristimewa kepada orang tua tercinta untuk Ayahanda (Masri Pohan) dan Ibu (Ernina) yang telah membesarkan setulus hati, memberikan dukungan, memperjuangkan dikala senang maupun susah, motivasi, dan kasih sayang. Semoga kasih sayang yang telah

ayah dan ibu berikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

5. Kepada Abang tersayang saya Alm. Erick Febrian atas kasih sayang, kenangan indah, dan inspirasinya, semoga Allah SWT melapangkan tempatmu di sisinya. Kepada Kakak tersayang saya Fitria Rahmadhani atas motivasi dan atas dukungan. Kepada Adik tersayang saya Miftahul Jannah atas canda tawa dan memberi dukungan. Semoga Allah SWT senantiasa memberkahi.
6. Terimakasih kepada teman-teman BKI.A dan sahabat yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi, semangat, memahami penulis yang sedang menjalani skripsi dan bersedia menjadi pendengar baik disaat adanya keluhan kesah.

Semoga semua bantuan dan amal baik yang telah diberikan kepada penulis dan mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Terakhir penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat, baik bagi penulis maupun bagi pembaca umumnya

Padang, 30 Januari 2025



Maharani
NIM. 2012020018

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	10
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
D. Definisi Operasional	13
E. Sistematika Penelitian.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. <i>Self Esteem</i>	16
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	16
2. Faktor Faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	20
3. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i>	21
4. Karakteristik Individu dengan <i>Self Esteem</i> Tinggi dan Rendah	23
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	25
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	25
2. Ciri-ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	28
3. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	30
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	33
5. Fase-Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	35
C. Hubungan <i>Self Esteem</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	38
D. Penelitian Relevan	40

E. Kerangka Berpikir	42
F. Hipotesis	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Lokasi Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel.....	47
D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Instrumen Penelitian dan Pengujian Instrumen	51
F. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Hasil Temuan.....	62
1. Deskripsi Variabel <i>Self Esteem</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	69
2. Deskripsi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	71
3. Deskripsi Hubungan <i>Self Esteem</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	72
B. Pembahasan Penelitian	67
1. <i>Self Esteem</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang	67
2. <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	69
3. Hubungan Antara <i>Self Esteem</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang	72
4. Implikasi <i>Self Esteem</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> dengan Bimbingan Konseling Islam.....	73
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2. 1. Kerangka Berpikir	43
---------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Definisi Operasional	13
Tabel 3.1	Data Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang Angkatan 2020 dan 2021	47
Tabel 3.2	Perhitungan Proportionate Random Sampling Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang Angkatan 2020 dan 2021	50
Tabel 3.4	Skala Likert	52
Tabel 3.5	Blue Print Skala <i>Self Esteem</i> Sebelum Uji Coba	55
Tabel 3.6	Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba	56
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Esteem</i>	57
Tabel 3.8	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	58
Tabel 4.1	Kategorisasi <i>Self Esteem</i> mahasiswa Tingkat Akhir	63
Tabel 4.2	Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Tingkat Akhir	64
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4.4	Uji Linearitas	66
Tabel 4.5	Hubungan Antara <i>Self Esteem</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Insrtumen Uji Coba	84
Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self Esteem</i>	87
Lampiran 3 Blue Print Skala Self Esteem Sebelum dan Setelah Uji Coba...	90
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i>	93
Lampiran 5 Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum dan Sesudah	96
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	99
Lampiran 7 Surat-Surat yang Berhubungan dengan Lampiran.....	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia terus berkembang dan mengalami perubahan (*change over time*) ke arah yang positif, menjadi hamba Allah yang bertaqwa dan husnul khatimah di akhir kehidupan masing-masing. Seseorang yang mampu menjalani setiap tahapan kehidupan biasanya mampu menjalani tahapan kehidupan selanjutnya, karena telah mampu menyelesaikan tugas perkembangan dan sekaligus selesai menghadapi hambatan dalam tugas-tugas perkembangan.¹ Black Allison yang memaparkan tentang beberapa pengalaman seseorang, yakni pada usia 18-29 tahun, untuk mengidentifikasi *stressor* yang biasa terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini juga menerangkan hasil, adalah adanya respon emotional yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada individu adalah bimbang, cemas, frustrasi, gelisah pada mahasiswa.² Perkembangan pada usia tersebut yaitu dewasa awal, mahasiswa akan mengalami masa perubahan dari remaja ke dewasa, di mana mahasiswa sudah mulai mengeksplor diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, mampu bertahan hidup dan membangun relasi. Pada sebagian individu yang tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi

¹ Miftahul Jannah, Siti Rozaina Kamsani, Nurhazlina Mohd. Ariffin, "Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai," Bunayya : *Jurnal Pendidikan Anak* vol. 7, no. 2 (2021): 114, h. 117

² Afnan Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami, Tanau, Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*, *Jurnal Kognisia*, Vol. 3 Nomor 1, Februari 2020, h. 24

pada masa ini, muncul krisis emosional dalam diri. Krisis emosional yang terjadi membuat individu dapat mengalami fenomena *quarter life crisis*.³

Menyambut masa dewasa ini tuntutan serta tekanan bagi individu justru bertambah dan bermacam-macam. Persoalan yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir meliputi keraguan untuk menghadapi realitas dengan ketidakstabilan perubahan yang terus-menerus terjadi bahkan individu memungkinkan berpikir secara berlebihan mengenai apa yang terjadi dihidupnya. Ada kecemasan dan ketakutan akan masa depan yang mungkin dihadapi. Bahkan seringkali pilihan yang telah diambil menjadi sebuah keraguan besar dan munculnya perasaan tidak menentu, tidak bisa membuat keputusan berdasarkan realita sehingga kebingungan menentukan pilihan masa depannya.⁴

Menurut Robbins dan Wilner, *quarter life crisis* dikatakan sebagai sebuah krisis dikarenakan pada masa ini seorang individu berada dalam keadaan yang belum siap, selain itu dikarenakan ada banyaknya tuntutan dan pilihan yang diberikan oleh lingkungan yang kemudian memunculkan rasa bingung, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan, serta rasa takut akan kegagalan juga sangat tinggi. Di masa ini seorang individu menemukan banyak perubahan dalam hidupnya dan seorang dewasa muda

³ Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, Wasisto Utomo, Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir, *Jurnal Kesehatan Komunitas* Vol. 8 Nomor 3, 2022), h. 391

⁴ Jean Michelle Madeline Sallata and Arthur Huwae, “Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* Vol.2, No., no. 5 (2023): 1–22, h.143

dituntut untuk mengikuti tuntutan yang ada di masyarakat meskipun tuntutan tersebut bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai.⁵

Santrock menjelaskan rentang usia masa dewasa awal berkisar dari usia 18 tahun hingga 25 tahun. Berdasarkan penjelasan teori perkembangan psikososial, masa dewasa awal dimulai dari usia 20 sampai 30 tahun. Menurut Hurlock tugas perkembangan masa dewasa awal meliputi mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seseorang yang dijadikan pasangan hidup, mulai belajar hidup bersama dengan suami atau istri dalam membentuk suatu keluarga, mengelola rumah tangga, membesarkan anak, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, serta mulai bergabung dalam suatu kelompok sosial.⁶ *Self Esteem* (harga diri) merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilaku. Menurut pandangan Rosenberg, dua hal yang berperan dalam pembentukan harga-diri (*self-esteem*), yaitu *reflected appraisals* dan komparasi sosial (*social comparisons*). Mereka yang memiliki harga-diri (*self-esteem*) rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan. Harga-diri (*self-esteem*) yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri seseorang. Terlihat bahwa harga-diri (*self-esteem*) yang tinggi mencerminkan kondisi pribadi positif, yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi

⁵ Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *Jurnal Pendidikan* vol. 22, no. 2 (2021): 513–27, <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>.

⁶ Rahma Adellia and Sheilla Varadhila, "Dinamika Permasalahan Psikososial Masa," (Psikosains: *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi* Vol. 18, No. 1, Februari 2023), h. 31

dengan orang lain. Seseorang dengan harga diri (*self-esteem*) tinggi dikatakan memiliki resiliensi yang tinggi, yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, dengan cara mengatasi tekanan yang dialami.⁷

Baron dan Byrne menyatakan *self esteem* sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang dibuat individu dan dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki oleh orang lain dalam menjadi pembanding. Sedangkan Stuart dan Sundeen, mengatakan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.⁸

Bahwa individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan perilaku berbeda dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi. Individu dengan *self esteem* rendah cenderung merasa terasing, merasa tidak disayangi, tidak dapat mengekspresikan diri dan terlalu lemah untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki.⁹ Dalam mengatasi masalah *quarter-life crisis*, Islam memiliki konsep untuk menumbuhkan atau meningkatkan kepercayaan diri dalam rangka menjawab tantangan *quarter life crisis* tersebut. Bahwa dalam al-Qur'an (Q.S Fusshilat: 30) disebutkan bahwa kepercayaan diri yang berupa

⁷ Srisayekti, Wilis, Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar, *Jurnal Psikologi* vol. 42, no. 2, Agustus 2015, h. 143

⁸ Ns. Muhammad Suhron S. Kep., M. Kes, *Terapi dan Asuhan Keperawatan Konsep Diri*. (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017) h. 29

⁹ Samuel Elfranata, Damask Jordhi Daud, Yeni Yeni, Nova Pratiwi, Eka Meliyani, Ervin Ervin, Heleri Kasidi Mecang JEID: Pengaruh *Self Esteem* dan *Self Efficacy* Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara, *Journal of Educational Integration and Development* Volume 2, Nomor 4, 2022, h. 263

perasaan tentram, nyaman, bahagia dan tidak khawatir akan kehidupan masa depan, akan datang kepada orang-orang yang beriman kepada Allah swt. Seperti dalam penggalan ayat berikut ini.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ
أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu".
(Fushilat 30)

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang mengakui bahwa Tuhan Yang Maha Esa adalah satu-satunya yang menciptakan, memelihara, menjaga kelangsungan hidup, memberi rezeki, dan berhak disembah, dan yang tetap teguh dalam pendiriannya itu, maka para malaikat akan turun untuk mendampingi mereka pada saat-saat diperlukan. Para malaikat akan menjadi teman mereka dan berkata, "Janganlah kamu merasa takut menghadapi masa datang, dan janganlah kamu bersedih hati dan

bergembiralah kamu dengan memperoleh surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu melalui Rasul-Nya” tafsir ini terdapat dari tafsir Quraish Shihab¹⁰

Selain itu di jelaskan dalam al-Qur’an yang berkenaan dengan cara menjaga harga diri, seperti terdapat surah al-Anfal 6:1. Firman Allah SWT:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ ۖ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلَّهِ وَالرَّسُولِ ۚ فَاتَّقُوا اللَّهَ
وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ ۚ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۚ إِن كُنْتُمْ
مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Bertaqwalah kamu kepada Allah dan perbaikilah keadaan perhubungan di antara kamu, serta taatlah kepada Allah dan rasul-Nya, jika betul kamu orang-orang yang beriman.* (al-Anfal 6:1)

Ayat di atas menjelaskan tentang persoalan harta rampasan perang yang diperoleh kaum Muslimin setelah usainya Perang Badar Kubra. Perang ini berakhir dengan kemenangan kaum Muslimin. Mereka memperoleh harta rampasan perang yang banyak. Al-Anfal (al-Ganimah) ialah segala macam harta yang diperoleh kaum Muslimin dari musuh dalam medan pertempuran. Harta rampasan perang ini dinamakan al-Anfal (bentuk jamak dari Nafal) karena harta-harta ini menjadi harta kekayaan kaum Muslimin. Setelah kaum Muslimin memperoleh harta rampasan perang itu, terjadilah perselisihan pendapat di antara mereka yang ikut berperang. Perselisihan itu

¹⁰ Shihab, M, Quraish. 2009. Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur’an. Jakarta: Lentera Hati

mengenai cara-cara pembagiannya, dan pihak-pihak manakah yang berhak mendapatkan. Tafsir ini dijelaskan oleh tafsir Tahlili.¹¹

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dr. Oliver Robinson dari University of Greenwich, dalam penelitian ini 86% dari 1.100 partisipan yang mengikuti penelitian merasa bahwa dirinya berada dalam di bawah tekanan untuk berhasil dalam hubungan, keuangan, dan pekerjaan sebelum mencapai usia 30 tahun.¹² Pada hari Selasa, 09 Jan 2024 19:05 WIB melalui detikjatim.com, di beritakan terdapat Seorang mahasiswa nekat bunuh diri dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas. Belakangan diketahui pemicu korban berinisial MAS (24), warga Kepanjen, Kabupaten Malang, bunuh diri karena depresi "Dari keterangan keluarga diketahui korban diduga mengalami depresi. Karena skripsi yang tidak bisa diselesaikan,". Gandha menyebut korban tercatat sebagai mahasiswa semester 9 di salah satu perguruan tinggi negeri di Malang. Belum dapat menyelesaikan bangku kuliah diduga mendorong korban bunuh diri.¹³

Menurut Riewanto dalam Agus Mujianto krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan berbagai hambatan seperti mencari judul skripsi, keuangan yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi berulang kali serta tuntutan untuk wisuda, kecemasan masalah karir dan tuntutan lainnya. Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami berbagai macam perasaan negatif serta kebingungan, kesedihan,

¹¹ Kementrian Agama, Al-Qur'an (al-Anfal 6:1)

¹² Rani, (2022), *Quarter Life Crisis: Sebuah Tahap Menuju Kedewasaan*.
<https://psychology.binus.ac.id/2022/11/29/quarter-life-crisis-sebuah-tahap-menuju-kedewasaan/>

¹³ Detikjatim.com, "Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai" selengkapnya <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>, diakses pada tanggal Selasa, 09 Jan 2024 19:05 WIB

rasa bersalah, kemarahan pada diri sendiri maupun kondisi yang dialaminya, merasa tertekan serta kehilangan harapan akan masa depannya.

Fenomena ini terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ‘adalah fase yang sering dialami oleh seseorang individu di usia 20an, adanya merasa kekhawatiran terkait apa yang akan dilakukan setelah lulus, kecemasan, putus asa, tekanan akademis, dan merasa tidak yakin apa yang terjadi pada masa depannya seorang individu. Salah satu mahasiswa tingkat akhir yang berinisial AP seringkali merasa diri tidak layak dan merasa tidak puas tentang bagaimana ia dapat menjadi berguna bagi orang tua, keluarga, serta merasa cemas, bingung dalam menghadapi bimbingan skripsi serta khawatir dalam kurun waktu belum menyelesaikan seminar proposal. Kondisi lainnya dari inisial AJ merasa khawatir karena skripsi yang dikerjakan tidak kunjung selesai dalam kurun waktu, menjelang kelulusan dari hal tersebut membuat dirinya putus asa, cemas, merasa dirinya tidak berguna dengan membandingkan dirinya dengan orang yang sudah lulus sarjana.

Peneliti memilih Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam bonjol sebagai responden penelitian karena bertepatan dengan kelulusan dan tugas akhir yang seringkali membuat mahasiswa tertekan, seperti yang dikatakan Fischer dalam Agus Mujianto masa transisi dari dunia akademis menuju dunia nyata sehingga individu sangat rentan mengalami *quarter life crisis*. Perubahan kehidupan seperti masa transisi serta penekanan pada keberhasilan akademik dan karir dapat beresiko menimbulkan kecemasan hingga episode krisis yang diakibatkan oleh perasaan tidak punya harapan, kelelahan mental, sedih hingga depresi

yang dihadapi. Mahasiswa tingkat akhir tidak memperhatikan nilai nilai dirinya terdahulu sehingga terkadang merasa dirinya tidak berarti dalam kehidupan dan dirinya merasa rendah atau tidak berguna sehingga membandingkan dirinya ke orang lain yang sudah lulus sarjana, hal itu lah muncul nya *quarter esteem* yang negatif pada diri sendiri. Jadi, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dan psikologi supaya ada kontribusi dalam hidup merasa dihargai, dianggap, dan percaya diri

Penyebab fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ini adalah mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah rentan mengalami *quarter life crisis*, karena seseorang individu merasa tidak pasti dengan ekspektasi pribadi maupun sosial, cenderung merasa kewalahan, tuntutan hidup, serta takut kegagalan, seperti halnya kasus fenomena mahasiswa yang hampir pasrah dengan kehidupannya dan merasa beban orang tua karena mengalami depresi dalam mengerjakan skripsi karena tak kunjung selesai. *Self esteem* tinggi bisa membuat para mahasiswa menjadi mampu pada keyakinan diri seorang individu, berani menghadapi kritikan & percaya diri.

Keterkaitan *self-esteem* dengan *quarter-life crisis* sangat penting untuk dipahami. Mahasiswa dengan tingkat harga diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan, sementara mahasiswa tingkat akhir yang mengalami krisis mungkin merasa terjebak, merasa tidak layak, tidak puas dan tidak berdaya, hal itulah bisa menurunkan *self esteem*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis fenomena ini di kalangan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu

Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana kedua faktor ini saling memengaruhi dan bagaimana dukungan sosial serta intervensi dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan ini.

Harapannya dengan adanya penelitian yang berjudul **“Hubungan *Self Esteem* dengan *Quarter life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Imam Bonjol Padang”** ini dapat menginformasikan pentingnya *Self esteem* dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dengan memahami hubungan ini diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Manfaat dari penelitian ini dapat memberi wawasan yang berharga bagi pihak universitas dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?”

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas dapat dirumuskan permasalahan penelitian, Berdasarkan latar belakang masalah di atas yang telah diuraikan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan *self esteem* dan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang ?”

2. Batasan Masalah

Banyaknya permasalahan yang ada, agar peneliti lebih terfokus serta memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan maka perlu dibatasi masalah yang akan diteliti.

1. Kategorisasi *Self esteem* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
2. Kategorisasi *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
3. Uji hubungan *Self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Imam Bonjol Padang.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Berdasarkan permasalahan penelitian yang ada maka tujuan penelitian ini ialah untuk:

1. Kategorisasi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang
2. Kategorisasi tingkat *self esteem* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
3. Menguji signifikan hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Secara Praktis

1. Diharapkan untuk dapat mengembangkan teori-teori yang bersangkutan dengan ilmu bimbingan konseling, terutama tentang bagaimana mahasiswa meningkatkan *self esteem* yang menghadapi *quarter life crisis*
2. Untuk melengkapi syarat-syarat mendapat gelar sarjana pada Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah UIN Imam Bonjol Padang.

b. Secara Akademis

1. Untuk memberi masukan kepada pembaca khususnya mahasiswa agar bisa memahami tentang *quarter life crisis* dan *self esteem*
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah masukan dan pemahaman serta dapat menjadi tambahan ilmu bagi para konselor, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam memahami klien.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan aspek penelitian yang memberikan informasi tentang bagaimana caranya mengukur variabel.

Penelitian ini menggunakan *self-esteem* dan *quarter life crisis* sebagai variabel utama.

1. *Self-Esteem*

Self-esteem didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, mencakup sikap, kepercayaan diri, dan penerimaan diri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Coopersmith *Self-Esteem*

Inventory (CSEI), yang telah divalidasi oleh expert judgment. Skala pengukuran yang digunakan adalah ordinal dengan rentang skor 1-4. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat *self-esteem* seseorang. Penentuan kategori menggunakan patokan 75% dari skor maksimum (rentang skor 26-78).

2. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan fase perubahan emosional dan psikologis yang dialami individu pada usia transisi dari remaja ke dewasa (sekitar 21-28 tahun). Krisis ini melibatkan kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan terjebak, kecemasan, dan tekanan dalam hubungan interpersonal. Instrumen yang digunakan adalah Quarter Life Crisis Questionnaire (QLCQ) yang telah diuji validitasnya oleh expert judgment. Skala pengukuran juga bersifat ordinal (1-4). Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin positif quarter life crisis yang dialami. Skor total berada dalam rentang 25-75, dengan kategori yang ditentukan berdasarkan 75% dari skor maksimum.

Tabel 1.1
Definisi Operasional

Variabel	Indikator	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
<i>Self Esteem</i>	1. Kekuasaan 2. Keberartian 3. Kebajikan 4. Kemampuan	<i>Self esteem</i> adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu. <i>self esteem</i> yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti Memiliki kapasitas untuk menghadapi tantangan dan terbuka. Serta memiliki tujuan dalam hidupnya	Kuesioner Instrumen ini berdasarkan teori <i>Coopersmith self esteem Inventory</i> (CSEI) yang telah diuji oleh <i>expert judgement</i> .	Ordinal 1-4	semakin tinggi skornya, semakin tinggi tingkat <i>self esteem</i> . total (rentang 26-78), skala menggunakan patokan 75% dari skor maksimum
<i>Quarter Life Crisis</i>	1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. 2. Perasaan putus asa menghadapi kegagalan 3. Penilaian diri yang negatif 4. Terjebak dalam situasi yang sulit 5. Perasaan cemas 6. Perasaan tertekan 7. khawatir terhadap relasi interpersonal	<i>Quarter life crisis</i> ini merupakan periode pergolakan emosional dan perasaan insecure setelah perubahan besar dari masa remaja menuju fase dewasa. Biasanya dimulai rentang usia 21-28 tahun.	Kuesioner, Instrumen ini berdasarkan teori <i>Quarter Life Crisis Questionnaire (QLCQ)</i> yang telah diuji oleh <i>expert judgement</i> .	Ordinal 1-4	Semakin tinggi skornya, semakin positif <i>quarter life crisis</i> , Skor total (rentang 25-75), skala menggunakan patokan 75% dari skor maksimum

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksudkan judul ini adalah mengkaji tentang “Hubungan *Self Esteem* Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

E. Sistematika Penelitian

Untuk memudahkan dalam memahami skripsi ini, maka dalam beberapa bab tersebut yang terkait antara satu dengan yang lainnya. Adapun sistematika penulisan ini adalah sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan istilah dan sistematika penulisan

Bab II: Dalam bab ini berisi landasan teoritis yang meliputi, *quarter life crisis*, pengertian *quarter life crisis*, Faktor faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, Fase fase *quarter life crisis*, aspek aspek *quarter life crisis*, *Self Esteem*, pengertian *self esteem*, aspek aspek *self esteem*, hubungan *self esteem* dan *quarter life crisis*, cara mengatasi *quarter life crisis*, kajian relevan, kerangka berpikir, hipotesis.

Bab III: Metodologi penelitian yang terdiri dari metode, jenis penelitian, tempat penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, instrumen penelitian, pengujian instrumen, analisis data.

Bab IV: Berisikan tentang hasil penelitian pembahasan, yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, analisis data, hasil penelitian yang meliputi *quarter life crisis*, hasil uji hipotesis, dan yang terakhir pembahasan.

Bab V: Bab ini berisi kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengolahan data dan penelitian. Selain itu, dalam bab ini juga berisi sar

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Esteem*

1. Pengertian *Self Esteem*

Istilah *self-esteem* yang dalam Bahasa Indonesia disebut dengan harga diri, yang dijabarkan oleh beberapa tokoh kedalam suatu pengertian. Tokoh-tokoh tersebut di antaranya, Baron dan Byrne menyebut harga diri sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang dibuat individu dan dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki oleh orang lain dalam menjadi pembanding. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.¹⁴

Menurut Branden melekat pada karakteristik alamiah. Tapi, seseorang tidak dilahirkan dengan pengetahuan yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Seseorang harus mencarinya sendiri. Sebagai sesuatu yang sifatnya alamiah, *self esteem* merupakan sesuatu yang sangat penting dan berpengaruh pada proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan kita. Brandon menyebut *self esteem* sebagai kunci yang sangat penting untuk mengenal perilaku seseorang. Ada banyak pengertian mengenai *self esteem*.

¹⁴ Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*, (Ponorogo: UNMUH Ponorogo Press, 2017), h. 19

Wells dan Marwell dalam Mruk menyebutkan tipe pengertian pengertian *self esteem*.

- a. Pertama, *self esteem* dipandang sebagai sikap. Seperti sikap-sikap yang lainnya, *self esteem* menunjuk pada suatu objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif, emosi, dan perilaku, baik positif maupun negatif.
- b. Kedua, *self esteem* dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*. Seseorang akan memiliki *self esteem* yang tinggi, jika *real self* nya mendekati *ideal self* seseorang juga, dan begitu sebaliknya. Definisi yang disampaikan oleh William, Adnan Achiruddin Saleh James tampaknya termasuk pada tipe ini.
- c. Ketiga, *self esteem* dianggap sebagai respons psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri, lebih dari sekedar sikap. Terakhir, *self esteem* dipahami sebagai komponen dari kepribadian atau *self system* seseorang.¹⁵

Istilah *self esteem* yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan harga diri, yang dijabarkan oleh beberapa tokoh kedalam suatu pengertian. Tokoh-tokoh tersebut di antaranya: Baron dan Byrne menyebut harga diri sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang dibuat individu dan dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki oleh orang lain dalam menjadi pembandingan. Sedangkan Stuart dan Sundeen, mengatakan

¹⁵ Adnan Achiruddin Saleh, Psikologi Sosial, (Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020) h. 90-91

bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.¹⁶

Coopersmith, memberikan pengertian tentang harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu. Branden mengungkapkan bahwa harga diri merupakan evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. Gecas dan Rosenberg dalam Harlock, 2007 mendefinisikan harga diri adalah sebagai evaluasi positif yang menyeluruh tentang dirinya, berdasarkan uraian diatas, harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.¹⁷ Dapat disimpulkan bahwa *self esteem* itu bagaimana seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri

Self esteem menurut Hanna adalah dasar untuk membangun well-being dan kebahagiaan dalam hidup individu. Berdasarkan penelitian Guindon tentang *self-concept* dan *self-esteem*, terdapat kesimpulan bahwa *self-esteem* merupakan sikap atau evaluasi (penilaian afektif)

¹⁶ Ns. Muhammad Suhron S. Kep., M. Kes, *Terapi dan Asuhan Keperawatan Konsep Diri*. (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017) h. 29

¹⁷. *Ibid*, h. 30

individu terhadap *self-concept*. Karakteristik *self-esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan dalam dunia ini.

Menurut Maslow, harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan rasa harga diri ini oleh Maslow dibagi menjadi dua bagian yaitu:

(1) Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya.

(2) Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya ¹⁸

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan, *Self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

¹⁸ Irene Sophia Dorothea Lepa, Herlan Pratikto, Pengaruh Supportive Therapy Dalam Meningkatkan quarter Esteem, *Open Journal System* Vol. 1 No. 1 , 2020) h. 485

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Menurut McLoed & Owens, Powell, faktor faktor yang mempengaruhi harga diri adalah usia, ras, etnis, pubertas, berat badan, keterlibatan dalam kegiatan fisik, dan gender (jenis kelamin). Berikut akan dijelaskan lebih rinci tentang faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang yaitu:

a. Usia

Perkembangan *self-esteem* ketika seseorang memasuki masa anak-anak dan remaja seseorang akan memperoleh harga diri mereka dari teman, orang tua dan guru pada saat mereka bersekolah.

b. Ras

Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi *self esteemnya* untuk menjunjung tinggi rasnya.

c. Etnis

Dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat terdapat etnis tertentu yang menilai bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya sehingga dapat mempengaruhi *self esteemnya*.

d. Pubertas

Merupakan periode transisi antara masa kanak kanak dan masa dewasa ditandai munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi *self esteemnya*.

e. Berat badan

Seorang individu lalu mulai terlihat berbeda dan sebagai konsekuensi dari hormon yang baru dalam penambahan atau penurunan berat badan, dia sendiri mulai merasa adanya perbedaan.¹⁹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor faktor *self esteem* sangat dipengaruhi dengan dua faktor yang berasal dari dalam diri dan faktor yang berasal dari luar yaitu lingkungan.

3. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Menurut Coopersmith menyebutkan terdapat empat aspek dalam *self esteem* individu. Aspek-aspek tersebut antara lain power, significance, virtue, dan competence:

a. Kekuatan

Kekuatan atau *power* menunjuk pada adanya kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol diri sendiri dan orang lain. Kekuatan yakni dapat pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan juga pendapat dari individu itu nantinya diakui oleh orang lain.

b. Keberartian

Keberartian atau *significance* menunjuk pada kepedulian, perhatian, dan afeksi, yang diterima oleh seseorang dari orang lain hal itu tersebut penghargaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan yang di hadapi

¹⁹ Muhammad Suhron, *Op Cit*, h. 23-24

dengan adanya keharmonisan, respon yang positif dari lingkungan dan juga orang lain tertarik dengan individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

c. Kebajikan

Kebajikan atau *virtue* menunjuk pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti kriteria moral dan etika serta keagamaan untuk individu akan menjauhi tingkah laku dari larangan yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang tidak dilarang oleh moral, etika, dan agama. Seseorang telah mengembangkan *self esteem* yang tinggi di karenakan patuh terhadap aturan nilai moral, etika dan agama.

d. Kemampuan

Kemampuan atau *competence* menunjuk pada adanya prestasi yang memenuhi seperti tugas dan pekerjaan yang mendapat keberhasilan dan kesuksesan oleh individu.²⁰

Dengan demikian dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek *self esteem* yang dikemukakan oleh Coopersmith yang terdiri dari kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa mengukur *self esteem* biasanya digunakan aspek-aspek ada 4 yaitu, kekuatan, keberartian, kebajikan dan kemampuan.

²⁰ Coopersmith, Stanley *The Antecedent of Self-esteem*. San Francisco: W.H Freeman and Company San Fransisco and London: printed in the United Stated of America 1967 h. 37-40

4. Karakteristik Individu dengan *Self Esteem* Tinggi dan Rendah

Menurut Branden, mengenai karakteristik individu berdasarkan *self-esteem*nya.

1). Karakteristik individu dengan *self-esteem* Tinggi

a. Memiliki kapasitas untuk menghadapi tantangan dan terbuka kesempatan memperoleh kebahagiaan hidup. Hal ini berkorelasi dengan pikiran yang rasional dan realistis dari individu tersebut. Individu dengan *self-esteem* tinggi juga tidak mudah cemas, kreatif, mandiri, fleksibel, mampu menghadapi perubahan, dapat menghadapi atau mengoreksi kesalahan, dan kooperatif

b. Memiliki tujuan dalam hidupnya sehingga mampu mempersiapkan diri bila terpaksa harus menghadapi kemalangan dalam hidupnya baik dalam kehidupan pribadi maupun kariernya dan semakin siap untuk bangkit kembali bila mengalami kegagalan.

c. Mampu memacu diri sendiri, optimis, cenderung berambisi tinggi dalam mencapai aspek kehidupan baik secara emosional maupun intelektual, bersemangat memulai segala sesuatu dari awal dan tidak mundur menghadapi kegagalan. Bila menghadapi kritik mereka tidak sensitif namun menerima masukan verbal maupun nonverbal dari orang lain untuk dirinya.

d. Mampu mengekspresikan dirinya serta merefleksikan berbagai kemampuan positif yang memiliki dan puas dengan dirinya sendiri

e. Dalam berhubungan dengan orang lain, mampu membina hubungan saling menguntungkan, kejujuran, keterbukaan, dan kemampuan yang baik dalam berkomunikasi dengan orang lain, menghargai orang lain, bersifat bijaksana, memiliki niat baik serta bersikap wajar dalam memperlakukan orang lain.

2). Karakteristik individu dengan *self-esteem* rendah

a. Memiliki pikiran yang tidak rasional, gagal melihat realitas, kaku, ketakutan dengan hal baru dan tidak familiar, depresi, tidak tepat dalam menyesuaikan diri, banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri, terlalu mengontrol perilaku, takut menghadapi permusuhan dengan orang lain. Schaefer dan Millman menambahkan seseorang dengan *self-esteem* rendah dalam hidupnya tidak optimis, inferior, dan mudah kecil hati dengan usahanya.

b. Tidak berani mencari tantangan baru dan menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan. Dengan penetapan tujuan hidup rendah, individu cenderung tidak ingin berprestasi tinggi.

c. Kurang memiliki aspirasi dan sedikit usaha untuk mencapai keinginannya. Peristiwa kegagalan membuat dirinya menghadapi kemalangan dan tidak berdaya, serta menganggap peristiwa atau orang lain yang salah atas kegagalannya.

d. Memiliki perasaan tak berguna dan kurang berharga sehingga merasa tidak puas dengan dirinya. Sering mengalami emosi negatif dan

cenderung merasa hidupnya tidak bahagia sehingga berdampak pada motivasi, perilaku dan sikapnya.²¹

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakter individu dengan *self esteem* ada dua yaitu *self esteem* tinggi dan *self esteem* rendah. Individu *self esteem* tinggi akan menjadi percaya diri, optimis dan kuat pendirian, sedangkan individu *self esteem* rendah akan menjadi pesimis, negatif dan tidak bahagia

B. Quarter Life Crisis

1. Pengertian Quarter Life Crisis

Quarter life crisis, atau krisis akhir abad ke-19, adalah masa transisi seseorang mulai mempertanyakan pilihan hidupnya. Dalam buku mereka "*The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa selama fase "dewasa muda", seseorang harus berpegang teguh pada jati dirinya sebelum memasuki fase baru, yaitu pencarian jati diri. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam membentuk komite semacam itu, ia pasti akan mengalami kesulitan dengan jati dirinya. hal ini dapat menyebabkan *quarter life crisis* bagi seseorang.²²

Robbins dan Wilner juga mengutip teori *Adulthood* Arnett bahwa krisis emosional ini banyak dialami oleh individu pada usia dua puluh tahunan. Menurutnya, *quarter life crisis* ini merupakan periode pergolakan emosional dan perasaan insecure setelah perubahan besar dari

²¹ *Ibid*, h. 33 - 34

²² Jewellius Kistomi, "*Berdamai Dengan Quarter Life Crisis*," (Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia , 2023) h. 2

masa remaja menuju fase dewasa. Biasanya dimulai rentang usia 21-28 tahun. Fischer dalam bukunya *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. Periode *quarter life crisis* adalah periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal 20an disebabkan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial.²³

Atwood dan Scholtz menafsirkan *quarter life crisis* sebagai kondisi krisis emosional yang meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri sendiri, merasa tidak berdaya, dan takut akan kegagalan. Perasaan tersebut muncul karena adanya dorongan dari dalam maupun dari luar diri sendiri. Kondisi demikian tentu saja normal dirasakan. Apabila dibiarkan berlarut-larut makan akan membahayakan kesehatan jiwa pada seseorang individu. Menurut Herawati dan Hidayat dalam penelitian mereka yang berjudul “*Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru*”, *quarter life crisis* merupakan istilah baru yang berkaitan dengan perkembangan sosio-emosional manusia.²⁴

Krisis seperempat abad dialami oleh dewasa muda 20-an, atau di mana seseorang sudah selesai masa remajanya dan akan menuju dewasa. Pada masa transisi ini, seseorang individu dianggap sudah dewasa dan mampu untuk hidup mandiri dengan pilihan hidup. Pada masa ini masih berada dalam keadaan yang belum siap, tapi disuguhi dengan banyak

²³ Jewellius Kistomi, *Ibid*, h.3

²⁴ Devi Ardiyanti, *tips dan trik quarter life crisis*, Yogyakarta: checklist, 2022, h. 12-7

tuntutan dan pilihan yang memunculkan rasa bingung, ragu, emas, terhadap hidup dan masa depanmu. Rasa takut kegagalan juga sangat tinggi.²⁵

Menurut Atwood dan Scholtz istilah *quarter life crisis* yang terjadi pada usia 20-an mulai muncul pada awal abad ke-19 atau pada masa postmodern. Pada saat itu, terjadi kemajuan teknologi yang cukup pesat. Dewasa muda di usia 20-an dipaksa untuk mengikuti tuntutannya bertentangan yang ada di masyarakat meskipun tuntutannya bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Banyaknya tuntutan membuat individu merasa kebingungan untuk memilih mana yang harus dilakukan. Selain itu, agar dapat bertahan hidup, seseorang dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik, banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Stres ini lah yang melahirkan *quarter life crisis*.²⁶

Berdasarkan uraian pengertian di atas dapat dianalisis bahwa *quarter life crisis* merupakan periode pergolakan emosional dan perasaan sulit mengambil keputusan setelah perubahan besar dari masa remaja menuju fase dewasa. Biasanya dimulai rentang usia 21-28 tahun. Jadi, *quarter life crisis* mengandung makna yaitu, Semakin tinggi *quarter life crisis* maka seorang individu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan apa yang ia jalani dan tingkat kecemasan juga tinggi.

²⁵ Gerhana Nurhayati Putri, "*Quarter Life Crisis*," in *Quarter Life Crisis* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2023), h. 2-5

²⁶ Gerhana Nurhayati Putri, *Ibid*, h.5

2. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Setelah melewati fase berkenalan dengan *quarter life crisis* dan sudah lapang dada menerima kenyataan, giliran mengenali ciri-ciri *quarter life crisis*. Barangkali seseorang belum menyadari bahwa ada *quarter life crisis* yang sedang menggeroti kehidupan. Seseorang individu sempat menjauh dari keramaian dan tidak mau lagi bersosialisasi.

Berikut ada beberapa ciri-ciri *quarter life crisis*, yaitu beberapa *quarter life crisis* antara lain:

a. Tidak Tahu Apa-Apa (*Clueless*)

Clueless adalah sebuah perasaan yang tidak tahu apa-apa seperti krisis identitas, merasa ragu apa yang akan menjalani kedepannya atau keinginan apa yang ia inginkan. Individu akan memunculkan pikiran akan menimbulkan apa yang tak ada batasnya. Contohnya kalau sudah lulus bagaimana dan seperti apa, harus lanjut kuliah atau kerja, kerja dimana, kerja apa, sesudah kerja ngapain lagi.

b. Terlalu Banyak Pilihan

Terlalu banyaknya pilihan untuk masa yang akan datang seseorang menjadi kebingungan dan bisa cemas hal itu. Seperti kesenjangan pedapat dari ayah dan ibu Ketika hampir lulus dari perguruan tinggi seseorang ini dituntut untuk memilih sebuah keputusan yang akan dilakukan oleh individu itu sendiri, Misalkan

ibu memilih cari kerja dan ayah memilih lanjut perguruan tinggi S2 tentu hal ini memicu kebingungan bagi individu yang akan menentukan pilihannya langkah apa yang ingin di ambil selanjutnya untuk ketentuannya.

c. Ragu (*Indecisive*)

Karena banyaknya yang harus ditentukan oleh individu ini adalah sebuah hal yang dapat memicu terjadinya keraguan dalam menentukan sesuatu di antara pilihan masing-masing, Akhirnya karena terjadinya keraguan individu tidak jadi memilih meskipun cuma satu pilihan, seperti ragu dan bimbang dalam memilih lanjut kuliah atau kerja, memilih partner untuk berkeluarga.

d. Tanpa Harapan (*Hopeless*)

Tidak ada harapan dimana seseorang merasakan tidak berdaya dan hanya pasrah terhadap kenyataan yang ada. Situasi seperti ini membuat seseorang stag ditempat tidak menentukan untuk mencoba suatu pilihan dan akhirnya individu acuh tak acuh akan masa depannya.

e. Cemas (*Worried*)

Akibat banyaknya pilihan dan sesuatu yang dipikirkan mengenai masa depan individu mengalami kesusahan untuk menentukan sesuatu, Selaras dengan tahap ini Grace Gatune Murithi mengemukakan realita jika lulusan perguruan tinggi takut, cemas akan tidak dapat pekerjaan, banyaknya ketakutan dan kecemasan

lainnya dalam hal kehidupan sehari-hari serta sesuatu hal yang belum terjadi.²⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *quarter life crisis* ini terjadi pada masa dewasa awal mengalami ragu dan cemas terhadap studi dan pekerjaan. Hal ini disebabkan karena tuntutan kehidupan dan sosial

3. Aspek- aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner menjelaskan tujuh aspek aspek *quarter life crisis* sebagai berikut:

a. Kebimbangan

Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Memasuki fase dewasa membuat individu harus siap untuk di hadapi dengan pilihan-pilihan baru dalam menjalani tugas perkembangannya. Ketika lulus dari perguruan tinggi, individu harus menentukan apakah yang ingin dilakukan, seperti melanjutkan studi, menikah, atau bekerja. Sebelum bekerja, individu harus menentukan bidang pekerjaan apa yang diminati, dan seringkali mengalami kebingungan apakah harus memilih pekerjaan sesuai bidang jurusan saat kuliah, atau memilih pekerjaan sesuai minat dan bidang yang dikuasai.

²⁷ Devi Ardiyanti, *Op Cit*, h. 22

b. Putus Asa

Perasaan putus asa menghadapi kegagalan. Putus asa yang dialami responden ditandai dengan perasaan tidak menghasilkan apa-apa dan tidak berhasil mendapat hal yang diinginkan. Ketika sudah berusaha tetapi hasil yang didapatkan tidak sebanding dengan usahanya, merasa tidak sukses dalam karirnya, dan tidak berhasil mencapai karir yang diharapkan.

c. Penilaian Diri Negatif

Penilaian diri yang negatif. Ketika berada di fase *quarter life crisis*, individu menilai dirinya negatif, mengalami perasaan tertinggal dari teman sebaya dan merasa rendah diri.

d. Terjebak dalam Situasi Sulit

Terjebak dalam situasi yang sulit dalam memenuhi kewajiban sesuai dengan tugasnya, kebingungan dengan kondisi yang sedang dialami dan kebingungan akan tujuan hidup. Ketika menemui suatu permasalahan, individu tersebut kebingungan dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikannya. Berhubungan dengan aspek lain dalam pengambilan keputusan, individu merasa kesulitan menentukan prioritas dan tujuan hidupnya.

e. Perasaan Cemas

Quarter life crisis yang terjadi meliputi ketakutan dan mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi di masa depan seperti khawatir akan kegagalan dalam karir, hubungan social,

maupun relasi. Harapan dan tuntutan hidup membuat individu yang memasuki masa *quarter life crisis* seringkali merasa tertekan untuk memenuhi harapan dan tuntutan tersebut.

f. Tertekan

Perasaan tertekan akan tuntutan memasuki usia dewasa. seorang individu merasa kesulitan memenuhi tuntutan pekerjaan yang sedang dilakukan, disamping juga mendapat tuntutan dari orang di sekitarnya untuk dapat hidup mandiri dan mampu mengambil keputusan penting.

g. Kuatir Akan Relasi Interpersonal

Semakin bertambah usia memasuki 20-an, individu menginginkan hidup mandiri dan keinginan untuk hidup mandiri terlepas dari orangtua. Sehingga berhubungan dengan kebutuhan finansial untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri tanpa bergantung pada orangtua.²⁸

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur *quarter life crisis* biasanya digunakan aspek-aspek seperti kebimbangan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, dan kuatir akan relasi interpersonal.

²⁸ Jewellius Kistomi, *Ibid*, h.3

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Ada beragam hal tentunya yang menjadi penyebab *quarter life crisis*. Mengutip Robbins dalam buku yang berjudul *Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide of Meaning Making)*, mengemukakan bahwa pada periode *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari dalam dan luar diri individu atau seseorang dalam *fase quarter life crisis*. Berikut adalah paparan faktor internal yang dapat berpengaruh dan memegang andil terhadap periode *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut:

a. *Hopes and Dreams*

Mimpi dan harapan ini berkaitan juga dengan karir, keluarga, pertemanan, dan pasangan. Tiap individu pastinya juga menginginkan karier yang sukses, mampu membahagiakan keluarga, memiliki pasangan sehidup semati, serta memiliki lingkup lingkaran pertemanan yang supportif dan tidak jatuh dalam *toxic relationship*.

b. *Religion and Spirituality*

Semakin dewasa semakin berpikir kritis, termasuk tentang agama dan spiritualitas. Kematangan emosional yang belum stabil juga turut memiliki dalam proses menjalankan kewajiban ketaatan beragama masing-masing individu.

Nash dan Murray memaparkan faktor eksternal, individu yang mengalami fase *quarter life crisis* juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari luar diri, di antaranya sebagai berikut adalah:

1.) Keluarga, pertemanan, dan hubungan percintaan

Manusia adalah makhluk sosial. Selama hidup, seseorang pastinya tidak terlepas dari komunikasi interpersonal atau berinteraksi dengan orang lain, terutama orang yang terdekat yang di antaranya adalah keluarga, teman, dan pasangan. Individu juga ingin terbebas dari keluarga dan bisa hidup mandiri. Individu terkadang merasa tidak menemukan teman yang selalu hadir disaat suka maupun duka serta dapat dipercaya seutuhnya. Orang-orang terdekatlah nantinya akan menentukan berhasil atau tidaknya seseorang atau individu dalam melewati fase *quarter life crisis* ini.

2.) Tantangan Akademis

Semua orang tentunya berharap ingin memiliki akses pendidikan yang baik. Sebab pendidikan yang baik adalah unsur penting untuk menunjang kesuksesan individu baik untuk masa depan maupun untuk menunjang dalam prosesnya. Ada titik di mana seseorang akan bertanya-tanya, apakah jurusan diambil itu tepat, apakah ini sudah layak, apakah akan lanjut ke perguruan tinggi S2 dan S3. Hal-hal inilah yang menimbulkan ketakutan untuk mengambil sebuah keputusan.

3.) Kehidupan Pekerjaan

Individu atau seseorang juga memiliki keinginan atau mendambakan suatu pekerjaan yang tidak akan terlalu membuatnya merasa tertekan. Terkadang individu juga masih terjebak dalam rangka mempertanyakan siklus mengenai perubahan karir jangka panjang yang mungkin terjadi di masa depan dan seperti apa formula untuk menjaga keseimbangan hidup ketika pekerjaan sedang menumpuk.²⁹

Berdasarkan kesimpulan sudah dijelaskan diatas ini faktor-faktor *quarter life crisis* ada dua yaitu internal dan eksternal, individu pastinya ingin memiliki tujuan hidup yang jelas tetapi kehidupannya terjebak dari tekanan, tuntutan studi, pekerjaan maupun sosial.

5. Fase-Fase *Quarter Life Crisis*

Nash, R.J., & Murray berpendapat bahwa pada fase *quarter life crisis* tantangan yang dihadapi adalah terkait impian, kepentingan akademis, spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Masalah tersebut muncul ketika seseorang sedang dalam usia sekitar 18-25 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa.³⁰

Saat menghadapi *quarter life crisis* akan mengalami beberapa fase fase yang dijelaskan oleh Gerhana Nurhayati Putri sebagai berikut:

²⁹ Jewellius Kistomi, *Op Cit*, h. 9-11

³⁰ Mashdaria Huwaina, Khoironi Khoironi Paramurobi: Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa, *Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. 4, No. 2, 2021) h. 81

a. Krisis Dimulai

Krisis diawali ketika mulai jenuh dengan apa yang dilakukan saat ini. Namun, tidak tau harus berbuat apa saat terjebak dengan rutinitas, hingga akhirnya menjadi putus asa. Terjebak dalam situasi yang tidak diharapkan memang gentir. Rasanya ingin keluar dari penjara diri sendiri yang dibuat oleh diri sendiri juga. Ditambah lagi melihat teman yang berhasil melakukann suatu hal besar contoh sudah wisuda dan skripsi terselesaikan. Makin bertumbuhlah kejenuhan itu, kemudian timbul keputus asaan, Fase ini membutuhkan kesabaran yang ekstra.

b. *Exploration*

Fase kembali ke realitas dengan mencoba mengeksplorasi diri titik mulai menggali dan mengenali karakter diri, serta passion yang dimiliki sebelum memilih pilihan titik Setelah itu, mulai membuat rencana-rencana selanjutnya. Kegagalan kemarin jadikan sebagai pelajaran untuk mengubah keadaan, di antaranya siap mengenali diri sendiri, menelusuri apa saja hal yang paling disukai, dikuasai, pun dengan hal yang tidak disukai titik jadi seseorang akan benar-benar selektif dalam menentukan pilihan ke depannya, supaya rencana bisa direalisasikan sebagaimana mestinya. Rencana yang dibuat sudah diberikan power masing-masing agar tidak mudah goyah diterpa angin.

c. *Time Out*

Fase ini digambarkan dalam permainan time out artinya waktu yang digunakan sudah habis, lalu memutuskan, apakah akan memulai

dari awal atau melanjutkan yang sudah dikerjakan. Waktu istirahat sejenak ini biasanya tidak sebentar titik jika seorang individu merasa canggung untuk melangkah titik berandai-andai jika kegagalan datang kembali, lantas tidak fokus dengan apa yang akan dilakukan ke depannya, sehingga memilih untuk beristirahat titik boleh saja istirahat, yang penting tidak lupa Untuk berjuang lagi.

d. *Separation*

Pada fase ini yang digambarkan oleh seorang individu sudah melakukan berbagai macam hal untuk menemukan jati diri yang sesungguhnya. Namun, ada ketidakcocokan dan berusaha meninggalkan semua yang sudah dibangun titik bisa saja pembangunan fondasi individu sudah mencapai 50%. Tetapi karena ada berbagai faktor, memilih pergi padahal belum ada rencana yang matang untuk tahapan selanjutnya.

e. *Rebuilding*

Pada fase ini, individu makin matang menjalankan apa yang seharusnya dijalankan titik setelah melewati banyak tahap untuk meningkatkan kualitas diri dan performa tubuh individu bersiap mengatakan selamat datang kepada kehidupan baru. Saatnya bangkit dan memulai kembali serta menjalankan apa yang telah direncanakan.

sebelumnya. Hal ini dilakukan setelah selesai mengeksplorasi diri dan menentukan pilihan selanjutnya.³¹

Dapat diuraikan penjelasan di atas bahwa fase-fase *quarter life crisis* diawali terjebak dalam situasi yang tidak diharapkan, lalu mengeksplorasi diri berbagai hal hingga bangkit dan memulai kembali yang menjalankan apa yang sudah direncanakan.

C. Hubungan *Self Esteem* dan *Quarter Life Crisis*

Pengertian mengenai *quarter life crisis* dari Fischer, bahwa *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir akibat ketidakpastian hidup pada masa depan seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia 20-an.³² *Quarter life crisis* merupakan fase hadirnya rasa khawatir terhadap hal yang tidak pasti di masa depan, seperti hubungan dengan orang lain, pekerjaan, dan kehidupan dengan masyarakat pada usia 20-an.

Robbins dan Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai suatu fase yang dirasakan oleh individu setelah menyelesaikan pendidikan tinggi, dimana individu mengalami kegelisahan, tekanan untuk menghadapi realita kehidupan yang terus menerus berubah, menemui banyaknya pilihan yang mengakibatkan individu menjadi ragu, merasa tidak berdaya, dan panik. *Quarter life crisis* sering ditemui pada

³¹ Devi Ardiyanti, *Op Cit* 110

³² Devi Ardiyanti, *Op Cit*, h. 14

individu di usia yang sama dengan emerging adulthood, yaitu sekitar 20an dan 30-an.³³

Quarter life crisis atau QLC adalah suatu keadaan yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal dengan penggambaran keadaan yang tidak stabil, banyaknya pilihan yang harus diambil, khawatir, bahkan merasa putus asa.³⁴ Menurut Kreitner dan Kinicki dalam Cecilia Engko. *Self-esteem* adalah suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Perasaan-perasaan *Self-esteem*, pada kenyataannya terbentuk oleh keadaan dan bagaimana orang lain memperlakukan seseorang. *Self esteem* ditinjau dari kondisinya dibedakan dalam dua kondisi yaitu kuat (*strong*) dan lemah (*weak*).³⁵

Watts menyatakan bahwa harga diri adalah bagaimana berpikir dan merasa tentang diri sendiri. Hal ini mengacu pada bagaimana kita berpikir tentang cara melihat, kemampuan, hubungan dengan orang lain, dan harapan untuk masa depan. Harga diri adalah keyakinan pada diri kita sendiri, harga diri yang tinggi pada anak-anak akan membawa mereka melalui saat mereka tumbuh dewasa. Harga diri dianggap sebagai salah satu faktor efektif penting karena keberhasilan atau kegagalan seseorang sebagian besar tergantung pada derajat atau harga diri

³³ Alisa Munaya Asrar, Taufani Taufani, Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal, *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* Vol. 3, No. 1, 2022), h. 3

³⁴ Nugroho Arief Setiawan, Alfia Zahrotu Milati ANFUSINA: Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship, *Journal of Psychology* 5 (1), 13-24, 2022, h. 15

³⁵ Ns. Muhammad Suhron S.Kep, *Op Cit*, 30

seseorang.³⁶ Menurut Coopersmith dalam burn, *Self esteem* mengacu kepada evaluasi seseorang tentang dirinya sendiri baik positif maupun negatif dan menunjukkan tingkat dimana individu meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, berhasil, dan berharga.³⁷

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat dipahami bahwa hubungan *self esteem* dan *quarter life crisis* terletak pada bagaimana individu menghadapi tantangan tekanan hidup selama masa dewasa awal.

F. Penelitian Relevan

Mengenai *Self esteem* dan *quarter life crisis* yang dilakukan oleh Agus Mujianto dengan judul Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga. dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self esteem* mahasiswa tingkat akhir maka semakin rendah *quarter life crisis*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional untuk mengungkap ada atau tidaknya hubungan antar variabel penelitian. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga angkatan 2015-2017 yang

³⁶ Elly Syhadati, Desi Sri Astuti, Hamid Asman, Hubungan Antara Keterampilan Membaca Dengan Self Esteem Mahasiswa, *Jurnal Pendidikan Bahasa* vol. 7, no. 2, 318-325, 2018, h. 320

³⁷ Ferdiana Suniya Prawesti, Damajanti Kusuma Dewi, Self Esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 7 (1), 1-8, 2016, h. 4

berjumlah 502 mahasiswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 55 sampel, dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *self esteem* dan skala *quarter life crisis*.³⁸

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Aulia dengan judul “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Perilaku Konsumtif Pada Majelis Taklim di Pekanbaru” menyatakan bahwa terdapat Kepercayaan diri positif menghasilkan *self esteem* yang positif. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri negatif menunjukkan *self esteem* yang rendah sehingga individu tidak segan mengikuti orang lain atau pun kelompok.³⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Sya’ban M Habu dengan judul “Hubungan *Quarter life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir” tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris adakah hubungan *quarter life crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga dapat dikatakan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik skripsi mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis*nya, dan berlaku sebaliknya.⁴⁰

³⁸ Agus Mujiyanto, *Hubungan antara Self Esteem dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga*, e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id, IAIN SALATIGA, 2022, h. 7

³⁹ Aulia, *Hubungan Antara Self – Esteem Dengan Perilaku Konsumtif Pada Majelis Taklim di Pekanbaru*, e-repository.perpus.iain, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2022, h. 17

⁴⁰ Ali Sya’ban M Habu, Sya’ban M Habu, *Hubungan Quarter-life Crisis dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Tingkat Akhir*, Walisongo Institutional Repository 7 (5), 1-2, 2020, h. 49 eprints.walisongo.ac.id

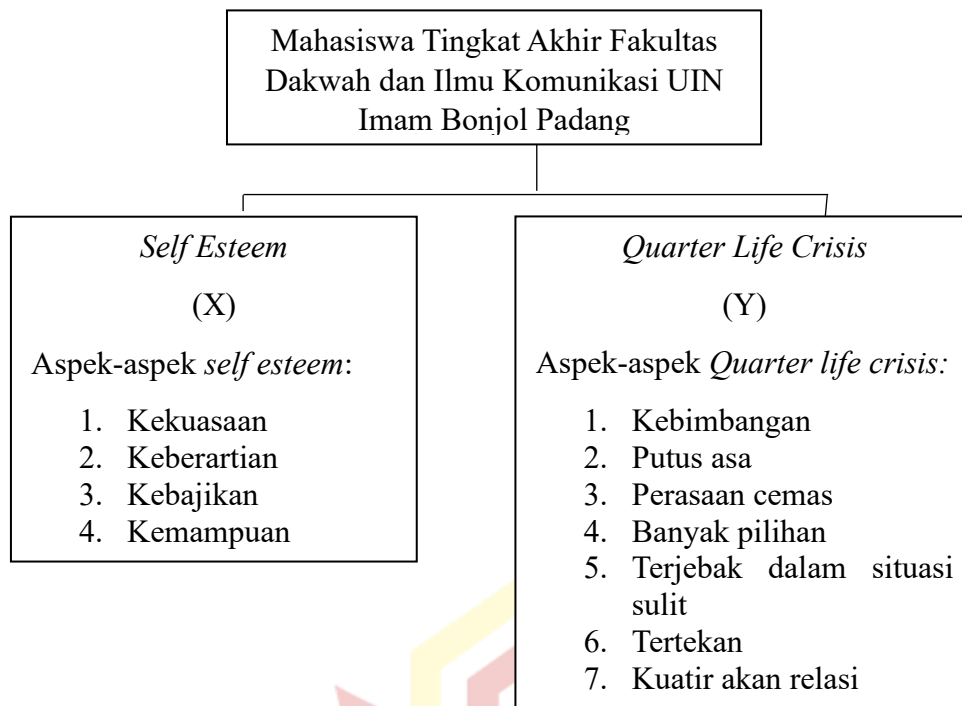
Adapun yang menjadi perbedaan penelitian penulisan dan penelitian terdahulu sangat signifikan. Perbedaan itu pada grand teori dan metode penelitian. Penelitian Agus Mujiyanto menjadikan *Self Esteem* dan *Quarter life crisis* sebagai grand teori, sedangkan penulis hanya memakai teori secara umum dan menyeluruh, Sedangkan metode penelitian sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dari perbedaan dan persamaan ini tentunya sangat berpengaruh pada perbedaan dan persamaan proses dan bentuk penelitian, teknik dan lainnya.

G. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antara variabel yang diteliti. Sintesa tentang hubungan tersebut, selanjutnya digunakan untuk merumuskan hipotesis.⁴¹

Dari uraian tersebut, maka dapat digambarkan kerangka berpikir/kerangka konsep penelitian sebagai berikut:

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.60



Gambar. 2. 1. Kerangka Berpikir

Skema di atas menjelaskan bahwa semakin tinggi *self esteem*, maka semakin positif *quarter life crisis*nya. Terdapat hubungan antara *self esteem* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

H. Hipotesis

Hubungan antara *self esteem* dan *quarter-life crisis*, hipotesis yang peneliti ajukan yakni:

1. H_a = Ada hubungan signifikan antara *self esteem* dengan *quarter-life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

2. H_0 = Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *quarter-life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

Adanya hubungan antara *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan asumsi semakin tinggi *self esteem* maka semakin negatif *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin positif *quarter life crisis*.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. maka dalam penelitian ini akan digunakan jenis penelitian korelasional. Korelasi adalah salah satu analisis dalam statistik yang dipakai untuk hubungan dua variabel yang bersifat kuantitatif. Berdasarkan permasalahan dan tujuan dari penelitian ini, maka penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi (*correlation Research*). Metode ini merupakan suatu cara untuk menemukan fakta dengan interpretasi yang tepat, bertujuan untuk mendeteksi seberapa jauh hubungan antara variabel bebas (x) dengan variabel terikat (y).⁴²

Suatu tipe metode kuantitatif yang melihat hubungan antara dua variabel. Penelitian korelasional di sebut juga "*associational research*".⁴³ Tujuan utama jenis penelitian korelasional ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan dua variabel. Oleh karena itu penelitian korelasional merupakan upaya untuk menerangkan dan meramalkan sesuatu (*explanatory studies and prediction studies*).⁴⁴

⁴² Sugiyono, *Ibid*, h,7

⁴³ Dr. Ikhwani, S.H.,M.Ag.*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Tugas Akhir, Skripsi, Tesis & Disertasi), (Padang: IAIN Imam Bonjol Padang, 2014), h. 25

⁴⁴ A Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian*, (Padang: UNP Press, 2007), h. 84-85

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis korelasi, yaitu menggambarkan adanya variabel-variabel bebas yang diduga berkontribusi terhadap variabel terikat. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses penelitian untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menemukan keterangan mengenai apa yang ingin di ketahui.⁴⁵ Sedangkan metode korelasi adalah kegiatan mempelajari atau meneliti tentang hubungan timbal balik atau sebab akibat antara dua pihak.⁴⁶ Apabila satu pihak baik, maka pihak lain pun baik dan sebaliknya bila salah satu kurang baik, maka yang lain tidak baik pula.

Berdasarkan permasalahan dan tujuan dari penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, maka metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dan jenis penelitian korelasi.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang terhadap mahasiswa tingkat akhir. Alasan pemilihan lokasi ini karena adanya mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademis dan transisi, hingga dirinya merasa rendah dan membanding bandingkan diri seseorang ke orang lain yang lulus sarjana tapi

⁴⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), Cet. 12, h. 12

⁴⁶ Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2007), Cet. 12, h. 228

diri seseorang juga belum siap menyelesaikan tugas akhir, hal itulah memunculkan rasa kekhawatiran dan kecemasan.

Untuk memperoleh gambaran umum, informasi yang akurat tentang berbagai aspek yang berkenaan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi UIN Imam Bonjol Padang angkatan tahun 2020 dan 2021 ada empat jurusan yaitu Komunikasi Penyiaran Islam, Manajemen Dakwah, Bimbingan Konseling Islam, dan Pengembangan Masyarakat Islam.

C. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Sehingga peneliti dapat mempelajarinya dan kemudian dapat di tarik kesimpulan.⁴⁷ Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang ada dua angkatan yang diambil yaitu angkatan 2020 dan 2021 dengan jumlah 477 mahasiswa.

Tabel 3.1
Data Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang Angkatan 2020 dan 2021

NO	Prodi	Jumlah Mahasiswa	
		2020	2021
1	Komunikasi Penyiaran Islam	41	105
2	Bimbingan Konseling Islam	51	94
3	Pengembangan Masyarakat Islam	36	36
4	Manajemen Dakwah	20	94
Jumlah Total		477	

Sumber: Akama Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal.297

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang di teliti. Sampel yang di ambil dari populasi harus *representative* (mewakili). Karena penempatan sampel yang *representative* akan dapat mencerminkan seluruh populasi yang di teliti. Menurut Suharsimi Arikunto, apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semuanya, selanjutnya jika subjeknya lebih besar, dapat diambil antara 10% sampai dengan 15% atau 20% sampai dengan 25% atau lebih. Selain itu, untuk menentukan besaran sampel dapat juga di gunakan rumus Slovin sebagai berikut⁴⁸ :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan rumus:

n = Besaran sampel

N = Besaran populasi

e = Nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan penarikan sampel) Dari jumlah populasi mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Imam Bonjol Padang angkatan tahun 2020- 2021, 477 orang dan nilai kritis 5%,

maka:
$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$N = 477$$

⁴⁸ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2005), hal. 137-138

$$= \frac{477}{1 + 477 (5 \%)^2}$$

$$= 217$$

Jadi, jumlah sampel sebanyak 217 mahasiswa

Responden dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *Probability sampling* adalah *proportionate stratified sampling*. Ciri utama sampling ini adalah apabila populasi heterogen atau berdiri atas kelompok-kelompok bertingkat secara proposional serta penentuan tingkat berdasarkan karakteristik tertentu.⁴⁹ Kriteria sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang angkatan tahun 2020 – 2021. Menurut Natsir rumus untuk jumlah sampel masing-masing bagian dengan teknik *proportionate stratified random sampling* sebagai berikut:

$$N = \frac{N_i}{N} \times n$$

Ket:

n_i = Jumlah sampel menurut strata

N_i = Jumlah populasi menurut strata

N = Jumlah populasi seluruhnya

N = Jumlah sampel seluruhnya

⁴⁹ Hardani, S .Pd.,M.Si.,dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020, h. 365

Tabel 3.2
Perhitungan Proportionate Random Sampling Mahasiswa Tingkat Akhir
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang
Angkatan 2020 dan 2021

NO	Prodi	Populasi	Sampel	
			2020	2021
1	Komunikasi Penyiaran Islam	146	$\frac{41}{477} \times 217 = 19$	$\frac{105}{477} \times 217 = 48$
2	Bimbingan Konseling Islam	145	$\frac{51}{477} \times 217 = 23$	$\frac{94}{477} \times 217 = 43$
3	Pengembangan Masyarakat Islam	72	$\frac{36}{477} \times 217 = 16$	$\frac{36}{477} \times 217 = 16$
4	Manajemen Dakwah	114	$\frac{20}{477} \times 217 = 9$	$\frac{94}{477} \times 217 = 43$
Jumlah Total		477	217	

Sumber: Akama Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang dan perhitungan

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner ini juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah luas.⁵⁰ Menurut Kartini Kartono kuisisioner adalah suatu daftar pertanyaan berupa formulir yang diajukan secara tertulis kepada sejumlah responden atau obyek penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban dari responden secara tertulis.⁵¹ Peneliti menyebarkan Kuesioner dalam bentuk google form.

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, cv, 2010.) h. 199

⁵¹ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research*, Bandung: Alumni, 1980, hal. 200.

E. Instrumen Penelitian dan Pengujian Instrumen

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Menurut Sugiyono, kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya⁵². Melalui jawaban pertanyaan tersebut di harapkan membagi informasi tentang dirinya berkenaan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengamati hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam bentuk adalah skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang di gunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.⁵³

Instrumen ini digunakan untuk mengukur variabel *quarter-life crisis* dan *self esteem* dengan menggunakan skala likert. Skala Likert berisi pernyataan yang sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden terhadap pernyataan itu. Indeks ini mengasumsikan bahwa masing-masing kategori jawaban ini memiliki intensitas yang sama.

⁵² Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, 2022, hal.219

⁵³ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*, Alfabeta, CV, 2013. h. 92

Keunggulan indeks ini adalah kategorinya memiliki urutan yang jelas mulai dari "sangat setuju", "setuju", "tidak setuju", "sangat tidak setuju".⁵⁴

Angket model skala likert menggunakan alternatif jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Sebagaimana yang terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4
Skala Likert

Alternatif Jawaban	Keterangan	Favourable	Unfavourable
SS	Sangat Setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

Sumber: Di adopsi dari Sugiyono¹⁰

Instrumen yang digunakan untuk mengukur hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi pada penelitian ini adalah angket yang berupa item pernyataan yang di susun oleh peneliti.

2. Pengujian Instrumen

Dalam penelitian kuantitatif, untuk mendapatkan data yang valid, reliabel dan obyektif, maka penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, dilakukan pada sampel yang

⁵⁴ Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Taman Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2008), h. 96

mendekati jumlah populasi dan pengumpulan serta analisis data dilakukan dengan cara yang benar.

Sebelum instrumen penelitian digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk mencari tahu apakah ada hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN Imam Bonjol Padang, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reabilitas instrumen penelitian. Pelaksanaan uji coba dengan menyebarkan kuesioner untuk diperoleh hasil sementara sebelum penelitian yang sebenarnya dilaksanakan. Peneliti melibatkan 3 orang ahli judgement expert yang telah menyelesaikan S1 Bimbingan Konseling Islam dan memahami variabel yang akan diukur. Adapun para ahli yang akan menilai instrumen ini yaitu Ibu Wanda Fitri, M. Si. Sebagai ahli Psikologi, ibu Ayunil Umami M.Pd. sebagai ahli Bimbingan Konseling Islam, Lidya Arman, M.Pd. sebagai ahli Bahasa Indonesia yang telah bersedia membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan judgement expert.

Responden penelitian diambil dari populasi yang sama tetapi diluar sampel dengan jumlah responden sebanyak 30 orang dari UIN Imam Bonjol Padang yang telah mengisi kuesioner uji coba: 13 orang dari Fakultas Syariah, 12 orang dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 3 orang di Fakultas Ushulludin dan Agama, 1 orang dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan 1 orang dari Fakultas Adab dan Humaniora, jumlah ini memenuhi syarat untuk uji coba. Setelah diuji cobakan instrumen

tersebut, maka dilakukan analisa uji instrumen validitas dan reliabilitas. Uji coba penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Desember 2024. Setelah uji cobakan instrumen tersebut, maka dilaksanakan analisa uji instrumen validitas dan reliabilitas melalui program SPSS 25.0 sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan ke validan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid akan memiliki validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti validitasnya rendah.⁵⁵

Digunakan untuk mengukur sesuatu konsep, konstruk, atau proposisi tentang suatu objek penelitian, maka peneliti harus yakin betul bahwa instrumen itu betul-betul menguji apa yang ingin diukur atau diungkapkan oleh peneliti. Justru karena itu, setiap instrumen yang akan digunakan harus diketahui terlebih dahulu berapa validitasnya. Oleh karena itu, sebelum suatu instrumen baru digunakan harus dicari validitasnya. Berhubung karena tes yang digunakan sebagai kriteria ialah tes yang mempunyai validitasnya yang tinggi, maka dapatlah disimpulkan pula bahwa tes yang disusun juga mempunyai validitas yang tinggi sebanding dengan validitas instrumen kriteria. Untuk menguji

⁵⁵ Suharsimi Arikunto, *Op Cit*, h. 168

validitas instrumen yang digunakan rumus korelasi *product moment* dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} = Koefisien korelasi tes yang disusun dengan kriteria

X = Skor masing-masing responden variabel X (tes yang disusun)

Y = Skor masing-masing responden variabel Y (tes kriteria)

N = jumlah responden

Dasar pengambilan keputusannya adalah:

- Jika r hitung positif dan besar dari r tabel, maka item pernyataan valid
- Jika r hitung positif dan kecil dari r tabel, maka item pernyataan tidak valid
- Jika r hitung bertanda negatif, maka butir item tidak valid⁵⁶.

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas pada variabel *self esteem* dengan 32 item pernyataan dan menyisakan 26 item pernyataan yang valid. Dimana r hitung lebih besar dari r tabel dengan jumlah sampel sebesar 30 orang. Didapatkan r tabel sebesar 0,3610 item yang valid. R hitung lebih besar dari r tabel menjadikan instrumen ini layak untuk mengukur *self esteem* (untuk hasil lebih jelas dapat dilihat pada lampiran, halaman). Item yang tidak valid akan dibuang. Dari enam item yang tidak valid tersebut tidak digunakan dalam penelitian karena

⁵⁶ Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd., *METODE PENELITIAN: KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN PENELITIAN GABUNGAN Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana. 2014), h. 100

telah terwakili oleh item lain yang sudah diterima. Berikut ini adalah blue print skala *self esteem*:

Tabel 3.5
Blue Print Skala *Self Esteem* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
<i>Self Esteem</i>	Kekuasaan	12,25, 15 ,21,2,5	23,17,6	9
	Keberartian	19 ,29,11,22,1,8	13, 27 ,9, 30	10
	Kebajikan	24,28	32	3
	Kemampuan	7,31,4,10,16,18	14 ,26, 20 ,3	10
Total		20	12	32

Sumber: hasil uji coba penelitian

Ket. Nomor item yang dihitamkan adalah item yang dinyatakan gugur.

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas pada variabel *quarter life crisis* dengan 34 item pernyataan dan menyisakan 25 item pernyataan yang valid. Dimana r hitung lebih besar dari r tabel dengan jumlah sampel 30 orang, didapatkan r tabel sebesar 0,361. R hitung lebih besar dari r tabel menjadikan instrumen ini layak untuk mengukur *self esteem*. Item yang tidak valid akan dibuang pada. Dari sembilan item yang tidak valid tersebut tidak digunakan dalam penelitian karena telah terwakili oleh item lain yang sudah diterima. Berikut ini adalah blue print skala *quarter life crisis*:

Tabel 3.6

Blue Print Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
<i>Quarter Life Crisis</i>	Kebimbangan	14,29,7,32	3,34	6
	Putus Asa	2,17,20	16,6	5
	Penilaian diri negatif	1,18,23	30,33	5
	Terjebak dalam situasi sulit	10,28,31,24	19,8	6
	Perasaan Cemas	9,13	22,27,25	5
	Tertekan	11,5	21,26	4
	Khawatir Akan Relasi Interpersonal	4,15	12	3
	Total	20	14	34

Sumber: hasil uji coba penelitian

Ket. Nomor item yang dihitamkan adalah item yang dinyatakan gugur

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dipercaya atau dapat diandalkan. Instrument dapat dikatakan reliable apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Untuk menguji reliabilitas instrumen penelitian ini dengan menggunakan uji reliabilitas internal dengan menggunakan rumus alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{[\sum \sigma_b^2]}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

$$\sigma^2 = \text{variansi total}^{57}$$

Untuk hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Esteem*

Reliability Statistic

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
32	0.887	0.6	Reliabel

Sumber: SPSS 25.0 for windows

Berdasarkan penelitian analisis reliabilitas dengan menggunakan SPSS 25.0 for windows di atas, bahwa variabel skala *self esteem* mahasiswa tingkat akhir ditemukan hasil sebesar 0.887 yang artinya bahwa item-item tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistic

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
34	0.872	0.6	Reliabel

Sumber: SPSS 25.0 for windows

Berdasarkan analisis reliabilitas dengan bantuan SPSS25.0 for windows diatas, bahwa variabel *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir ditemukan hasil sebesar 0.872 yang artinya bahwa item-item tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

⁵⁷ Suharsimi Arikunto, Op Cit, h. 196

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data diarahkan untuk menguji hipotesis dari skala hubungan *self esteem* dan *quarter life crisis* mahasiswa akhir Fakultas Dakwah. Semua data yang telah diperoleh akan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Pengujian pada penelitian ini menggunakan program SPSS 25 (*statistical package for social sciences*) for windows, tujuannya adalah untuk memudahkan penulis dalam menyajikan, mengolah, dan menganalisis data. Analisis data adalah cara peneliti dalam mengolah data yang terkumpul sehingga mendapat suatu kesimpulan dari penelitiannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan *self esteem* dan *quarter life crisis* mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

1. Analisis Deskriptif

Setelah data terkumpul langkah pertama yang saran dilakukan adalah menganalisis data tersebut sesuai dengan metode yang ada agar data tersebut dapat diinterpretasikan. Untuk mengetahui hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang peneliti menggunakan teknik analisa dengan rumus untuk mengetahui jumlah jawaban dari responden melalui persentase yaitu digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P= Persentase

f= frekuensi dari setiap jawaban

N=jumlah responden

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sampel adalah menguji normal atau tidaknya sampel, atau mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis dan bertujuan untuk menganalisis data lebih lanjut. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan uji one sample kolmogorov-smirnov. Sebagai kriteria berikut:

- 1.) Apabila $p > 0,05$ maka data diolah berdistribusi dikatakan normal,
- 2.) Apabila $p < 0,05$ maka data diolah tidak berdistribusi bersifat normal

b. Uji Linearitas

Salah satu asumsi dari analisis korelasi adalah linearitas. Analisis korelasi digunakan untuk mencari arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih, baik hubungan yang bersifat simetris, kausal, dan *reciprocal*⁵⁸. Pengujian linearitas pada penelitian ini menggunakan

⁵⁸ Sugiono, 2010. Op. Cit. H. 260

program SPSS 25.0, dua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear apabila taraf signifikan kecil dari 0.05 atau 5%.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini teknik korelasi *product moment* di mana teknik ini digunakan untuk mencari hubungan dan menguji hipotesis hubungan dua variabel dengan data kedua variabel berbentuk interval atau ratio dan sumber data dari dua variabel tersebut. Adapun dasar pengambilan keputusannya adalah apabila nilai signifikannya $<0,05$ maka dinyatakan terdapat hubungan, sedangkan jika nilai signifikannya $>0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat hubungan.

Uji hipotesis dapat dilakukan melalui uji statistik non parametrik dengan rumus Uji chi square: ☆

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E)^2}{E_i}$$

Keterangan:

χ^2 = Chi kuadrat

O_i = Nilai observasi

E_i = Nilai yang diharapkan

Chi square adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis deskriptif bila dalam populasi terdiri atas dua atau lebih kelas, data berbentuk nominal dan sampelnya besar⁵⁹

⁵⁹ Sugiyono, Op Cit, h. 316

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Temuan

Tujuan skala *self esteem* dan *quarter life crisis* sebagai alat ukur yang telah disebarkan kepada subjek penelitian yang asli, akan diperoleh berupa data nyata mengenai fenomena. Penelitian mengenai hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang terdiri dari angkatan 2020 dan 2021 yang berjumlah 217. Berikut adalah gambaran umum responden berdasarkan program studi, jenis kelamin dan angkatan.

Tabel 4.1 Data Distribusi Responden

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi	Persentase
Perempuan	144	66,36%
Laki-laki	73	33,64%
Program Studi	Frekuensi	Persentase
Bimbingan Konseling Islam	66	30,41%
Komunikasi Penyiaran Islam	67	30,88%
Manajemen Dakwah	52	23,96%
Pengembangan Masyarakat Islam	32	14,75%
Angkatan	Frekuensi	Persentase
2020	67	30,41%
2021	150	69,12%

Berdasarkan tabel distribusi responden di atas, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 217 mahasiswa yang terdiri dari 144 perempuan (66,36%) dan 73 laki-laki (33,64%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian banyak responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Di mana jumlah

mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Faktor ini juga dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian terkait *self esteem* dan *quarter life crisis*, mengingat adanya perbedaan kepribadian antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan program studi, mayoritas responden berasal dari Bimbingan Konseling Islam (30,41%), diikuti oleh Komunikasi Penyiaran Islam (30,88%), Manajemen Dakwah (23,96%), dan Pengembangan Masyarakat Islam (14,75%). Ini menunjukkan bahwa penelitian ini menunjukkan apakah ada hubungan atau tidak pada mahasiswa tingkat akhir tersebut. Selain itu, berdasarkan angkatan, jumlah responden terbanyak berasal dari angkatan 2020 (30,41%), sementara angkatan 2021 berjumlah (69,12%). Proporsi ini cukup seimbang dan memungkinkan analisis yang lebih luas mengenai bagaimana hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir.

Data yang diperoleh kemudian dilakukan deskripsi dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 25.0 for windows*. Analisis data dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan pada bab sebelumnya. Adapun proses analisis data menggunakan analisis deskriptif pada masing-masing variabel. Pada penelitian ini terdapat variabel X (variabel independen) yaitu *self esteem* dan variabel Y (variabel dependen) yaitu *quarter life crisis*.

1. Deskripsi Variabel *Self Esteem* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Penelitian ini mengukur tingkat *self esteem* responden dengan menggunakan *coopersmith self esteem inventory (CSEI)*, skor total digunakan untuk mengukur tingkat *self esteem* responden. Kategori tingkat *self esteem* menggunakan patokan 75% dari skor maksimum yaitu rentang skala penilaiannya 1 hingga 4, skor maksimum per-item 4 ditotalkan skor maksimum. Skor *self esteem* responden beragam, dengan kategori tingkat *self esteem* yang dibagi menjadi dua, yaitu tinggi dan rendah. Kategori sedang tidak digunakan karena tidak bisa dijelaskan makna dari kategori sedang tersebut, Hasil perhitungan tersebut menjadi acuan kategorisasi dua jenjang, oleh karena itu penelitian ini menggunakan kategorisasi ekstrim yaitu kategori tinggi dan rendah menurut Azwar.⁶⁰ Dari total 217 responden, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi.

Tabel 4.2
Kategorisasi *Self Esteem* mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel	Rentang skor	Frekuensi				Persentase				Kategori
		BKI	PMI	KPI	MD	BKI	PMI	KPI	MD	
<i>Self Esteem</i>	78 - 104	76	35	44	36	35,02 %	16,13 %	20,28 %	16,59 %	Tinggi
	26 - 77	14	3	6	3	6,45 %	1,38 %	2,76 %	1,38 %	Rendah
	Total	217								

Sumber: Hasil Survei

Berdasarkan tabel 4.1 hasil pengukuran responden dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok:

⁶⁰ Azwar, S. "Penyusunan Skala Psikologi". Edisi 2. Pustaka Pelajar, Yogyakarta. 2012. h. 52

a) Tingkat *self esteem* tinggi, sebanyak 191 (88,02%) responden memiliki skor diatas 78, rincian hasil menunjukkan bahwa pada kategori ini, BKI memiliki 76 responden (35,02%), PMI sebanyak 35 responden (16,13%), KPI sebanyak 44 responden (20,28%), dan MD sebanyak 36 responden (16,59%) yang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat harga diri tinggi dan positif terhadap diri sendiri.

b) Tingkat *self esteem* rendah, sebanyak 26 (11,98%) responden memiliki skor 78 hingga 26, BKI memiliki 14 responden (6,45%), PMI sebanyak 3 responden (1,38%), KPI sebanyak 6 responden (2,76%), dan MD sebanyak 3 responden (1,38%) menunjukkan adanya harga diri rendah dan negatif terhadap diri sendiri.

2. Deskripsi Variabel *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dalam penelitian ini, tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang untuk mengetahui tingkat yang mereka alami dalam menghadapi kehidupan di usia 20-an. Kategori tingkat *quarter life crisis* menggunakan patokan 75% dari skor maksimum sebagai penentu positif dan negatif. Berdasarkan tabel di bawah ini bahwa kategorisasi *quarter life crisis* sebagian besar responden memiliki *quarter life crisis* yang positif, yang menunjukkan bahwa responden mampu tekanan dengan cara yang sehat dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan stabil.

Tabel 4.3
Kategorisasi *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel	Rentang skor	Frekuensi				Persentase				Kategori
		BKI	PMI	KPI	MD	BKI	PMI	KPI	MD	
<i>Quarter life crisis</i>	75-100	66	34	44	36	35,02 %	16,13 %	20,28 %	16,59 %	Positif
	25-74	22	4	6	5	10,14 %	1,38 %	2,76 %	1,38 %	Negatif
	Total	217								

Sumber: Hasil Survei

Berdasarkan tabel 4.2 hasil pengukuran responden dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok:

- a) *Quarter life crisis* yang positif, sebanyak 180 (82,95%) responden memiliki skor diatas 75, rincian hasil menunjukkan bahwa pada kategori ini, BKI memiliki 66 responden (35,02%), PMI sebanyak 34 responden (16,13%), KPI sebanyak 44 responden (20,28%), dan MD sebanyak 36 responden (16,59%) yang menunjukkan bahwa responden memiliki *tingkat quarter life crisis* yang positif dan mampu menghadapi tantangan.
- b) *Quarter life crisis* yang negatif, sebanyak 37 (17,05%) responden memiliki skor 74 hingga 25, BKI memiliki 22 responden (10,14%), PMI sebanyak 4 responden (1,38%), KPI sebanyak 6 responden (2,76%), dan MD sebanyak 5 responden (1,38%%) menunjuk kan adanya *quarter life crisis* yang negatif dan mengalami kecemasan.

3. Hubungan *Self Esteem* dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dalam penelitian ini, hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* dianalisis untuk memahami apakah *self esteem* ada hubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian

menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, berikut penjelasan di bawah:

a) Pengujian Prasyarat Analisis

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian dilakukan dengan metode chi square. Sebelum menguji kebenaran hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi merupakan syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis. Uji tersebut meliputi uji normalitas dan linearitas.

b) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah hal yang dilakukan sebelum dilakukan sebelum sebuah metode statistik. Pengujian normalitas data ini dilakukan dengan menggunakan uji One Sample *Kolmogorof-Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS 25.0*. data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikan lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dari kedua variabel dapat dilihat dari output *SPSS* sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		217
Normal Parameters a,b	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.50386228
Most Extreme Differences	Absolute	.041
	Positive	.034
	Negative	-.041
Kolmogorof-Smirnov Z		.041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200c,d

Sumber: SPSS 25.0

Dari hasil uji Normalitas *Kolmogorof Smirnof* diketahui bahwa nilai signifikansi *P-Value* sebesar 0,200. $> 0,05$. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorof-Smirnof* dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dilanjutkan dengan uji Chi-Square.

c) Uji Linearitas

Uji linearitas untuk menguji apakah data dua variabel mempunyai adanya hubungan yang linear atau tidak. Uji linieritas untuk mengetahui apakah dua variabel penelitian secara signifikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Kedua variabel dikatakan linear apabila memiliki taraf signifikan kecil dari 0,05 ($P < 0.05$). Uji linearitas pada *SPSS 25.0 for windows* digunakan *test for linierity* yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.5
Uji Linearitas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>QUARTER LIFE CRISIS * SELF ESTEEM</i>	Between Groups	(Combined)	8837.790	37	238.859	5.593	.000
		Linearity	7345.133	1	7345.133	171.997	.000
		Deviation from Linearity	1492.657	36	41.463	.971	.522
	Within Groups		7644.191	179	42.705		
	Total		16481.982	216			

Sumber: SPSS 25.0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada linearitas sebesar .000 karena signifikansi kecil dari 0,5 ($0,00 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *self esteem* terhadap *quarter life crisis* terdapat hubungan yang linear, maka asumsi linearitas terpenuhi.

d) Uji Hipotesis

Dalam penelitian yang dilakukan memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji chi-square dengan didukung SPSS 25.0.

- a) Ha: Ada hubungan yang signifikan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
- b) Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

1. Uji Chi Square

Untuk mengetahui hasil dari uji *chi square* antara variabel bebas yaitu *self esteem* dengan variabel terikatnya adalah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini:

Tabel 4.6
Hubungan Self Esteem dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang

Self Esteem	Quarter Life Crisis				Total		P value	OR
	Negatif		Positif					
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	16	61,5%	10	38,5%	37	100.0%	0,000	41.336a
Tinggi	21	11.0%	170	89.0%	180	100.0%		
Jumlah	37	9.7%	180	78,3%	217	100,0%		

Sumber: SPSS 25.0

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa pada kategori *self esteem* rendah yaitu 16 responden memiliki *quarter life crisis* negatif

dengan *self esteem* rendah (61.5%), dan 10 responden memiliki *quarter life crisis* positif dengan *self esteem* rendah (38.5%) jadi total responden dengan *self esteem* rendah adalah 26 orang (12.0%). Sedangkan kategori *self esteem* tinggi yaitu 21 responden memiliki *quarter life crisis* dengan *self esteem* tinggi (11.0%) dan 170 responden memiliki *quarter life crisis* positif dengan *self esteem* tinggi (89.0%), total responden dengan *self esteem* tinggi adalah 191 orang (88.0%). hasil uji chi-square, nilai Pearson Chi-Square adalah $OR = 41.336$ dengan P value sebesar 0.000. P value lebih kecil dari 0.05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hubungan yang signifikan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada responden. Hal ini menggambarkan *self esteem* memiliki hubungan positif yang signifikan dalam menentukan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan *self esteem* seseorang dengan kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Kesimpulannya adalah semakin tingginya *self esteem* maka semakin positif *quarter life crisis*, dan semakin rendah *self esteem* maka semakin negatif *quarter life crisis*.

2. Uji korelasi

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis uji korelasi *Pearson Product Moment*, digunakan untuk untuk mengetahui bentuk hubungan antar variabel apakah positif atau negatif. Berikut adalah uji hipotesis menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment*:

Tabel 4.6
Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Self Esteem	Quarter Life Crisis
Self Esteem	Pearson Correlation	1	-.668**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	217	217
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.668**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	217	217

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang ditunjukkan tabel diatas, maka dengan melihat nilai signifikannya sebesar $0,000 < 0,05$ maka terdapat hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis*. Nilai koefisien *Pearson Correlations* sebesar -0,668 yang berarti korelasi *self esteem* dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang kuat. Sedangkan bentuk hubungan *self esteem* dengan *quarter life crisis* ialah negatif (-) pada *pearson correlation*), yang artinya apabila tingkat *self esteem* rendah maka tingkat *quarter life crisis* positif, begitu sebaliknya apabila tingkat *self esteem* tinggi maka tingkat *quarter life crisis* positif.

B. Pembahasan Penelitian

1. *Self Esteem* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang

Hasil penelitian *self esteem* diketahui bahwa kategori tingkat *quarter life crisis* menggunakan patokan 75% dari skor maksimum sebagai penentu positif dan negatif yaitu rentang skala penilaiannya 1 hingga 4, skor maksimum per-item 4 ditotalkan skor maksimum, lalu menggunakan patokan 75% dihitung dari skor maksimum. Dari 217 responden tersebut, *Self esteem* mahasiswa tingkat akhir diperoleh 191 (88,02%) orang mahasiswa memiliki *self esteem* yang tinggi, 26 (11,98%) orang mahasiswa memiliki *self esteem* yang rendah. Dengan demikian, maka persentase *self esteem* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang dapat dikatakan tinggi.

Dalam bahasa Indonesia, konsep *self esteem* disebut "harga diri" dan dijelaskan dengan beberapa contoh dalam sebuah studi. Kedua contoh ini adalah Baron dan Byrne, yang menggambarkan nilai diri sebagai penilaian diri individu yang dipengaruhi oleh karakteristik orang lain saat membandingkan. Dapat dikatakan bahwa harga diri seseorang menggambarkan bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri sebagai individu yang memiliki kemampuan, keterampilan, dan kompetensi.⁶¹

⁶¹ Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*, (Ponorogo: UNMUH Ponorogo Press, 2017), h. 19

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi memiliki *self esteem* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi studi seperti mampu menyelesaikan skripsi dan juga ia mampu mengendalikan emosi dan mengambil keputusan yang tepat. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Maslow, harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan rasa harga diri ini oleh Maslow dibagi menjadi dua bagian yaitu: (1) Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya. (2) Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Begitu juga menurut penelitian oleh Guindon tentang *self-esteem*, terdapat kesimpulan bahwa *self-esteem* merupakan sikap atau evaluasi (penilaian afektif) individu terhadap *self-concept*. Karakteristik *self esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan dalam dunia ini.⁶²

⁶²Adnan Achiruddin Saleh, Psikologi Sosial, (Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020) h. 90-91

2. *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Pada penelitian tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang untuk mengetahui tingkat yang mereka alami dalam menghadapi kehidupan di usia 20-an. Kategori tingkat *quarter life crisis* menggunakan patokan 75% dari skor maksimum sebagai penentu positif dan negatif. Dari 217 responden tersebut, *Quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir 180 (82,95%) orang mahasiswa *quarter life crisis* yang positif, sedangkan 37 (17,05%) orang mahasiswa *quarter life crisis* yang negatif. Maka persentase *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Maka perlu bagi individu terkhusus mahasiswa tingkat akhir di fase dewasa awal untuk memahami dan menyikapi *quarter life crisis* dengan serius agar lebih mempersiapkan diri menghadapi tantangan yang lebih sulit.

Hal ini sesuai dengan teori oleh Riyanto dan Arini merupakan mahasiswa tingkat akhir berada pada fase pertengahan usia 20-an yang mana juga berada pada tahap transisi atau peralihan yaitu dari dunia perguruan tinggi ke dunia nyata serta sudah memiliki pandangan terkait apa yang akan mereka kerjakan setelah lulus kuliah nantinya. Menurut penelitian dikemukakan oleh Roellyana dan Listiyandini bahwa Mahasiswa pada tingkat akhir dituntut mampu mempersiapkan diri untuk melewati perubahan di segi peran dan menghadapi tugas baru akan lebih terasa menantang dimasa depan. Pada masa akhir kuliah, mahasiswa

didorong untuk berpikir optimis, semangat dalam menjalani hidup, berprestasi serta aktif dalam memecahkan segala permasalahan yang ada, baik masalah yang berhubungan dengan akademis.⁶³

Berdasarkan kesimpulan di atas adalah individu terkhusus mahasiswa tingkat akhir di fase dewasa awal untuk memahami dan menyikapi *quarter life crisis* dengan serius agar lebih mempersiapkan diri menghadapi tantangan yang lebih sulit.

3. Hubungan *Self Esteem* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

Berdasarkan hasil uji chi square, nilai Pearson Chi Square adalah $OR = 41.336$ dengan $P\text{ value}$ sebesar 0.000 . $P\text{ value}$ lebih kecil dari 0.05 , sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hubungan yang signifikan *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada responden.. Hal ini menggambarkan *self esteem* memiliki hubungan positif yang signifikan dalam menentukan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Ini berarti semakin tinggi *self esteem* maka semakin positif *quarter life crisis*-nya juga.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Gecas dan Rosenberg dalam Harlock, 2007 mendefinisikan harga diri adalah sebagai evaluasi positif yang menyeluruh tentang dirinya, berdasarkan uraian

⁶³ Getry Febriani and Zulian Fikry, "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* 3 (2023): 1472–87.

diatas, harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya⁶⁴.

Menurut penelitian Michie, *self esteem* yang tinggi menumbuhkan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap diri sendiri, yang sangat penting bagi keberhasilan akademis dan sosial siswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self esteem* yang kuat mengembangkan kebiasaan belajar yang baik, bersosialisasi secara efektif, dan menunjukkan rasa percaya diri terhadap kemampuan akademis mereka. Landasan ini sangat bermanfaat untuk membangun hubungan dan menjalani interaksi sosial saat mereka bertransisi ke pendidikan tinggi.⁶⁵

Berdasarkan kesimpulan di atas adalah semakin tingginya *self esteem* maka semakin positif *quarter life crisis*, dan semakin rendah *self esteem* maka semakin negatif *quarter life crisis*

4. Implikasi *Self Esteem* terhadap *Quarter Life Crisis* dengan Bimbingan Konseling Islam

Self esteem merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana

⁶⁴. *Ibid*, h. 30

⁶⁵ Erik Ibnu Hidayat, M. Ramli, and Arbin Janu Setiowati, "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 6,no. 4 (2021): 635, <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>.

individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.⁶⁶ *Quarter life crisis* merupakan periode pergolakan emosional dan perasaan insecure setelah perubahan besar dari masa remaja menuju fase dewasa. Biasanya dimulai rentang usia 21-28 tahun. Jadi, *quarter life crisis* mengandung makna yaitu, Semakin tinggi *quarter life crisis* maka seorang individu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan apa yang ia jalani dan tingkat kecemasan juga tinggi.⁶⁷

Bimbingan Konseling Islam merupakan proses kegiatan yang fokus utamanya memberikan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli dalam bidang konseling melalui tatap muka, baik secara individu atau kelompok dengan memberikan pengetahuan dalam mengatasi suatu permasalahan yang tengah dialami oleh konseli secara berkala dan sistematis agar ia dapat mengembangkan fitrah beragama yang dimilikinya secara sempurna dengan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits.

Dalam mengatasi *quarter life crisis*, konselor dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman diri dan mengatasi masalah akademik atau pekerjaan dengan *self esteem* rendah banyak dampak yang akan ditimbulkan. Dan juga konselor memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam Islam dengan tujuannya adalah membantu individu

⁶⁶Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*, Op.cit., hal. 19

⁶⁷ Jewellius Kistomi, "Berdamai Dengan Quarter Life Crisis," 2023.

mengatasi dari rasa putus asa, meningkatkan nilai-nilai diri, dan mencapai kemakmuran psikologis berdasarkan ajaran agama islam.

Hal ini sesuai dengan teori Yahya Jaya mengenai layanan konseling individual keagamaan adalah layanan yang memungkinkan orang beragama mendapatkan layanan langsung tatap muka dari konselor agama perorangan ini meliputi semua aspek keagamaan. Setiap orang yang beragama dalam kedudukannya sebagai klien dapat mengungkapkan masalah keberagamaan yang dialaminya kepada konselor agama yang melayani klien secara individual. mengemukakan ada sepuluh layanan konseling KSKK (Konseling Kekuatan Spiritual Keagamaan Ketuhanan Islam) serta fungsi berikut:

1. Layanan orientasi KSKK adalah jenis layanan konseling KSKK yang memungkinkan umat beragama mengenal dan memahami permasalahan KSKK untuk mempermudah dan memperlancar berperannya seseorang di lingkungan hidup KSKK yang baru dimasuki.
2. Layanan informasi KSKK adalah jenis layanan yang memungkinkan umat menerima memahami informasi, mengambil keputusan bagi penentuan sikap, dan tingkah laku keberagamaan atau nasib dan jalan hidupnya.

Fungsi utama layanan informasi KSKK ini adalah fungsi pengetahuan, pemahaman konten KSKK, dan fungsi pencegahan.

3. Layanan penempatan dan penyaluran potensi, bakat dan minat adalah jenis layanan konseling KSKK yang penempatan dan penyaluran yang tepat dalam pengembangan dan pengayaan hidup keberagamaan sesuai dengan potensi, minat, dan bakat serta situasi dan kondisi yang dimiliki dalam menuju Allah SWT.

Fungsi layanan penempatan dan penyaluran potensi, bakat dan minat yaitu fungsi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan hidup keberagamaan islam.

4. Layanan penguasaan konten KSKK adalah jenis layanan KSKK yang mengembangkan sikap dan tingkah laku keberagamaan yang baik dalam belajar agama, dan aspek dari tujuan dan kegiatan belajar agama yang berguna bagi pengembangan kehidupan beragama ke arah yang lebih baik.

Fungsi layanan penguasaan kontennya adalah fungsi pemeliharaan.

5. Layanan konseling KSKK individual adalah mendapatkan layanan langsung konseling langsung bertatap muka dengan konselor KSKK dalam bentuk pembahasan dan penanganan permasalahan KSKK yang mengganggu kehidupan beragama.

Fungsi utama layanan konseling KSKK individual yaitu fungsi penobatan dan pengentasan masalah KSKK yang mengganggu kehidupan beragama mahasiswa.

6. Layanan konseling KSKK kelompok, adalah jenis layanan yang memungkinkan sejumlah 1-9 mahasiswa memperoleh kesempatan

bagi pembahasan, pengobatan, dan pengentasan masalah KSKK yang sama-sama alami melalui suasana dinamika kelompok.

Fungsi layanan KSKK kelompoknya adalah fungsi pengobatan dan mengatasi masalah pada diri anggota kelompok masing-masing.

7. Layanan bimbingan KSKK kelompok adalah jenis layanan yang memungkinkan sekelompok 10-20 mahasiswa memperoleh berbagai informasi dan pengetahuan agama dari berbagai narasumber tertentu dalam pengembangan kehidupan KSKK seoptimal mungkin.

Fungsi layanan bimbingan KSKK kelompok adalah fungsi pengetahuan, pemahaman, dan pemeliharaan.

8. Layanan konsultasi KSKK adalah jenis layanan konsultasi dua atau lebih berkonsultasi dengan konsultan atau konselor agama. Terhadap permasalahan KSKK.
9. Layanan mediasi permasalahan KSKK adalah jenis layanan yang dilaksanakan oleh konselor agama sebagai perantara terhadap keuntungan dua pihak yang sedang dalam hubungan yang tidak baik atau ketidakcocokan.
10. Layanan advokasi KSKK adalah mahasiswa mendapat bantuan dan pembelaan terhadap ketidakadilan perlakuan yang didapati dalam hidup keberagamaan dan hak yang mendapatkan perhatian.⁶⁸

⁶⁸ Prof. Dr. Yahya Jaya, M.A., Wawasan profesional Konseling KSKK Islam, Padang: Hayfa Press, 2014, h. 97-106

Diharapkan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi bisa menerima keadaan walaupun berat di usia 20-an tetapi bisa menghadapi tantangan dan berkeyakinan kuat, selain itu jangan sampai terjadi hal negatif seperti putus asa, bimbang, kecemasan, dan melakukan bunuh diri untuk menghilangkan rasa beban pikiran dengan cara yang salah. Mahasiswa lebih baik mengisi luang waktu dengan cara yang positif seperti mendekatkan diri kepada Allah SWT, membaca Al-Quran, mengontrol pikiran atau emosi, berkumpul dengan orang yang membuatmu merasa berharga atau nyaman, manajemen diri, dan fokus akademik dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa pentingnya Bimbingan Konseling Islam bagi mahasiswa tingkat akhir berfungsi agar mampu menghadapi dengan sikap yang lebih matang, dan adanya keyakinan akan pertolongan Allah SWT.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara *self esteem* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Maka perlu mengemukakan kesimpulan dan saran. Kesimpulan dan saran sesuai dengan hasil penelitian ini adalah:

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang yang berjumlah 217 responden, Tingkat *self esteem* tinggi sebanyak 191 (88%) responden memiliki skor di atas 78, yang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat harga diri tinggi dan positif terhadap diri sendiri. Sedangkan tingkat *self esteem* rendah, sebanyak 26 (12%) responden memiliki skor 78 hingga 26, menunjukkan adanya harga diri rendah dan negatif terhadap diri sendiri.
2. Quarter life crisis yang positif, sebanyak 180 (82,95%) responden memiliki skor diatas 75, rincian hasil menunjukkan bahwa pada kategori ini, BKI memiliki 66 responden (35,02%), PMI sebanyak 34 responden (16,13%), KPI sebanyak 44 responden (20,28%), dan MD sebanyak 36 responden (16,59%) yang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat quarter life crisis yang positif dan mampu menghadapi tantangan. *Quarter life crisis* yang negatif, sebanyak 37 (17,05%)

responden memiliki skor 74 hingga 25, BKI memiliki 22 responden (10,14%), PMI sebanyak 4 responden (1,38%), KPI sebanyak 6 responden (2,76%), dan MD sebanyak 5 responden (1,38%%) menunjuk kan adanya quarter life crisis yang negatif dan mengalami kecemasan.

3. Berdasarkan hasil penelitian hipotesis, hasil uji chi-square, nilai Pearson Chi-Square adalah 41.336 dengan *P value* sebesar 0.000. *P value* lebih kecil dari 0.05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *quarter life crisis* pada responden. Hal ini menggambarkan *self esteem* memiliki hubungan positif yang signifikan dalam menentukan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Kesimpulannya adalah semakin tingginya *self esteem* maka semakin positif *quarter life crisis*, dan semakin rendah *self esteem* maka semakin negatif *quarter life crisis*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada mahasiswa dan konselor bahwa pentingnya bimbingan konseling Islam bagi mahasiswa tingkat akhir agar evaluasi dan mampu menghadapi dengan sikap yang lebih matang, dan adanya keyakinan akan pertolongan Allah SWT.

2. Hasil penelitian bisa menambahkan sumber acuan untuk para peneliti kedepannya yang berkaitan dengan *quarter life crisis* karena dalam penelitian ini hanya dengan dua variabel. Apabila dihubungkan *quarter life crisis* dengan faktor lain, seperti akademik, hubungan sosial, resiliensi dan spiritual.



DAFTAR KEPUSTAKAAN

- A Muri Yusuf, 2007, *Metodologi Penelitian*, Padang: UNP Press.
- Adnan Achiruddin Saleh, 2020, Psikologi Sosial, *Sulawesi Selatan*: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Afnan Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami, Tanau, 2020, Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*
- Agus Mujianto, 2022, *Hubungan antara Self Esteem dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga*, IAIN Salatiga
- Ali Sya'ban M Habu, Sya'ban M Habu, 2020, *Hubungan Quarter-life Crisis dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Tingkat Akhir*, *Walisongo Institutional Repository* 7 (5), 1-2.
- Aulia, 2022, *Hubungan Antara Self – Esteem dengan Perilaku Konsumtif Pada Majelis Taklim di Pekanbaru*, *e-repository. Perpustakaan IAIN, Universitas Islam Riau Pekanbaru*
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2005, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Coopersmith, Stanley *The Antecedent of Self-esteem*, 1967, San Francisco: W.H Freeman and Company San Francisco, London: printed in the United States of America
- Detik Jatim, 2024, "Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai" diakses pada tanggal Selasa, 09 Jan 2024 19:05 WIB, <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>
- Devi Ardiyanti, 2022, *Tips dan Trik Quarter Life Crisis*. Yogyakarta: checklist
- Elly Syahadati, Desi Sri Astuti, 2018, Hamid Asman *Jurnal Pendidikan Bahasa* 7 (2), 318-325.
- Erik Ibnu Hidayat, M. Ramli, and Arbin Janu Setiowati, 2021, "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 6,no. 4 : 635,
- Ferdiana Suniya Prawesti, Damajanti Kusuma Dewi, 2016, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 7 (1), 1-8
- Gerhana Nurhayati Putri, 2023 "*Quarter Life Crisis*," in *Quarter Life Crisis*, Jakarta: Elex Media Komputindo
- Getry Febriani and Zulian Fikry, 2023, "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* 3 : 1472–87.

- Hardani, S.Pd., M.Si., dkk, 2020, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta
- Ikhwan, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Tugas Akhir, Skripsi, Tesis & Disertasi), Padang: IAIN Imam Bonjol Padang
- Irene Sophia Dorothea Lepa, Herlan Pratikto, 2020, Pengaruh Supportive Therapy Dalam Meningkatkan Self Esteem. *PD ABKIN JATIM Open Journal System Vol. 1 No. 1*.
- Istiqomah rahmatul ria Hardani, Auliya Hikmatul nur , andriani Helmina , fardani asri Roushandy , ustiawati jumari, utami fatmi evi, sukmana juliana dhika, 2023 *Buku Metode Penelitian Kualitatif, Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, vol. 5.
- Jean Michelle Madeline Sallata and Arthur Huwae, “Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* Vol.2, No., no. 5
- Jewellius Kistomi, 2023 “*Berdamai Dengan Quarter Life Crisis*,” Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia.
- Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani, 2021, “*Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*,” *Widyadari*
- Kartini Kartono, 1980 *Pengantar Metodologi Research*, Bandung: Alumni
- Mashdaria Huwaina, 2021, Khoironi Khoironi, Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, Volume 4, Nomor 1.
- Mashdaria Huwaina, Khoironi Khoironi Paramurobi, 2021, Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Quran Terhadap Masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. 4
- Miftahul Jannah, 2021, Siti Rozaina Kamsani, Nurhazlina Mohd. Ariffin, “*Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai*,” Bunayya : *Jurnal Pendidikan Anak* 7
- Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*, 2017, Ponorogo: UNMUH Ponorogo Press.
- Muri Yusuf, M.Pd., 2014, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan Edisi Pertama*, Jakarta: Kencana.
- Nabilah Hasan and Faisal Ahmad Shah, 2019 “Al-Nafs as the Self in Self-Esteem Construct in Hadith Perspective,” *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari* 20, no. 1.

- Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, Wasisto Utomo, 2022, Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Komunitas*
- Ns. Muhammad Suhron S. Kep., M. Kes, 2017, *Terapi dan Asuhan Keperawatan Konsep Diri*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Priyono, 2008, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Taman Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- .
- Rahma Adellia and Sheilla Varadhila, 2023 “Dinamika Permasalahan Psikososial Masa,” *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi* Vol. 18, No. 1.
- Richard Nelson Jones, 2012, *Pengantar Keterampilan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Samuel Elfranata, Damask Jordhi Daud, Yeni Yeni, Nova Pratiwi, Eka Meliyani, Ervin Ervin, Heleri Kasidi Mecang JEID, 2022, Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara. *Journal of Educational Integration and Development* Volume 2, Nomor 4.
- Suharsimi Arikunto, 2002 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2007, *Statistik untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2013 *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*, Alfabeta, CV.
- Sugiyono, 2014, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Srisayekti, Wilis, 2015, Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar, *Jurnal Psikologi* volume. 42, NO.
- Yahya Jaya, M.A, 2014, Wawasan profesional Konseling KSKK Islam, Padang: Hayfa Press