

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai hubungan *social comparison* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* pada dewasa awal di Kota Padang berada pada kategori sedang. Artinya dewasa awal di Kota Padang dalam melakukan *social comparison* seimbang dan terkendali. Subjek dalam kategori ini mampu melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain tanpa mengalami tekanan emosional yang berlebihan atau kehilangan kepercayaan diri.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Padang berada pada kategori sedang. Artinya dewasa awal di Kota Padang merasakan tekanan dan kebimbangan dalam mengambil keputusan, tetapi masih mampu mengelola emosi dan menghadapi tantangan tersebut secara relatif stabil.
3. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *social comparison* dengan *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Padang begitu juga sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, perlu dilakukan *self-reflection* dan *self-awareness* tentang *social comparison* yang dilakukan.
2. Bagi keluarga dan teman-teman disekitarnya, perlu dilakukan dukungan dan pengertian terhadap individu yang mengalami *quarter life crisis*.
3. Bagi lembaga/institusi pendidikan dan kesehatan, perlu dilakukan pengembangan program yang dapat membantu mengurangi *quarter life crisis* pada dewasa awal.
4. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode kualitatif untuk menjelaskan secara mendalam tentang hubungan *social comparison* dengan *quarter life crisis* dan juga perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., et al. (2020). "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis through Artificial Intelligence and the Language of Twitter." *Frontiers in Psychology* 11:341. doi: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.
- Arnett, J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It and What Is It Good For? *Journal Compilation Society for Research in Child Development*, Vol. 1, No. 2.
- Argasiam, B., & Adinda Prabowo Putri, S. (2023). Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of *Social comparison* and Resilience. *Analitika*, 15(2), 114–123. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i2.10386>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Dwi, F., Cahya, & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035–1046.
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa. *Jurnal Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 1, 1149–1156.
- Artiningsih, R.A., & Savira, S.I. (2021). Hubungan Loneliness dan *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(8).
- Atwood, & Scholtz. (2008). The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar. (2005). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur di Kota Padang (Jiwa). <https://padangkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/NjY0IzI=/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-di-kota-padang.html>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga
- Buunk, A. ., & Gibbons, F. . (2007). Perbandingan sosial: Akhir dari suatu teori dan munculnya suatu bidang. *Perilaku Organisasi Dan Proses Keputusan Manusia*, 102(1). <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Chan, K., & Prendergast, G. (2007). Materialisme dan perbandingan sosial di kalangan remaja. *Perilaku Sosial dan Kepribadian: Jurnal Internasional*, 35 (2), 213–228. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.2.213>
- Dawan, M. A. L., Sandri, R., & Deasy, C. S. (2024). *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–14.

- Dinda, M.W., & Aviani, Y.I. (2025). Hubungan Social Support dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Padang. *KLINIK: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 3(4), 49-66 DOI: <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4320>
- Fajriati, A. (2024). *Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Tekanan Teman Sebaya dengan Quarter Life Krisis pada Wanita Dewasa Awal*. <https://repository.upi.edu/118404/>
- Firdaus, A. . R. C., Reza, R. D. P., Salsabila, M. N., & Dewani, Y. R. (2023). Mengenal *Social comparison* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psimawa*, 6(1):52
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p102-113>
- Febriyanti, R., Taibe, P., & Zubair, A.G.H. (2023). Envy Sebagai Mediator pada Peran *Social comparison* terhadap Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3 (1), 28 – 35.
- Festinger, L. (1954). *A Theory of Social comparison Processes*. (Vol. 7, Issue 2). Human Relations.
- Fischer, K. (2008). *RamenNoodles, Rent and Resume: An After Collage Guide to Life*. Super College LLC.
- Gainau, M. B. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. PT Kanisius.
- Hardiansyah, S. (2022). Gambaran *Quarter life crisis* Pada Sarjana Pengangguran di Pekanbaru.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarter life crisis* Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jones, DC. (2001). Perbandingan sosial dan citra tubuh: Perbandingan daya tarik dengan model dan teman sebaya di kalangan remaja putri dan putra. *Peran Jenis Kelamin: Jurnal Penelitian*, 45 (9-10), 645–664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. (2021). Quater Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PDRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 2(22), 513–527.
- Kimandita, P. (2019). *Quarter life crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*. <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisispunmenghadang-dkvU>

- Krisanti, D. (2022). Hubungan *Social comparison* dengan Gratitude Pada Dewasa Madya di Kota Makasar.
- Nababan, S.Y., & Aulia, P. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Quarter life crisis* Pada Fresh Graduate Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(2), 141-149.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh *social comparison* terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide to Meaning-Making*. Jossey Bass.
- Nugsria, A., Pratitis, N.T., & Arifiana, I.Y. (2023). *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 1–10.
- Oktaviani, P.M., & Soetjiningsih, C.H. (2023). Dukungan Sosial Dan *Quarter life crisis* Pada Fresh Graduate. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18 (2), 237-250.
- Pongsibidang, O., Zubair, A.G.H., & Hayati, S. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 267–273.
- Robbins (2004). *Perilaku Organisasi*; Edisi Indonesia, Jilid 1. Jakarta: PT. Indeks Gramedia Grup.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis*. Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
- Rochim, D.F. (2025). Pengaruh hope dan *social comparison* terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *Cignicia*, 1(13), 24-19.
- Rohisfi, E. (2022). Self-Esteem (Harga Diri) Dalam Perspektif Budaya Minangkabau. *Jurnal Penelitian Tematik*, 1(3), 34–40.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Penerbit Erlangga.
- Sayag, M., & Kavé, G. (2022). The effects of *social comparisons* on subjective age and self-rated health. *Ageing and Society*, 42(9), 2140–2153. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0144686X20002056>
- Sembring, M., Anastasya, Y.A., Julistia, R., & Safitri, Y.N. (2024). Gambaran *Quarter life crisis* Pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 275-288, DOI: <http://dx.doi.org/>

- Scafer, L.M., & Thompson, J.K. (2014). *The Development and Validation of The Pshysical Appearance Comparison Scale-Revised*. 209-217.
- Suls, J., & Wheeler, L. (Eds.). (2000). *Buku Pegangan Perbandingan Sosial: Teori dan Penelitian*. Penerbit Akademik Kluwer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sundayana, R. (2015). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Syachri. (2022). Hubungan Konformitas Peer Group dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 2(2), 63–70.
- Taylor, Shelley, E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Kencana Prenada Media Group.
- Tenggara, V. R., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran *Social comparison* terhadap Tingkat *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46044–46050.
- Thouless, R.H. 2000. *Pengantar Psikologi Agama*. (terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Upton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Urrahma, N. S., Wahyuni, S., & Utomo, W. (2022). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 390–396. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss3.1289>
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 133–151.
- Vera, S. (2024). Dampak Quarterlife Crisis Terhadap Kesehatan Mental Pada Dewasa Muda. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(4), <https://ejournal.yasin-salsys.org/index.php/tsaqofah>
- Yuniar, A. (2023). *Pengaruh Social comparison terhadap Quarter life crisis Pada Perempuan Dewasa Awal di Samarinda*. <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/3866/COVER.pdf?sequence=1&isAllowed=y>