

**PENGARUH KONSEP DIRI DAN REGULASI DIRI  
TERHADAP KECEMASAN PADA MASA *QUARTER-LIFE*  
*CRISIS* DI D.I YOGYAKARTA**



Oleh:

**Salma Husniyati, S.Sos**  
NIM. 19200012016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**TESIS**  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

Diajukan Kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Master of Arts (M.A.)  
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**  
**2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Salma Husniyati, S.Sos**

NIM : 19200012016

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsetrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/  
karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 27 Juli 2022

Saya yang menyatakan,



**Salma Husniyati, S.Sos**  
NIM. 19200012016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Salma Husniyati, S.Sos**  
NIM : 19200012016  
Jenjang : Magister  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsetrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 27 Juli 2022

Saya yang menyatakan,



**Salma Husniyati, S.Sos**  
NIM. 19200012016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-607/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH KONSEP DIRI DAN REGULASI DIRI TERHADAP KECEMASAN  
PADA MASA QUARTER-LIFE CRISIS DI D.I YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SALMA HUSNIYATI, S.Sos  
Nomor Induk Mahasiswa : 19200012016  
Telah diujikan pada : Senin, 08 Agustus 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subaidi, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6305da0648217



Penguji II

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 63043abc2856



Penguji III

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,  
SIGNED

Valid ID: 6304417291fd0



Yogyakarta, 08 Agustus 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 63071d4312958

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada Yth.  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENGARUH KONSEP DIRI DAN REGULASI DIRI TERHADAP  
KECEMASAN PADA MASA *QUARTER-LIFE CRISIS* DI D.I  
YOGYAKARTA**

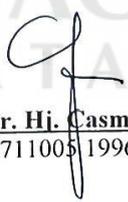
Yang ditulis oleh:

Nama : Salma Husniyati, S.Sos  
NIM : 19200012016  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsetrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister of Arts.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 27 Juli 2022  
Pembimbing

  
**Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si**  
NIP. 19711005199603 2 002

## ABSTRAK

**Salma Husniyati. 19200012016.** Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Diri terhadap Kecemasan Pada Masa *Quarter-Life Crisis* Di D.I Yogyakarta. Tesis. Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Pembimbing: Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja, dimana pada masa ini terdapat perubahan tugas perkembangan untuk peran yang lebih banyak dari pada masa remaja. Adanya tugas dan peran baru pada masa dewasa ini dapat menimbulkan kekhawatiran akan kemampuannya. Kekhawatiran-kekhawatiran yang timbul sebagai akibat perubahan tugas dan peran dapat dikategorikan sebagai kecemasan pada sisi kognitif. Kecemasan-kecemasan inilah yang akan menyebabkan krisis pada masa *quarter-life*. Dengan adanya kecemasan pada masa *quarter-life crisis* ini peneliti bermaksud untuk menggali lebih jauh pengaruh antara konsep diri dan regulasi diri bersama-sama terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* beserta besaran pengaruhnya. Hipotesis mayor yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah bahwa konsep diri dan regulasi diri bersama-sama memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelatif dengan metode regresi linier berganda. Sebanyak 150 orang yang memenuhi kriteria laki-laki dan perempuan dengan usia 18-29 tahun, berdomisili di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman, belum menikah, sedang menempuh pendidikan akademis dan atau sudah memiliki pekerjaan merupakan subjek dalam penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan skala yang disebar secara daring dan luring, yaitu skala konsep diri, skala regulasi diri dan skala kecemasan pada masa *quarter-life crisis*. Sedangkan untuk analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 23.0 for windows.

Berdasarkan analisis data, dapat dikatakan bahwa konsep diri dan regulasi diri secara bersama-sama berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* di D.I. Yogyakarta. Artinya semakin tinggi konsep diri dan regulasi diri seseorang, maka semakin rendah kecemasan yang dialami individu pada masa *quarter-life crisis*. Kontribusi atau pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* sebesar 52,6%, sedangkan 47,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel di luar ruang lingkup penelitian.

**Kata Kunci:** Konsep diri, Regulasi diri, Kecemasan, *Quarter-life Crisis*.

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ... (٢٨٦)

Artinya:

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemah New Cordova* (Bandung: Syaamil Quran, 2012), Al-Quran 02:286

## PERSEMBAHAN

“Tesis ini penulis persembahkan untuk kedua orang terhebat yang ada dalam hidup penulis, yaitu Ayahanda Sugito dan Ibunda Khoirun Nikmah yang selalu membimbing, mencurahkan kasih sayang dan cintanya dengan tulus, mendukung, memotivasi, dan selalu mendoakan putra-putrinya tanpa lelah.

Serta kepada almamater UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, khususnya konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Fakultas Pascasarjana.”



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Dengan mengucap syukur segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam yang selalu melimpahkan nikmat, hidayah dan taufiq-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Kecemasan pada Masa *Quarter-Life Crisis* di D.I Yogyakarta” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Strata II Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa cahaya Islam dari zaman Jahiliyyah.

Proses penulisan tesis ini penulis mengalami banyak kendala. Berkat bimbingan dan *support* dari berbagai pihak serta kekuatan dan kesabaran yang diberikan Allah SWT, penulis mampu mengatasi berbagai kendala yang ada. Tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S.Ag., MA., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA. selaku Ketua Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

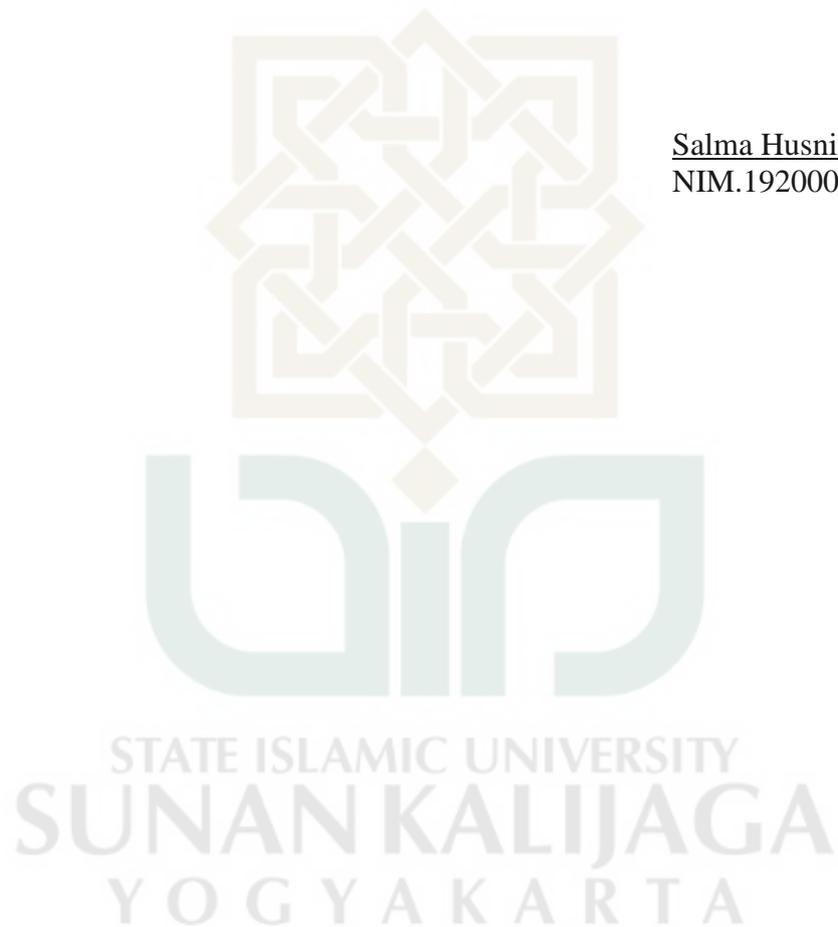
4. Bapak Zulkipli Lessy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu penulis dalam memenuhi kebutuhan akademik sebagai mahasiswa.
5. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tesis yang selalu sabar dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam penulisan tesis.
6. Segenap Dosen Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.
7. Seluruh responden yang telah berkenan meluangkan waktu dan membantu terselesainya penelitian tesis ini.
8. Bapak, Ibu, Adik Akbar, Adik Reza, dan seluruh keluarga yang turut memberikan dukungan dan semangat, serta doa yang selalu dipanjatkan tiada henti.
9. Sahabat yang selalu membantu dan memberikan dukungan, Afaaf Maulaa.
10. Teman-teman Pascasarjana, terkhusus konsentrasi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 Genap.
11. Seluruh pihak yang telah memberikan motivasi, semangat, dukungan, dan doa yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih, tanpa kalian penulis tidak akan mampu sekuat dan sesabar ini.

Semoga semua bantuan, dukungan, motivasi, kebaikan, ketulusan yang telah Bapak/Ibu, keluarga, dan teman-teman berikan dapat menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan membutuhkan perbaikan. Oleh karena itu, penulis

mengharapkan kritik dan saran dari siapapun. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat dalam perkembangan keilmuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Yogyakarta, 27 Juli 2022  
Penulis,

Salma Husniyati, S.Sos  
NIM.1920001201



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Kegunaan Penelitian .....	9
E. Kajian Pustaka .....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	14
<b>BAB II: LANDASAN TEORI .....</b>	<b>16</b>
A. Tinjauan tentang Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> .....	16
1. Kecemasan.....	16

a. Pengertian kecemasan.....	16
b. Jenis-jenis kecemasan .....	18
c. Ciri-ciri gangguan kecemasan .....	20
d. Tingkatan kecemasan.....	21
e. Faktor yang memengaruhi kecemasan.....	22
2. <i>Quarter-life Crisis</i> .....	23
a. Pengertian <i>quarter-life crisis</i> .....	23
b. Karakteristik <i>quarter-life crisis</i> .....	26
c. Dimensi <i>quarter-life crisis</i> .....	29
d. Faktor yang memengaruhi <i>quarter-life crisis</i> .....	31
e. Fase <i>quarter-life crisis</i> .....	32
3. Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> .....	34
B. Tinjauan tentang Konsep Diri .....	36
1. Pengertian Konsep Diri .....	36
2. Dimensi Konsep Diri .....	40
3. Jenis-Jenis Konsep Diri .....	44
4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsep Diri .....	47
C. Tinjauan tentang Regulasi Diri .....	47
1. Pengertian Regulasi Diri.....	47
2. Manfaat Regulasi Diri .....	50
3. Tahapan Regulasi Diri .....	51
4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri .....	52

D. Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Diri terhadap Kecemasan Pada Masa <i>Quarter-Life Crisis</i> .....	54
E. Hipotesis Penelitian.....	59
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
A. Jenis Penelitian .....	60
B. Variabel Penelitian .....	60
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	60
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	62
E. Metode Pengumpulan Data .....	63
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	66
1. Uji Validitas Instrumen .....	66
2. Uji Reliabilitas Instrumen.....	70
G. Metode Analisis Data .....	71
1. Uji Asumsi Data .....	71
a. Uji Normalitas.....	71
b. Uji Linieritas .....	72
c. Uji Homogenitas .....	72
d. Uji Multikolinieritas .....	72
2. Analisis Statistik Deskriptif.....	73
a. Deskripsi Sampel .....	73
b. Distribusi Frekuensi Data .....	73
c. Analisis Tabel Silang ( <i>Crosstabs</i> ) .....	74
3. Analisis Statistik Inferensial.....	74

a. Analisis Korelasi.....	74
b. Analisis Regresi .....	76
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>78</b>
A. Gambaran Umum D.I Yogyakarta .....	78
1. Profil Singkat D.I Yogyakarta .....	78
2. Gambaran Kesejahteraan D.I Yogyakarta .....	79
B. Pelaksanaan Uji Coba Skala Penelitian.....	81
C. Kisi-Kisi Alat Ukur setelah Uji Coba .....	81
D. Pelaksanaan Penelitian .....	83
E. Hasil Analisis Data.....	83
1. Uji Asumsi.....	83
a. Uji Normalitas.....	83
b. Uji Linieritas .....	84
c. Uji Homogenitas .....	85
d. Uji Multikolinieritas .....	86
2. Analisis Statistik Deskriptif Karakteristik Sampel.....	86
a. Deskripsi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	86
b. Deskripsi Sampel Berdasarkan Usia.....	87
c. Deskripsi Sampel Berdasarkan Wilayah.....	87
3. Analisis Frekuensi .....	88
a. Frekuensi Tingkat Konsep Diri.....	88
b. Frekuensi Tingkat Regulasi Diri.....	89
c. Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> ...	89

4. Analisis Tabel Silang ( <i>Crosstabs</i> ) .....	90
a. Pemetaan Usia, Jenis Kelamin dan Wilayah .....	90
b. Pemetaan Konsep Diri, Regulasi Diri dan Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	93
c. Pemetaan Konsep Diri, Regulasi Diri dan Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> Berdasarkan Usia .....	95
d. Pemetaan Konsep Diri, Regulasi Diri dan Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> Berdasarkan Wilayah .....	98
5. Analisis Korelasi .....	101
a. Analisis Korelasi <i>Bivariate</i> (Sederhana).....	101
b. Analisis Korelasi <i>Multivariate</i> (Ganda).....	102
6. Analisis Regresi.....	103
a. Analisis Regresi Linier Sederhana.....	103
b. Analisis Regresi Linier Ganda.....	109
c. Uji Hipotesis Penelitian .....	112
F. Pembahasan .....	113
<b>BAB IV: PENUTUP</b> .....	<b>123</b>
A. Kesimpulan .....	123
B. Saran .....	123
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>125</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	<b>132</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint Skala Variabel Konsep Diri, 63
Tabel 3.2	Blueprint Skala Variabel Regulasi Diri, 64
Tabel 3.3	Blueprint Skala Variabel Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> , 65
Tabel 3.4	Pedoman Interpretasi <i>Uncorrected Correlation Coefficients</i> , 66
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Variabel Konsep Diri, 67
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Diri, 68
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> , 69
Tabel 3.8	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Konsep Diri, 70
Tabel 3.9	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Diri, 70
Tabel 3.10	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> , 71
Tabel 3.11	Pedoman Interpretasi Besaran Nilai Korelasi Antar Variabel, 74
Tabel 4.1	Kisi-Kisi Skala Konsep Diri setelah Uji Coba, 82
Tabel 4.2	Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri setelah Uji Coba, 82
Tabel 4.3	Kisi-Kisi Skala Kecemasan pada masa <i>Quarter-life Crisis</i> setelah Uji Coba, 83
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas, 84
Tabel 4.5	Hasil Uji Linieritas, 85
Tabel 4.6	Hasil Uji Homogenitas, 85
Tabel 4.7	Hasil Uji Multikolinieritas, 86
Tabel 4.8	Deskripsi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin, 86

Tabel 4.9	Deskripsi Sampel Berdasarkan Usia, 87
Tabel 4.10	Deskripsi Sampel Berdasarkan Wilayah, 87
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Konsep Diri, 88
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Regulasi Diri, 89
Tabel 4.13	Distribusi Frekuensi Kecemasan pada masa <i>Quarter-Life Crisis</i> , 90
Tabel 4.14	<i>Crosstab</i> Antara Usia dengan Jenis Kelamin, 90
Tabel 4.15	<i>Crosstab</i> Antara Usia dengan Wilayah, 91
Tabel 4.16	<i>Crosstab</i> Antara Jenis Kelamin dengan Wilayah, 92
Tabel 4.17	<i>Crosstab</i> Konsep Diri Berdasarkan Jenis Kelamin, 93
Tabel 4.18	<i>Crosstab</i> Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin, 94
Tabel 4.19	<i>Crosstab</i> Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> Berdasarkan Jenis Kelamin, 94
Tabel 4.20	<i>Crosstab</i> Konsep Diri Berdasarkan Usia, 95
Tabel 4.21	<i>Crosstab</i> Regulasi Diri Berdasarkan Usia, 96
Tabel 4.22	<i>Crosstab</i> Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> Berdasarkan Usia, 97
Tabel 4.23	<i>Crosstab</i> Konsep Diri Berdasarkan Wilayah, 98
Tabel 4.24	<i>Crosstab</i> Regulasi Diri Berdasarkan Wilayah, 99
Tabel 4.25	<i>Crosstab</i> Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> Berdasarkan Wilayah, 100
Tabel 4.26	Korelasi <i>Bivariate</i> Konsep Diri dengan Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> , 101
Tabel 4.27	Korelasi <i>Bivariate</i> Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Masa <i>Quarter-life Crisis</i> , 102

- Tabel 4.28 Model Analisis Korelasi *Multivariate*, 102
- Tabel 4.29 Model Analisis Regresi Linier Sederhana Konsep Diri terhadap Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 103
- Tabel 4.30 Anova Kontribusi Konsep Diri terhadap Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 104
- Tabel 4.31 Koefisien Regresi Pengaruh Konsep Diri terhadap Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 104
- Tabel 4.32 Model Analisis Regresi Linier Sederhana Regulasi Diri terhadap Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 106
- Tabel 4.33 Anova Kontribusi Regulasi Diri terhadap Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 107
- Tabel 4.34 Koefisien Regresi Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 107
- Tabel 4.35 Model Analisis Regresi Ganda, 109
- Tabel 4.36 Anova Kontribusi Variabel Bebas terhadap Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 110
- Tabel 4.37 Koefisien Regresi Ganda antara Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat, 111

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Skala Konsep Diri sebelum Uji Coba, 132
- Lampiran 2 : Skala Regulasi Diri sebelum Uji Coba, 134
- Lampiran 3 : Skala Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis* sebelum Uji Coba, 136
- Lampiran 4 : Skala yang Disebarkan untuk Uji Coba, 137
- Lampiran 5 : Skor Uji Coba Skala Konsep Diri, 138
- Lampiran 6 : Skor Uji Coba Skala Regulasi Diri, 140
- Lampiran 7 : Skor Uji Coba Skala Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 141
- Lampiran 8 : Hasil Uji Validitas Skala Konsep Diri, 143
- Lampiran 9 : Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri, 145
- Lampiran 10 : Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 146
- Lampiran 11 : Hasil Uji Reliabilitas Skala Konsep Diri, Skala Regulasi Diri dan Skala Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 147
- Lampiran 12 : Skala Konsep Diri setelah Uji Coba, 148
- Lampiran 13 : Skala Regulasi Diri setelah Uji Coba, 150
- Lampiran 14 : Skala Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis* setelah Uji Coba, 151
- Lampiran 15 : Skala yang Disebarkan untuk Penelitian daring dan luring, 153
- Lampiran 16 : Skor Penelitian Skala Konsep Diri, 159
- Lampiran 17 : Skor Penelitian Skala Regulasi Diri, 167
- Lampiran 18 : Skor Penelitian Skala Kecemasan pada Masa *Quarter-life Crisis*, 171
- Lampiran 19 : Output Uji Normalitas, 175
- Lampiran 20 : Output Uji Homogenitas, 175
- Lampiran 21 : Output Uji Linearitas, 176

Lampiran 22 : Output Uji Multikolinieritas, 176

Lampiran 23 : Output Analisis Crosstabs, 177

Lampiran 24 : Daftar Riwayat Hidup, 187



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia memiliki tugas perkembangan di setiap fase kehidupannya<sup>2</sup>, dimulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Hurlock dalam Maulidya dkk membagi masa dewasa menjadi tiga tahap, yaitu awal, tengah, dan dewasa akhir.<sup>3</sup> Tugas perkembangan di masa dewasa awal merupakan babak baru dalam kehidupan individu.<sup>4</sup> Masa dewasa awal adalah masa peralihan, mulai dari segi bentuk tubuh, pemikiran, kedudukan sosial, hingga keadaan psikologis.<sup>5</sup> Banyak tuntutan-tuntutan yang harus diemban dan diselesaikan. Selain itu, seseorang juga dituntut untuk melakukan banyak penyesuaian dengan hal-hal baru yang berbeda dengan masa remaja.<sup>6</sup>

Perubahan peran dan kondisi tidak dapat dipungkiri jika seseorang akan mengalami kecemasan mengenai kemampuan dirinya. Annisa & Ifdil mengemukakan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak aman, ketidakmampuan menghadapi tuntutan lingkungan, kesulitan menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.<sup>7</sup> Selain itu kecemasan juga didefinisikan

---

<sup>2</sup> Miftahul Jannah, Fakhri Yacob, dan Julianto Julianto, "RENTANG KEHIDUPAN MANUSIA (LIFE SPAN DEVELOPMENT) DALAM ISLAM," *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies* 3, no. 1 (3 Oktober 2017): hlm.97, <https://doi.org/10.22373/equality.v3i1.1952>.

<sup>3</sup> Faricha Maulidya, Mirta Adelina, dan Faizal Alif Hidayat, "Periodisasi Perkembangan Dewasa," *Periodisasi Perkembangan Dewasa*, 5 Januari 2018, hlm.03.

<sup>4</sup> Maulidya, Adelina, dan Hidayat, hlm.01.

<sup>5</sup> Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (21 Juni 2018): hlm.36, <https://doi.org/10.23916/08430011>.

<sup>6</sup> Putri, hlm.35.

<sup>7</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (30 Juni 2016): hlm.94, <https://doi.org/10.24036/02016526480-00>.

sebagai perasaan was-was atau perasaan takut akan sesuatu yang belum pasti akan terjadi.<sup>8</sup> Menurut Hacimusalar dkk, kecemasan dipicu oleh keadaan-keadaan dimana terjadi hal-hal yang mengkhawatirkan. Kecemasan bisa muncul karena sakit, adanya masalah sosial, ataupun masalah ekonomi.<sup>9</sup> Salah satu contoh masalah sosial adalah terjadinya kesenjangan antara ekspektasi dengan realita.

Pada masa dewasa awal seseorang akan banyak melakukan eksplorasi, baik tentang karier, asmara, pendidikan, maupun hal lainnya. Banyaknya eksplorasi yang dilakukan dapat menimbulkan ketidakstabilan dalam diri seseorang akibat banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakannya.<sup>10</sup> Ada dua respon diri ketika menghadapi perubahan, yaitu respon positif dan respon negatif. Ketika individu mempersiapkan dengan baik, maka akan ada rasa siap untuk menghadapi perubahan keadaan dan pada akhirnya akan memunculkan respon positif dalam dirinya. Sedangkan individu yang tidak mempersiapkan dengan baik, akan muncul respon-respon negatif dalam dirinya berupa perasaan *shock*, merasa terbebani, dan gelisah.<sup>11</sup> Kondisi ini pada

---

<sup>8</sup> Teuku Riki Azhari dan Mirza, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala," *MEDIAPSI* 2, no. 2 (14 Februari 2017): hlm.24, <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>.

<sup>9</sup> Yunus Hacimusalar dkk., "Anxiety and Hopelessness Levels in COVID-19 Pandemic: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Other Community Sample in Turkey," *Journal of Psychiatric Research* 129 (1 Oktober 2020): hlm.181, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.024>.

<sup>10</sup> Irma Rosalinda dan Timothy Michael, "PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS," *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 8, no. 1 (9 April 2019): hlm.20, <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>.

<sup>11</sup> Afnan Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau, "HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS," *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online* 3, no. 1 (18 September 2020): hlm.24, <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>.

akhirnya akan memunculkan krisis emosional yang kemudian dikenal dengan istilah *quarter-life crisis*.<sup>12</sup>

Istilah *quarter-life crisis* pertama kali diciptakan oleh Robbins and Wilner dalam Rosalinda dan Michael yang berarti perasaan pada masa peralihan antara masa remaja ke masa dewasa.<sup>13</sup> Lebih jelasnya *quarter-life crisis* didefinisikan sebagai suatu respons terhadap peningkatan ketidakstabilan, perubahan terus-menerus, terlalu banyak pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya terjadi pada individu antara usia 18 hingga 29 tahun.<sup>14</sup> Karakteristik emosi pada masa *quarter-life crisis* ditunjukkan dengan adanya kepanikan, kekhawatiran, atau hilang arah.<sup>15</sup>

Menurut Nash dan Murray dalam Habibie dkk masalah yang dihadapi ketika *quarter-life crisis* terkait dengan perihal mimpi dan harapan, tantangan akademis, agama dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier.<sup>16</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Riyanto dan Arini bahwasannya kecemasan yang dialami pada masa *quarter-life* berhubungan dengan karier karena sulitnya mencari pekerjaan yang sesuai dan perasaan terjebak dengan pekerjaan karena kebutuhan finansial.<sup>17</sup> Selain itu, penelitian yang dilakukan

---

<sup>12</sup> Afnan, Fauzia, dan Tanau, hlm.24.

<sup>13</sup> Rosalinda dan Michael, "PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS," hlm.21.

<sup>14</sup> Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Penguin, 2001), hlm.4.

<sup>15</sup> Afnan, Fauzia, dan Tanau, "HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS," hlm.24.

<sup>16</sup> Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (30 Oktober 2019): hlm.130, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

<sup>17</sup> Agustinus Riyanto dan Diana Putri Arini, "ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI UNIVERSITAS KATOLIK MUSI

oleh Herawati dan Hidayat menunjukkan individu yang mengalami *quarter-life crisis* didominasi oleh perempuan, berstatus belum menikah dan belum memiliki pekerjaan.<sup>18</sup> Survei yang dilakukan oleh Henry diperoleh hasil sebanyak 53% responden yang masih bersekolah/ kuliah merasa khawatir dengan pendidikan yang sedang ditempuh, 30% responden khawatir tentang *relationship*, dan sisanya sebesar 17% mengkhawatirkan hal lainnya.<sup>19</sup> Berdasarkan data tersebut, maka krisis yang terjadi pada masa *quarter-life* adalah sesuatu hal yang menyedihkan dan perlu adanya suatu penanganan untuk menyikapi masa ini agar individu dapat berkembang sebagaimana mestinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Konsep diri adalah pengetahuan tentang diri sendiri yang terdiri dari tiga dimensi, yakni apa yang diketahui tentang dirinya, pengharapan ideal tentang dirinya dan penilaian tentang dirinya sendiri.<sup>20</sup> Diantara pengetahuan tentang diri sendiri dapat berupa kelebihan, kekurangan dan potensi atau kemampuan yang dimiliki. Penelitian konsep diri dalam menghadapi *quarter-life crisis* yang dilakukan oleh Masluchah dkk menunjukkan bahwa pengetahuan tentang diri sendiri dapat menurunkan krisis yang dialami pada masa *quarter-life*. Pemahaman, penghayatan dan pengenalan terhadap diri

---

CHARITAS,” *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (15 Maret 2021): hlm.12, <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/3316>.

<sup>18</sup> Icha Herawati dan Ahmad Hidayat, “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (30 November 2020): hlm.145, <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.

<sup>19</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2021), hlm.02.

<sup>20</sup> Efrida Mandasari dan Muhammad Ihsan, “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam,” *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman* 8, no. 01 (11 Agustus 2020): hlm.139, <https://doi.org/10.24952/di.v8i01.2707>.

sendiri sangat bermanfaat untuk mengembangkan potensinya serta mengurangi sisi negatif dalam dirinya. Selain itu juga dapat memahami sumber dan pola dari masalah serta menyadari apa yang diinginkan sebenarnya selama ini.<sup>21</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Zarqan dkk juga memiliki hasil yang sama dengan penelitian Masluchah dkk, yaitu konsep diri memiliki kontribusi dominan dalam menurunkan *quarter-life crisis* individu.<sup>22</sup>

Tidak hanya konsep diri, regulasi diri juga demikian. Zimmerman mengartikan regulasi diri sebagai kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan menyesuaikannya secara kontinu untuk mencapai tujuan.<sup>23</sup> Berdasarkan definisi tersebut, Vohs & Baumeister menyimpulkan bahwa regulasi diri mengacu pada upaya pengelolaan diri sendiri agar sesuai dengan standar umum/ normal yang berlaku.<sup>24</sup> Carver & Scheier dalam Husna dkk menambahkan bahwa regulasi diri adalah proses penyesuaian diri yang mengoreksi diri agar tetap pada jalur dengan standar dan tujuan yang telah ditetapkan.<sup>25</sup> Adanya proses penyesuaian diri yang bersifat mengoreksi ini akan berakibat pada efektivitas regulasi dirinya. Semakin

---

<sup>21</sup> Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, dan Uti Lestari, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (27 April 2022): hlm.26, <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.688>.

<sup>22</sup> Ince Zarqan dkk., "BUILDING SELF-CONCEPT IN MILLENNIALS GENERATION BY REDUCING QUARTER-LIFE CRISIS," *International Journal of Business and Management* 1 (14 Desember 2020): hlm.05.

<sup>23</sup> Barry J. Zimmerman, "Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective," dalam *Handbook of Self-Regulation*, ed. oleh Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, dan Moshe Zeidner (San Diego: Academic Press, 2000), hlm.14, <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>.

<sup>24</sup> Roy F. Baumeister dan Kathleen D. Vohs, *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 1 (The Guilford Press, 2004), hlm.2, <https://book.cc/book/1082889/42825f>.

<sup>25</sup> Aftina Nurul Husna, Frieda N. R. Hidayati, dan Jati Ariati, "REGULASI DIRI MAHASISWA BERPRESTASI," *Jurnal Psikologi* 13, no. 1 (15 April 2014): hlm.51, <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>.

optimal kemampuan mengembangkan regulasi diri, maka akan semakin optimal pencapaian tujuan yang telah dibuatnya. Begitu juga sebaliknya, apabila seseorang kurang mampu mengoptimalkan kemampuan regulasi diri, maka kurang optimal juga pencapaian tujuan yang telah dibuat tersebut.<sup>26</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Azhari dan Mirza<sup>27</sup>, Nugraha dkk<sup>28</sup> dan Yuliawati<sup>29</sup> menunjukkan bahwa regulasi diri dengan kecemasan memiliki hubungan yang negatif. Maksudnya, semakin tinggi regulasi diri seseorang, maka kecemasan yang dirasakan akan semakin menurun.

Berdasarkan kajian berbagai pendekatan sudah dilakukan, baik terkait konsep diri, regulasi diri, kecemasan, maupun *quarter-life crisis*. Namun sejauh penelusuran peneliti belum ditemukan penelitian variabel konsep diri dan regulasi diri yang dikaitkan atau dihubungkan dengan kecemasan pada masa *quarter-life crisis*. Sehingga pada tulisan ini, penulis akan mengkaji tentang pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis*. Dari berbagai variabel yang ada, penulis memilih variabel konsep diri dan regulasi diri sebagai variabel bebas karena melalui pengetahuan atau pemahaman mengenai konsep diri, individu akan dapat

---

<sup>26</sup> Akhmad Faisal Hidayat, "Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa," *Jurnal Pendidikan Penabur* No.7/ Th.V (Desember 2006): hlm.67.

<sup>27</sup> Azhari dan Mirza, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala," hlm.23.

<sup>28</sup> Iqbal Nugraha, Nurhasanah Nurhasanah, dan Qurrata A'yuna, "HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN AKADEMIS PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANDA ACEH," *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 3, no. 2 (31 Desember 2018): hlm.25, <http://www.jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/3635>.

<sup>29</sup> Devi Wahyu Yuliawati, "Efikasi-Diri Pengambilan Keputusan Karir, Regulasi Diri Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja," Universitas Islam Indonesia, 2020, <https://dspace.uui.ac.id/123456789/28360>.

menemukan identitas dirinya sehingga kecemasan pada masa *quarter-life crisis* dapat dikendalikan. Sedangkan regulasi diri dapat dilakukan jika konsep diri sudah dipahami dengan baik atau dengan kata lain prasyarat regulasi diri adalah konsep diri.<sup>30</sup>

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan daerah istimewa yang setingkat dengan provinsi. D.I Yogyakarta memiliki satu kota dan empat kabupaten, yaitu Kota Yogyakarta, Kabupaten Sleman, Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunung Kidul, dan Kabupaten Kulon Progo.<sup>31</sup> Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan ada dua kabupaten/kota di DIY yang memiliki kualitas kesejahteraan yang baik di tahun 2021, yaitu Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman berdasarkan capaian beberapa indikator, seperti pendidikan, kesehatan, kependudukan, angkatan kerja, kemiskinan, dan lain-lain.<sup>32</sup> Selain itu, Yogyakarta juga disebut sebagai kota pelajar karena banyak universitas yang tersebar sehingga menarik banyak pelajar untuk datang ke sini dengan maksud menuntut ilmu. Tidak hanya bidang pendidikan, lapangan pekerjaan juga banyak tersebar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman, serta di kabupaten-kabupaten lain.

---

<sup>30</sup> Alysson E. Light, "Self-Concept Clarity, Self-Regulation, and Psychological Well-Being," dalam *Self-Concept Clarity*, ed. oleh Jennifer Lodi-Smith dan Kenneth G. DeMarree (Cham: Springer International Publishing, 2017), hlm.182, [https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_10).

<sup>31</sup> "Daerah Istimewa Yogyakarta," Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas, 6 Februari 2022, [https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Daerah\\_Istimewa\\_Yogyakarta&oldid=20509016](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Daerah_Istimewa_Yogyakarta&oldid=20509016).

<sup>32</sup> BPS Provinsi DI Yogyakarta, "Indikator Kesejahteraan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta 2021" (BPS Provinsi DI Yogyakarta, 2021), hlm.109, <https://yogyakarta.bps.go.id/publication/2021/11/30/7bdcc3726dd4ab4dc9c9d571/indikator-kesejahteraan-rakyat-daerah-istimewa-yogyakarta-2021.html>.

Menurut Iyus dalam Saifudin & Kholidin salah satu hal yang memengaruhi kecemasan adalah lingkungan. Keadaan lingkungan yang kondusif dapat mengurangi risiko kecemasan pada seseorang.<sup>33</sup> Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menggali pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* di D.I Yogyakarta, khususnya di Kota Yogyakarta dan di Kabupaten Sleman. Apakah konsep diri dan regulasi diri yang dimiliki seseorang dapat mengurangi kecemasan pada masa *quarter-life crisis* ini di lingkungan yang sudah memiliki kualitas kesejahteraan yang baik di tahun 2021 menurut BPS.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diangkat dengan mempertimbangkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas adalah sebagai berikut:

1. Apakah konsep diri dan regulasi diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* di D.I Yogyakarta?
2. Seberapa besar pengaruh konsep diri dan regulasi diri secara bersama-sama terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* di D.I Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian pada tesis ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh konsep diri dan regulasi diri secara bersama-sama terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* di D.I Yogyakarta.

---

<sup>33</sup> M. Saifudin dan M. N. Kholidin, "Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan," *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan* 7, no. 3 (2015).

2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh konsep diri dan regulasi diri secara bersama-sama terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* di D.I Yogyakarta.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah baru pada aspek keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam terutama tentang konsep diri, regulasi diri, dan kecemasan pada masa *quarter-life crisis*. Selain itu juga dapat digunakan sebagai pedoman rujukan pengembangan penelitian lebih lanjut sehingga dapat turut serta memberikan sumbangan untuk kepentingan keilmuan. Serta dapat digunakan sebagai bahan bacaan bagi pemuda-pemudi yang tengah mengalami kecemasan pada masa *quarter-life crisis*.

#### **E. Kajian Pustaka**

Penelitian dengan variabel konsep diri, regulasi diri, kecemasan pada masa *quarter-life crisis* tentu sudah banyak dilakukan, baik menggunakan dua variabel tersebut secara bersamaan atau salah satu variabel tersebut dikaitkan dengan variabel lain yang tidak disebutkan. Oleh karena itu, penting untuk memiliki *critical framework* dalam sebuah penelitian yang digunakan untuk membandingkan dan membedakan temuan penulis dengan penelitian sebelumnya. Penulis membahas kesenjangan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya, yang sering dikenal sebagai *gap* penelitian, di bagian ini. Penulis melakukan pemetaan kajian dengan membagi menjadi dua tema penelitian sebagai berikut:

## 1. Konsep Diri dan Regulasi Diri

Tema konsep diri dan regulasi diri ini penulis menggunakan empat artikel jurnal yaitu, yang pertama ditulis oleh Mandasari & Ihsan dengan judul “Hubungan antara Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam”, yang kedua ditulis oleh Sulistiyani dengan judul “Hubungan Konsep Diri dan Regulasi Diri dengan Motivasi Berprestasi”, artikel ketiga ditulis oleh Iliyati dkk dengan judul “Konsep Diri dan Dukungan Teman Sebaya sebagai Prediktor Regulasi Diri Santri”, dan artikel keempat ditulis oleh Farah dkk dengan judul “Konsep Diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa SMA”.

Penelitian yang dilakukan oleh Mandasari & Ihsan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pengambilan subjeknya ditentukan dengan teknik *purposive sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 77 dari jumlah populasi 729 mahasiswa. Hasil penelitian diperoleh hubungan yang positif antara konsep diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi mahasiswa. Semakin tinggi konsep diri dan regulasi diri maka prokrastinasi akademik semakin rendah dan berlaku sebaliknya.<sup>34</sup> Sama dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang ditulis oleh Sulistiyani juga menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Responden penelitian sebanyak 85 orang yang berada berstatus sebagai mahasiswa semester II. Hasil

---

<sup>34</sup> Mandasari dan Ihsan, “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam.”

penelitian diperoleh hubungan yang signifikan antara konsep diri dan regulasi diri dengan motivasi berprestasi.<sup>35</sup>

Penelitian selanjutnya ditulis oleh Iliyati dkk menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan dukungan teman sebaya dengan regulasi diri. Pengaruh dukungan teman sebaya untuk regulasi diri kurang efektif dibandingkan dengan pengaruh konsep diri terhadap regulasi diri. Pengambilan sampelnya menggunakan teknik *quota sampling* dengan jumlah 100 santri.<sup>36</sup> Terakhir, penelitian yang ditulis oleh Farah dkk juga menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 178 siswa yang diperoleh melalui teknik *proportional sampling*. Hasilnya menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan yang positif.<sup>37</sup>

## 2. *Quarter-life Crisis*

Pada tema *quarter-life crisis* penulis menggunakan empat artikel jurnal yaitu, yang pertama ditulis oleh Habibie dkk dengan judul “Peran Religiusitas terhadap *Quarter-life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa”, artikel kedua ditulis oleh Herawati dan Hidayat dengan judul “*Quarterlife Crisis*

---

<sup>35</sup> Nuraida Wahyu Sulistiyani, “Hubungan Konsep Diri dan Regulasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi,” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (15 Desember 2012): 118–26, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v1i2.2198>.

<sup>36</sup> Zulfia Iliyati, Ridwan Budi Pramono, dan Latifah Nur Ahyani, “Konsep Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Sebagai Prediktor Regulasi Diri Santri,” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 4, no. 2 (9 Agustus 2020): 76–85, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.592>.

<sup>37</sup> Mutia Farah, Yudi Suharsono, dan Susanti Prasetyaningrum, “Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 2 (3 September 2019): 171–83, <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>.

pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru”, artikel ketiga ditulis oleh Riyanto dan Arini dengan judul “Analisis Deskriptif Quarter-life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas”, dan artikel terakhir ditulis oleh Rosalinda dan Michael yang berjudul “Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter-life Crisis*”.

Penelitian Habibie dkk menggunakan pendekatan survei kuantitatif. Respondennya berjumlah 219 mahasiswa dari berbagai program studi di Indonesia dengan jumlah 95 mahasiswa laki-laki dan 124 mahasiswa perempuan antara usia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan religiusitas berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa.<sup>38</sup> Penelitian kedua ditulis Herawati dan Hidayat menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian ini sejumlah 236 individu antara usia 20-30 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran *quarter-life crisis* yang dialami individu pada dewasa awal di Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 27,97% individu termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 43,22% individu termasuk dalam kategori sedang. Selain itu hasil penelitian juga memaparkan faktor yang memengaruhi *quarter-life crisis* yaitu jenis kelamin, status dan pekerjaan. Kesimpulan penelitian ini adalah *quarter-life crisis* mayoritas di alami

---

<sup>38</sup> Habibie, Syakarofath, dan Anwar, “Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa.”

perempuan, individu yang lajang dan tidak memiliki pekerjaan di Pekanbaru.<sup>39</sup>

Penelitian mengenai *quarter-life crisis* selanjutnya yaitu dilakukan oleh Riyanto dan Arini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Responden penelitian ini adalah mahasiswa lulusan tahun 2019 dan 2020 Universitas Katolik Musi Charitas berjumlah 115 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 86% lulusan mengalami *quarter-life crisis*. Kecemasannya berkaitan dengan kesulitan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan *passion* dan perasaan terperangkap pada suatu pekerjaan karena tuntutan finansial.<sup>40</sup> Penelitian terakhir yang dilakukan oleh Rosalinda dan Michael adalah penelitian kuantitatif *ex post facto*. Partisipan penelitian ini sebanyak 137 wanita dewasa berusia 25-29 tahun yang bekerja di Jakarta, lajang dan mengalami *quarter-life crisis*. Hasil penelitiannya yaitu adanya pengaruh signifikan antara harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Tiga dimensi sebagai preferensi pemilihan hidup yaitu daya tarik pasangan, status ekonomi sosial, dan kesediaan mendukung pasangan. Namun harga diri hanya memengaruhi secara dominan pada satu dimensi yaitu kesediaan mendukung pasangan.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Herawati dan Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru."

<sup>40</sup> Riyanto dan Arini, "ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS."

<sup>41</sup> Rosalinda dan Michael, "PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS."

Berdasarkan hasil penelitian terhadap dua tema di atas, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel konsep diri dengan regulasi diri. *Quarter-life crisis* adalah salah satu variabel lain yang digunakan dalam penelitian ini yang diharapkan peneliti dapat berkorelasi dengan kedua variabel ini. Krisis yang dialami pada masa *quarter-life* dapat mengenai pendidikan, asmara, dan karier. *Quarter-life crisis* biasanya dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, status, pekerjaan, dan faktor lainnya.

Sejauh penelusuran peneliti belum ditemukan penelitian variabel konsep diri dan regulasi diri yang dikaitkan atau dihubungkan dengan kecemasan pada masa *quarter-life crisis*. Seperti yang sudah dipaparkan pada penelitian sebelumnya bahwa konsep diri dan regulasi diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* dan seberapa besar pengaruhnya.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Berikut ini sistematika susunan untuk memperjelas rangkaian pembahasan pada tulisan tesis ini:

Bab I Pendahuluan, berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka terkait penelitian sebelumnya yang relevan, serta sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori, berisi teori-teori yang digunakan untuk memahami variabel penelitian dan untuk membandingkan temuan lapangan

dengan teori yang sudah ada. Diantara teori yang digunakan yaitu tentang kecemasan pada masa *quarter-life crisis*, konsep diri dan regulasi diri, serta dipaparkan juga tentang hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, bab ini menjelaskan tentang jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas instrumen, serta metode analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi gambaran umum wilayah penelitian, pelaksanaan uji coba skala penelitian, kisi-kisi alat ukur setelah uji coba, pelaksanaan penelitian, hasil analisis data, dan pembahasan.

Bab V Penutup, berisi kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran bagi individu yang mengalami *quarter-life crisis* dan juga bagi peneliti selanjutnya.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Konsep diri dan regulasi diri secara bersama-sama memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis* di D.I Yogyakarta. Artinya semakin tinggi konsep diri dan regulasi diri seseorang, maka kecemasan pada masa *quarter-life crisis*nya akan semakin rendah, begitupun sebaliknya. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis regresi linier ganda yaitu nilai konstanta sebesar -3,642 dan nilai *sig.* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).
2. Sumbangan relatif atau *R square* menunjukkan besaran kontribusi yang diberikan konsep diri dan regulasi diri terhadap kecemasan pada masa *quarter-life crisis*, yaitu sebesar 0,526 (52,6%), sedangkan sisanya sebesar 0,474 (47,4%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Besaran kontribusi atau pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang berada pada interval 0,400 – 0,599 menunjukkan bahwa pengaruhnya berada pada kategori sedang.

### **B. Saran**

1. Bagi Pembaca yang Berada di Fase *Quarter-life Crisis*

*Quarter-life crisis* merupakan salah satu fase yang harus dilalui setiap individu. Tidak hanya beberapa orang yang akan mengalaminya, melainkan semua orang akan mengalami fase ini. Yang berbeda adalah kemampuan

seseorang dalam mengontrol dirinya agar dapat menghadapi fase ini dengan tanpa cemas berlebih. Karena fase ini akan sangat melelahkan sehingga menguras emosi, fisik dan mental seseorang. Selain itu, seseorang juga bisa kehilangan jati diri karena munculnya keraguan atas kemampuan dirinya.

Berdasarkan hal tersebut maka seseorang yang mengalami *quarter-life crisis* perlu mengembangkan konsep diri dan kemampuan regulasi diri. Apabila seseorang mampu mencapai pemahaman konsep diri yang baik dan kemampuan regulasi diri yang efektif, ia akan dapat mengendalikan krisis yang hadir pada masa *quarter-life* ini. Strategi yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya juga dapat dijadikan sebagai acuan seseorang yang mengalami *quarter-life crisis*, meskipun tetap membutuhkan waktu yang tidak sebentar dan juga *trial and error*. Akan tetapi hal ini lebih baik dari pada mengurung diri yang dapat menyebabkan stres atau depresi.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan memperluas responden penelitian serta melakukan analisis yang lebih detail terkait korelasi konsep diri, regulasi diri dan kecemasan pada masa *quarter-life crisis*. Strategi-strategi yang telah dipaparkan pada tulisan ini agar dapat diterapkan pada penelitian eksperimen sehingga dapat diketahui strategi paling efektif untuk menghadapi *quarter-life crisis*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau. "HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS." *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online* 3, no. 1 (18 September 2020): 23–29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>.
- Agustiani, Hendriati. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama, 2009.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMMPress, 2018.
- Annisa, Dona Fitri, dan Ifdil Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (30 Juni 2016): 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 15 ed. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York: Oxford University Press, 2004. <https://b-ok.cc/book/1135355/27aea3>.
- Artiningsih, Rizky Ananda, dan Siti Ina Savira. "HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, no. Vol 8 No 5 (2021). Diakses 6 Desember 2021. <https://ejournal.unesa.ac.id>.
- Atkinson, Rita L., Susan Nolen-Hoeksema, Ernest Ropiequet Hilgard, Barbara Fredrickson, Geoffrey R. Loftus, dan Willem Wagenaar. *Introduction to Psychology*. 15th ed. Cengage Learning, 2009.
- Ayu, Lestari, dan Sahat Saragih. "Interaksi Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kecanduan Games Online Pada Dewasa Awal." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 5, no. 02 (20 Mei 2016). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.734>.
- Azhari, Teuku Riki, dan Mirza. "Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala." *MEDIAPSI* 2, no. 2 (14 Februari 2017): 23–29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>.
- Azwar, Saifuddin. "Metode Penelitian," 146. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- . "Reliabilitas dan Validitas." Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.

- Baumeister, Roy F., dan Kathleen D. Vohs. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. 1. The Guilford Press, 2004. <https://book.cc/book/1082889/42825f>.
- Bordens, Kenneth S., dan Irwin A. Horowitz. "Social Psychology." Diakses 6 September 2021. <https://3lib.net/book/510896/d1418c>.
- BPS Provinsi DI Yogyakarta. "Indikator Kesejahteraan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta 2021," 128. BPS Provinsi DI Yogyakarta, 2021. <https://yogyakarta.bps.go.id/publication/2021/11/30/7bdcc3726dd4ab4dc9c9d571/indikator-kesejahteraan-rakyat-daerah-istimewa-yogyakarta-2021.html>.
- Calhoun, James F. *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. McGraw-Hill, 1990. <http://archive.org/details/psychologyofadju00calh>.
- Clark, David A., dan Aaron T. Beck. *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. Guilford Press, 2011.
- Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas. "Daerah Istimewa Yogyakarta," 6 Februari 2022. [https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Daerah\\_Istimewa\\_Yogyakarta&oldid=20509016](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Daerah_Istimewa_Yogyakarta&oldid=20509016).
- "Daerah Istimewa Yogyakarta." Dalam *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*, 28 Februari 2022. [https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Daerah\\_Istimewa\\_Yogyakarta&oldid=20764983](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Daerah_Istimewa_Yogyakarta&oldid=20764983).
- Farah, Mutia, Yudi Suharsono, dan Susanti Prasetyaningrum. "Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 2 (3 September 2019): 171–83. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>.
- Fischer, Kristen. *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. United States of America: SuperCollege, 2008. <https://book.cc/book/866198/916289>.
- Fitts, William H dan et al. "The self-concept and self-actualization." *Studies on the Self Concept* Mo 3 (1971).
- Gunawan, Imam. *Pengantar Statistika Inferensial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (30 Oktober 2019): 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

- Hacimusalar, Yunus, Aybeniz Civan Kahve, Alisan Burak Yasar, dan Mehmet Sinan Aydin. "Anxiety and Hopelessness Levels in COVID-19 Pandemic: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Other Community Sample in Turkey." *Journal of Psychiatric Research* 129 (1 Oktober 2020): 181–88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.024>.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- "Hamengkubuwana X." Dalam *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*, 24 Januari 2022. [https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Hamengkubuwana\\_X&oldid=20319062](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Hamengkubuwana_X&oldid=20319062).
- Hasan, Aliah B. Purwakania. *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*. 1 ed. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006.
- Hasbullah, Hasbullah. "Kosep Diri dan Orientasi Tujuan sebagai Faktor Penting dalam Orientasi Umpan Balik Manajer dalam Mendukung Proses PDCA (Plan Do Check Action)." *Penelitian dan Aplikasi Sistem dan Teknik Industri* 10, no. 3 (2016): 182863.
- Hayat, Abdul. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (27 September 2017). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.
- Herawati, Icha, dan Ahmad Hidayat. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (30 November 2020): 145–56. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Hidayat, Akhmad Faisal. "Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa." *Jurnal Pendidikan Penabur* No.7/ Th.V (Desember 2006): 64–71.
- Hoyle, Rick H., ed. *Handbook of Personality and Self-Regulation*. 1st edition. Chichester, U.K. ; Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2010.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga, Jakarta, 1990.
- Husna, Aftina Nurul, Frieda N. R. Hidayati, dan Jati Ariati. "REGULASI DIRI MAHASISWA BERPRESTASI." *Jurnal Psikologi* 13, no. 1 (15 April 2014): 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>.
- Iliyati, Zulfia, Ridwan Budi Pramono, dan Latifah Nur Ahyani. "Konsep Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Sebagai Prediktor Regulasi Diri Santri." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 4, no. 2 (9 Agustus 2020): 76–85. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.592>.

- Irianto, Agus. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. 4 ed. Jakarta: Prenadamedia, 2015.
- Jannah, Miftahul, Fakhri Yacob, dan Julianto Julianto. "RENTANG KEHIDUPAN MANUSIA (LIFE SPAN DEVELOPMENT) DALAM ISLAM." *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies* 3, no. 1 (3 Oktober 2017): 97–114. <https://doi.org/10.22373/equality.v3i1.1952>.
- Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemah New Cordova* (Bandung: Syaamil Quran, 2012), Al-Quran 02:286; 81:29; 28:14.
- King, Laura Ann. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiasi*. Salemba Humanika, 2012.
- Lau, Patrick W. C., Mike W. L. Cheung, dan Lynda B. Ransdell. "A Structural Equation Model of the Relationship between Body Perception and Self-Esteem: Global Physical Self-Concept as the Mediator." *Psychology of Sport and Exercise* 9, no. 4 (1 Juli 2008): 493–509. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.005>.
- Light, Alysson E. "Self-Concept Clarity, Self-Regulation, and Psychological Well-Being." Dalam *Self-Concept Clarity*, disunting oleh Jennifer Lodi-Smith dan Kenneth G. DeMarree, 177–93. Cham: Springer International Publishing, 2017. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_10).
- Machali, Imam. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. 25 vol. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2021.
- Mandasari, Efrida, dan Muhammad Ihsan. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam." *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman* 8, no. 01 (11 Agustus 2020): 133–50. <https://doi.org/10.24952/di.v8i01.2707>.
- Masluchah, Luluk, Wardatul Mufidah, dan Uti Lestari. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (27 April 2022): 14–29. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.688>.
- Maulidya, Faricha, Mirta Adelina, dan Faizal Alif Hidayat. "Periodesasi Perkembangan Dewasa." *Periodesasi Perkembangan Dewasa*, 5 Januari 2018, 1–10.
- Mazaya, Kharisma Nail, dan Ratna Supradewi. "KONSEP DIRI DAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN." *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (17 Maret 2021): 103–12. <https://doi.org/10.30659/jp.6.2.103-112>.

- Mcclelland, Megan, John Geldhof, Fred Morrison, Steinunn Gestsdottir, Claire Cameron, Ed Bowers, Angela Duckworth, Todd Little, dan Jennie Grammer. "Self-Regulation." Dalam *Handbook of Life Course Health Development*, 275–98, 2017. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_12).
- Miller, William R, dan Janice M Brown. "Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours." *Self-control and the addictive behaviours*, 1991, 3–79.
- Morissan. *Metode Penelitian Survei*. I. Jakarta: Kencana, 2012.
- Muarifah, Alif. "HUBUNGAN KECEMASAN DAN AGRESIVITAS." *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 2, no. 2 (21 November 2012): 102–12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v2i2.319>.
- Mulyana, Agus. "TAWAKAL DAN KECEMASAN MAHASISWA PADA MATA KULIAH PRAKTIKUM." *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2015): 17–24. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.443>.
- Nash, Robert J., dan Michele C. Murray. *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. 1 ed. Jossey-Bass Higher and Adult Education Series. United States: Jossey-Bass, 2010. <https://b-ok.cc/book/819218/c24bde>.
- Nevid, J.S, S.A. Rathus, dan B. Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*. 10th vol. Pearson, 2018. <https://b-ok.cc/book/5215136/0ac944>.
- Nugraha, Iqbal, Nurhasanah Nurhasanah, dan Qurrata A'yuna. "HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN AKADEMIS PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANDA ACEH." *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 3, no. 2 (31 Desember 2018). <http://www.jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/3635>.
- Nurgiyantoro, Burhan, Gunawan, dan Marzuki. *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2000.
- Putri, Alifia Fernanda. "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (21 Juni 2018): 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Riyanto, Agustinus, dan Diana Putri Arini. "ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS." *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (15 Maret 2021). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/3316>.

- Robbins, Alexandra, dan Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin, 2001.
- Robinson, Oliver. "Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the 21st Century." *Emerging Adulthood in a European Context*, 2015, 17–20.
- Rosalinda, Irma, dan Timothy Michael. "PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS." *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 8, no. 1 (9 April 2019): 20–26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>.
- Saifudin, M., dan M. N. Kholidin. "Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan." *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan* 7, no. 3 (2015).
- Sari, Meilia Ayu Puspita, dan Wiwien Dinar Prastiti. "Quarter Life Crisis pada Kaum Millennial," 2021. <http://eprints.ums.ac.id/93077/>.
- Sarwono, Jonathan. *Statistik Multivariat Aplikasi untuk Riset Skripsi*. 1 ed. Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2013.
- Sawitri, Dian Ratna, dan Kartika Sari Dewi. "ASPIRASI KARIR, REGULASI DIRI, DAN SELF-PERCEIVED EMPLOYABILITY PADA MAHASISWA." *Jurnal Psikologi* 17, no. 1 (6 Juni 2018): 68–76.
- Schwartz, Steven. *Abnormal Psychology: A Discovery Approach*. Mayfield Publishing Company, 2000.
- Setyawan, Dodiet Aditya. *PETUNJUK PRAKTIKUM UJI NORMALITAS & HOMOGENITAS DATA DENGAN SPSS*. Tahta Media Group, 2021.
- Slotter, Erica B., dan Lydia F. Emery. "Self-Concept Clarity and Social Role Transitions." Dalam *Self-Concept Clarity*, disunting oleh Jennifer Lodi-Smith dan Kenneth G. DeMarree, 85–106. Cham: Springer International Publishing, 2017. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_5).
- Spielberger, Charles D. *Anxiety and Behavior*. Academic Press, 2013.
- Stuart, Gail W. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 10 ed. Mosby, 2012. <https://b-ok.cc/book/2295467/00da65>.
- Sudarmanto, R. Gunawan. "Statistika Terapan Berbasis Komputer dengan Program IBM SPSS Statistics 19." Jakarta: Mitra Media Wacana, 2013.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. 14 ed. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sulistiyani, Nuraida Wahyu. “Hubungan Konsep Diri dan Regulasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (15 Desember 2012): 118–26. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v1i2.2198>.
- Suryanto, Muhammad Ghazali Bagus Ani Putra, Ike Herdiana, dan Ilham Nur Alvian. *Pengantar Psikologi Sosial*. Airlangga University Press, 2012.
- Syifa’ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M. Mustaqim, dan Lukman Fahmi. “MENEMUKENALI BERBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS: SEBUAH KAJIAN LITERATUR [DISCOVERING VARIOUS ALTERNATIVE INTERVENTION TOWARDS QUARTER LIFE CRISIS: A LITERATURE STUDY].” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (26 April 2021). <https://doi.org/10.15575/jcic.v1i1.61>.
- Wahyono, Teguh. *25 Model Analisis Statistik dengan SPSS 17; Memahami teknik analisis statistik secara sistematis dan praktis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009.
- Widarjono, Agus. *Analisis Multivariat Terapan Dengan Program SPSS, AMOS, dan SMARTPLS*. 2 ed. Yogyakarta: UPP STIM YKPN, 2015.
- Webinar Konseling, *Quarter-life Crisis Your Life is Your Choice*, yang dilaksanakan pada 16 Oktober 2021
- Yuliawati, Devi Wahyu. “Efikasi-Diri Pengambilan Keputusan Karir, Regulasi Diri Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.” *Universitas Islam Indonesia*, 2020. <https://dspace.uii.ac.id/123456789/28360>.
- Yusuf, Syamsu. *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro, 2009.
- Zarqan, Ince, Pandu Dwi Pamungkas, Nandy Syakarofath, dan Chandra Hendriyani. “BUILDING SELF-CONCEPT IN MILLENNIALS GENERATION BY REDUCING QUARTER-LIFE CRISIS.” *International Journal of Business and Management* 1 (14 Desember 2020): 1–15.
- Zimmerman, Barry J. “Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective.” Dalam *Handbook of Self-Regulation*, disunting oleh Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, dan Moshe Zeidner, 13–39. San Diego: Academic Press, 2000. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>.