

## **The contribution of social comparison to quarter life crisis in final year students at Padang State University.**

### **Kontribusi *Social comparison* Terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang**

**Nurul Intan Vahmi<sup>1</sup>, Elrisfa Magistarina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Padang

E-mail: [nurulintanvahmi@gmail.com](mailto:nurulintanvahmi@gmail.com)

#### **Abstract**

*The crisis phenomenon that often occurs among students especially final year students, is the background for this research. The aim of this research is to find out how the contribution of social comparison can influence the level of quarter life crisis in final year students at Padang State University. This study collected 131 subjects. To obtain data, the scale by Hombing & Simarmata (2023) was used to measure the quarter life crisis. Adapting the INCOM scale by Gibbons & Buunk (1999) was carried out to measure social comparisons made by individuals. This study carried out simple linear regression data analysis with the help of the SPSS 24 computer program. The research results showed that social comparison had a positive contribution to the quarter life crisis of 35.1%, meaning that social comparison was able to improve the quarter life crisis in individual final students. This means that it is important for final year students to be able to understand the mechanism by which a crisis arises and how social comparison is able to increase or reduce the crisis situation in order to help individuals manage the crisis they are facing.*

**Keyword:** *Social comparison; Quarter life crisis; Final Year Students*

#### **Abstrak**

Fenomena krisis yang sering terjadi pada mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir menjadi latar belakang penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui bagaimana kontribusi perbandingan social dapat mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini mengumpulkan 131 subjek. Untuk memperoleh data, skala oleh Hombing & Simarmata (2023) digunakan untuk mengukur *quarter life crisis*. Mengadaptasi skala INCOM oleh Gibbons & Buunk (1999) dilakukan untuk mengukur komparasi social yang dilakukan individu. studi ini melakukan analisis data regresi linear sederhana dengan bantuan program komputer SPSS 24. Hasil penelitian menunjukkan *social comparison* memiliki kontribusi positif pada *quarter life crisis* sebesar 35,1% dengan arti komparasi sosial mampu untuk meningkatkan *quarter life crisis* pada individu mahasiswa akhir. Hal ini bermakna bahwa penting untuk mahasiswa tingkat akhir dapat memahami mekanisme munculnya krisis dan bagaimana *social comparison* mampu untuk meningkatkan atau mengurangi keadaan krisis tersebut supaya membantu individu mengelola krisis yang sedang dihadapi.

**Kata Kunci** *Komparasi Sosial; Krisis Seperempat Kehidupan; Mahasiswa Tingkat Akhir*

#### **PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal merupakan tahapan perkembangan yang paling krusial. Menurut Hurlock (1992) masa transisi yang dihadapi pada masa ini memunculkan krisis dan permasalahan dalam diri individu karena adanya tahap pencarian jati diri yang penuh dengan permasalahan, penyesuaian pola hidup, serta ketegangan emosional. Tidak semua individu mampu untuk mengatasi tantangan yang muncul dimasa dewasa, beberapa diantaranya akan merasa bingung dan kesulitan untuk menghadapi permasalahan dan dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya (Nurhariza *et al.*, 2022). Santrock

menjelaskan masa peralihan pada fase awal dewasa ini dapat disebut dengan *quarter life crisis* dimana krisis ini terjadi pada umur 20-30 tahun (Santrock, 2012).

*Quarter life crisis* didefinisikan Robbins dan Wilner (2001) sebagai suatu reaksi terhadap ketidakstabilan yang maksimal dikarenakan oleh perubahan yang terus menerus dan beragam pilihan serta munculnya perasaan panik dan tak berdaya yang biasa muncul pada individu dengan usia 18 sampai 29 tahun. Mahasiswa pada fase dewasa awal menjadi salah satu yang terkena dampak dari *quarter life crisis*.

hasil penelitian Riyanto & Arini (2021) menunjukkan bahwa dari 115 orang partisipan mahasiswa Unika Musi Charitas angkatan 2019-2020 sebanyak 86% diantaranya merasakan *quarter life crisis*. Hasil penelitian oleh Nurhariza *et al.*, (2022) mengenai perbandingan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa semester kedua dengan semester akhir di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan bahwasanya *quarter life crisis* lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa semester akhir dibanding mahasiswa semester dua. Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandani (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir jurusan psikologi Universitas Negeri Padang mengalami *quarter life crisis* pada rentang sedang ke tinggi.

Permasalahan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa yang berada pada penghujung semester juga didukung dengan hasil survey data awal pada 20 orang mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Padang. Sebagian besar responden mengakui mengalami hal yang mengarah pada kecemasan seputar kekhawatiran untuk tidak dapat lulus tepat waktu dan merasa takut gagal untuk mencapai ekspektasi diri maupun orang tua. Tuntutan dari lingkungan dan orang tua juga cukup memberikan tekanan pada diri mahasiswa yang membuat timbulnya perasaan panik dan bingung terhadap langkah yang akan diambil.

Partisipan juga mengakui terjebak dan berlarut dalam situasi yang sulit sebagai mahasiswa akhir membuat diri individu menjadi gampang merasa stress, mood yang tidak seimbang, terlalu berpikir dan berlarut dalam masalah bahkan memberikan dampak tidur menjadi kurang tenang. Selain itu hasil survey juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaku seringkali melakukan perbandingan diri dengan lingkungannya terutama pada teman sepejuangan. Hal tersebut membuat diri individu merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam mencapai keinginan, timbulnya perasaan kurang percaya diri dan merasa tidak berkompeten yang mengarah para penilaian diri negatif, menurunnya motivasi dan bahkan menarik diri dari lingkungan.

Putus asa yang menjadi bagian dari aspek serta menilai diri negatif yang dijabarkan oleh Robbins & Wilner (2001) merupakan dampak dari perilaku perbandingan diri pada lingkungannya yang dilakukan individu dan menjadi penyebab munculnya *quarter life crisis* (Adellia & Varadhila, 2023). Perilaku membandingkan diri pada orang lain juga dapat disebut dengan istilah *social comparison*. Festinger (1954) menjelaskan *social comparison* sebagai sebuah proses korelasi dan sikap kompetitif pada interaksi sosial sebagai penyebab dari keperluan dan penilaian diri. Keperluan dalam menilai diri bisa terpenuhi melalui individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Festinger (1954) juga menjelaskan tujuan dari perbandingan sosial diantaranya adalah evaluasi diri, perbaikan diri, dan peningkatan diri. Komparasi yang dilakukan ini memiliki konsekuensi negatif diantaranya frustrasi, perasaan iri, kekerasan dan timbulnya perasaan rendah diri. Hal tersebut muncul karena dampak dari kurang mampunya individu dalam mengendalikan pengembangan diri (Fauziah *et al.*, 2020). Hasil penelitian oleh Firdaus *et al.*, (2023) menjelaskan salah satu akibat dari *social comparison* adalah munculnya kecemasan sosial serta depresi yang mengarah pada tingkat *quarter life crisis*. Selain itu penelitian oleh Fuad (2023) juga menunjukkan bahwa terdapatnya pengaruh *social comparison* terhadap *quarter life crisis* di usia emerging adulthood dengan artian tingginya tingkat perbandingan sosial juga akan mempengaruhi tingginya *quarter life crisis* pada individu tersebut.

Penelitian ini memusatkan perhatian pada kelompok mahasiswa yang sedang berada pada tingkat akhir di kampus Universitas Negeri Padang (UNP). Kelompok tersebut menjadi pilihan peneliti berdasarkan dukungan temuan dari Nurhariza *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan mahasiswa semester awal. Berdasarkan hasil survey awal peneliti juga menemukan bahwa terdapatnya

mahasiswa terkhusus di Universitas Negeri Padang yang merasakan gejala *quarter life crisis*. Maka peneliti menduga *social comparison* dan *quarter life crisis* mempunyai kontribusi yang signifikan terjadi pada kehidupan mahasiswa dengan resiko yang lebih tinggi ditunjukkan oleh mahasiswa tingkat akhir. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi *Social comparison* terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kontribusi *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang.

## METODE PENELITIAN

Hipotesis yang akan ditemukan pada penelitian ini diuji dengan memanfaatkan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang dengan jumlah 100 sampel menggunakan rumus Slovin. Sampel diperoleh menggunakan quota proportional sampling yang membagi populasi ke dalam 9 kelompok berdasarkan fakultas yang ada di Universitas Negeri Padang.

Instrumen penelitian yang dipakai dalam mengukur variabel *quarter life crisis* adalah skala yang telah dikonstruksikan oleh Hombing & Simarmata (2023) berdasarkan aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001). Skala ini berjumlah 20 item yang dinyatakan valid melalui uji coba yang dilakukan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,913. Sedangkan alat ukur yang dipakai dalam mengukur variabel *social comparison* adalah skala yang telah diadaptasi dengan menerjemahkan skala *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure* (INCOM) yang disusun oleh Gibbons, F.X. & Buunk (1999) dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Skala ini terdiri dari 9 item yang dinyatakan valid melalui hasil uji coba dengan nilai reliabilitas sebesar 0,830.

Hasul perolehan data penelitian dilanjutkan dengan melakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan linearitas data penelitian. Uji pra syarat tersebut dilakukan untuk mengetahui distribusi norma data melalui analisis kolmogorov smirnov dan untuk mengetahui apakah suatu variabel mempengaruhi variabel lainnya melalui *test for linearity*. Setelah uji pra syarat dilakukan barulah uji hipotesis dapat dilangsungkan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen melalui uji regresi linier sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang berada pada tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang berada pada semester 7 keatas dan sudah mengambil mata kuliah skripsi dengan jumlah 131 sampel yang berhasil diperoleh. Pada perolehan data diketahui partisipan mayoritas berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 94 (72%) partisipan dan laki-laki sebanyak 37 (28%) partisipan. Responden berdasarkan tahun masuk atau angkatan didominasi oleh angkatan 2020 dengan jumlah 60 (46%) responden. Partisipan berdasarkan fakultas yang diperoleh didominasi berasal dari fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam sebanyak 24 (18%) orang.

Untuk medeskripsikan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rerata hipotetik dan rerata empirik dari kedua variabel penelitian. Penghitungan dilakukan peneliti melalui perhitungan manual dan bantuan SPSS 24 dengan menyertakan nilai minimum, nilai maksimum, mean, dan standar deviasi sebagai berikut.

**Tabel 1. Uji Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Quarter life crisis* dan *Social comparison***

Variabel	<i>Hipotetic Score</i>				<i>Empiric Score</i>			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Quarter life crisis</i>	20	80	50	10	24	75	48,8	10,3
<i>Social comparison</i>	9	45	27	6	13	44	27,8	6,5

Tabel menunjukkan nilai skor rata-rata empirik pada skala *quarter life crisis* bernilai lebih rendah dari hipotetiknya. Ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mempunyai tingkat *quarter life crisis* lebih rendah daripada perkiraan rata-rata yang telah ditetapkan alat ukur. Nilai mean hipotetic lebih rendah daripada empiric ditemukan pada skala *social comparison*. Ini menunjukkan peserta dalam penelitian ini memiliki tingkat perbandingan sosial yang lebih tinggi dibandingkan perkiraan nilai rata-rata alat ukur.

Penelitian ini melakukan uji asumsi dengan syarat uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan *Asymp Sig > 0,05* yang berarti data berdistribusi normal, sebaliknya jika *Asymp Sig < 0,05*, maka data berdistribusi tidak normal. Teknik statistik yaitu: uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji asumsi pada penelitian ini dijabarkan dalam tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
131	0,200	Normal

Skala *quarter life crisis* dan *social comparison* disimpulkan berdistribusi normal menurut hasil uji pada tabel yaitu nilai signifikansi bernilai  $0,200 > 0,05$ .

**Tabel 3. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Linearity	Deviation From Linearity	Keterangan
<i>Social comparison</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	0,000	0,816	Linear

Pada uji linearitas apabila pada baris *linierity* yang dihasilkan bernilai  $p < 0,05$  dan pada baris *deviation from linearity* yang dihasilkan  $p > 0,05$  maka data tersebut dianggap linear (Siregar, 2013). Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, nilai *linearity* bernilai  $0,00 < 0,05$  dan pada nilai *deviation from linearity* bernilai  $0,816 > 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya dua variabel yang diuji dianggap linear.

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	R	R Square	Sig.
<i>Social comparison</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	0,592	0,351	0,00

Nilai Korelasi (R) yang diperoleh adalah sebesar 0,592. Menurut hasil, koefisien determinasi (*R Square*) yang ditemukan adalah 0,351. Ini menunjukkan bahwa variabel *social comparison* berkontribusi sebesar 35,1% terhadap *quarter life crisis*. Tabel juga menunjukkan besaran nilai signifikansi yaitu 0,00 ( $p < 0,05$ ) (Sugiyono, 2012) yakni hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *social comparison* berkontribusi secara signifikan terhadap variabel *quarter life crisis*.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian ini yang menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan positif antara *social comparison* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang dapat memberikan kesimpulan bahwa semakin tingginya tingkat *social comparison* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang maka cenderung akan meningkat juga *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir tersebut. Perolehan nilai pada koefisien determinasi didapatkan bahwa kontribusi *social comparison* mencapai 35,1% terhadap *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang signifikan dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fuad (2023) yang menunjukkan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara *social comparison* dengan *quarter life crisis*. Penelitian tersebut mengindikasikan hubungan positif bahwa *social comparison* yang dilakukan individu emerging adulthood di media sosial Instagram memiliki korelasi dengan *quarter life crisis*. Hal serupa juga terdapat pada hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh Syifa'ussurur *et al.*, (2021)

yang menjelaskan mengenai pendekatan utama untuk mengatasi situasi *quarter life crisis* yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal dapat diatasi dengan berhenti membandingkan diri sendiri dan berusaha mengenali diri dengan lebih baik.

Kontribusi *social comparison* sebesar 35,1% terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang dapat memberikan dampak besar terhadap kehidupan individu. Sesuai dengan teori Robbins & Wilner (2001) menjelaskan *quarter life crisis* memberikan gejala yang beragam mulai dari merasakan kecemasan, perasaan panik, kebingungan akan identitas, merasakan ketidak-stabilan emosi, bimbang dalam mengambil keputusan, menghindari interaksi dengan lingkungan, serta kehilangan jati diri tentunya akan memberikan dampak lebih terhadap proses diri individu sebagai mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan studinya. Oleh karena itu perlu adanya solusi dari permasalahan tersebut yang dapat memberikan dampak kepada kesejahteraan individu mahasiswa tingkat akhir. mengurangi perilaku *social comparison* menjadi salah satu solusi untuk menghindari terjadinya *quarter life crisis*.

Kategorisasi yang dihasil pada variabel *quarter life crisis* menyatakan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada rentang sedang cenderung tinggi. Hal ini sejalan dengan perolehan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) yang menunjukkan tingkat *quarter life crisis* pada 236 dewasa awal cenderung berada pada tingkat sedang. *Quarter life crisis* tersebut menimbulkan perasaan kebingungan mengenai identitasnya, perasaan frustrasi dengan hubungan dan karir, merasa kecewa dengan semua hal, hingga merasa sangat khawatir dengan kelangsungan hidupnya sebagai orang dewasa. Hal tersebut dirasakan oleh individu ketika memasuki tahap dewasa awal dalam menghadapi realita kehidupan yang terkesan menjadi berat karena individu tidak memiliki cukup persiapan untuk mengahadapinya.

Berdasarkan kategorisasi aspek *quarter life crisis* didapatkan hasil pada aspek kebingungan dalam mengambil keputusan dan perasaan tertekan berada pada kategori tinggi. Cenderung tingginya aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan bisa disebabkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang dihadapkan oleh beragamnya pilihan yang menyulitkan individu untuk memilih keputusan diantara pilihan tersebut. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Maharani *et al.*, (2024) bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* memiliki permasalahan berupa sulit dalam menghadapi pilihan yang beragam. Pilihan yang dihadapi mengharuskan individu mempertimbangkan opsi yang bisa saja saling bertentangan atau memiliki dampak yang berbeda. Ketika dihadapkan oleh pilihan yang sulit individu akan merasa tertekan, bingung, dan ragu terhadap langkah yang diambil. Keadaan tersebut juga sesuai dengan pernyataan yang terdapat pada skala *quarter life crisis* yang menggambarkan individu yang merasa ragu ketika dihadapkan dengan pilihan-pilihan yang sulit mengenai kehidupan masa depan dan sulit untuk membuat keputusan, walaupun keputusan itu sudah diambil, individu kerap mempertanyakannya kembali.

Aspek tertekan yang juga cenderung tinggi bisa disebabkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang merasa banyaknya tuntutan yang harus dicapai sebagai seorang yang berada pada usia dewasa. Hal ini juga di jelaskan oleh Maharani *et al.*, (2024) bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* kerap merasa tertekan dengan harapan orang tua ataupun lingkungan sekitar untuk meraih pencapaian tertentu pada usia tersebut. Individu merasa tidak sanggup untuk memenuhi ekspektasi yang diberikan pada mereka. Hal tersebut memicu perasaan cemas dan perasaan rendah diri. Keadaan tersebut juga sesuai dengan pernyataan yang terdapat pada skala yang menggambarkan individu yang tertekan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa adalah hal yang dirasakan dan sangat mengganggu.

kategorisasi *social comparison* pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* pada mayoritas sampel yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada rentang sedang cenderung tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh R. Fauziah, (2023) yang menjelaskan bahwa tingkat *social comparison* yang ditemukan juga berada pada kategori cenderung sedang, *social comparison* dengan membandingkan atribut dirinya dengan orang lain sangat memungkinkan terdapat pada mahasiswa tingkat akhir. persaingan dalam interaksi sosial menyebabkan adanya kebutuhan untuk melakukan komparasi sosial tersebut. Hal serupa juga ditemukan pada hasil penelitian oleh Salsabila Auliannisa & Muhammad Ilmi Hatta (2022) yang menjelaskan bahwa perilaku *social comparison* sangat mungkin

terjadi dikalangan mahasiswa, dengan individu membandingkan kehidupan dan pencapaian orang lain yang lebih baik dari pada mereka perbandingan tersebut meningkatkan perasaan tertekan dan memicu penilaian diri lebih rendah dibandingkan orang lain.

Berdasarkan kategorisasi aspek *social comparison* didapatkan hasil pada aspek kemampuan dan pendapat berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan partisipan penelitian cenderung melakukan perbandingan diri melalui pendapat dan kemampuan diri sendiri terhadap orang lain. Tingkat *social comparison* yang sedang dari setiap aspek menunjukkan meskipun partisipan kerap melakukan perbandingan sosial, subjek tidak sepenuhnya membandingkan atribut dirinya dengan orang lain. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor individu yang masih memiliki dorongan untuk mengevaluasi diri guna melakukan perbaikan diri menjadi lebih baik. Hal tersebut juga diperkuat pada penelitian Nugraha *et al.*, (2023) yang mengatakan individu dengan subjective well-being yang baik akan memberikan evaluasi diri yang positif terhadap diri sendiri dan akan menekan dampak negatif yang muncul karena *social comparison*.

Zahroh (2023) menyatakan bahwa dengan memiliki rasa syukur terhadap kemampuan yang dimiliki dan tidak lagi membandingkan diri dengan orang lain penting untuk dilakukan dalam mengatasi masa *quarter life crisis*. Beberapa intervensi juga disarankan sebagai solusi untuk mengatasi *quarter life crisis*, menurut Syifa'ussurur *et al.*, (2021) selain berhenti membandingkan diri dengan individu lain, membuat mindset untuk mengubah keraguan menjadi tindakan, menemukan orang-orang yang bisa menjadi support system, mencoba untuk lebih mencintai diri sendiri, dan membatasi penggunaan social media guna agar bisa lebih fokus mengembangkan kehidupan tanpa harus membandingkan diri dengan orang lain. Hal tersebut mampu untuk mengatasi perasaan negatif baik terhadap diri sendiri maupun masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* memiliki kontribusi terhadap *quarter life crisis* dengan nilai koefisien determinasi yang mencapai 35,1%, sedangkan 64,9% lainnya diketahui variabel *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Beberapa diantaranya dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh *self-efficacy*, kecerdasan emosi, dukungan sosial, dan resiliensi pada diri individu (Afnan *et al.*, 2020; Astanu *et al.*, 2022; Fatchurrahmi & Urbayatur, 2022; Khairunnisa & Wulandari, 2023). Untuk mendapatkan pemahaman lebih luas tentang dinamika ini, penelitian lebih lanjut dapat mengevaluasi tambahan variabel tersebut.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Bedasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Selain itu peneliti juga menyimpulkan bahwa terdapatnya kontribusi *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir UNP maka tingkat *quarter life crisis*nya juga akan cenderung meningkat.

### **SARAN**

Peneliti menyarankan pada mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek penelitian untuk mengontrol perilaku *social comparison* dengan menjadikan kegunaannya lebih positif untuk meningkatkan, mengevaluasi, dan mengembangkan diri. Dengan rasa bersyukur yang dimiliki dampak negatif *social comparison* dapat terhindarkan. Selain itu saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan peneliti mampu memberikan gambaran yang lebih baik mengenai dinamika ini, karena penelitian ini hanya berfokus pada variabel perbandingan sosial, perlu ada penelitian lanjutan yang melibatkan tambahan variabel independen lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas seperti pada variabel *self-efficacy*, kecerdasan emosi, dukungan sosial, dan resiliensi. Selain itu juga disarankan agar peneliti lain dapat melakukan penelitian ini di universitas lain untuk menghasilkan temuan, apakah terdapat perbedaan hasil penelitian di Universitas Negeri Padang dengan kampus lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter life crisis* Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the *Quarter life crisis* Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kematangan Karir Terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- Aulianisa, S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan *Social comparison* dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- 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/jptt.v13n2.p102-113>
- Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi Penggunaan Media Sosial Dalam Perbandingan Sosial Pada Anak-Anak Akhir. *Psycho Idea*, 18(2), 91. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7145>
- Festinger, L. (1954). A Theory of *Social comparison* Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- 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), 51–58.
- Fuad, S. A. (2023). *Pengaruh Social comparison Terhadap Quarter-life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram*.
- Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (1999). Individual Differences in Social, Comparison: Development and Validation of a Measure of Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife 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>
- Hombing, R. Y. B., & Simarmata, N. I. P. (2023). Resiliensi terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17270–17278.
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Khairunnisa, N., & Wulandari, P. (2023). Peran Resiliensi Terhadap *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal. *Fusion*, 3(11), 1183–1197.
- Nurhariza, F. M., Masduki, M., & Wahyuningsih, W. (2022). Analysis of the Comparison of *Quarter life crisis* Level of 2Nd Semester Students and Final-Level Students of Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(4), 269. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i4.11368>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tercher Penguin.

- Sandani, F. C. (2024). *Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter life crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Psikologi Universitas Negeri Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Erlangga.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Zahroh, K. (2023). Analisis Komparatif (Gender) Terhadap Kebersyukuran Dan *Quarter life crisis* (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2019 IAIN Kudus). In *Ekonomi Islami*. [https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/25104/%5BCetak Perpusnas%5D Ekonomi Islami Solusi Tantangan Zaman.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=71](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/25104/%5BCetak%20Perpusnas%5D%20Ekonomi%20Islami%20Solusi%20Tantangan%20Zaman.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=71)